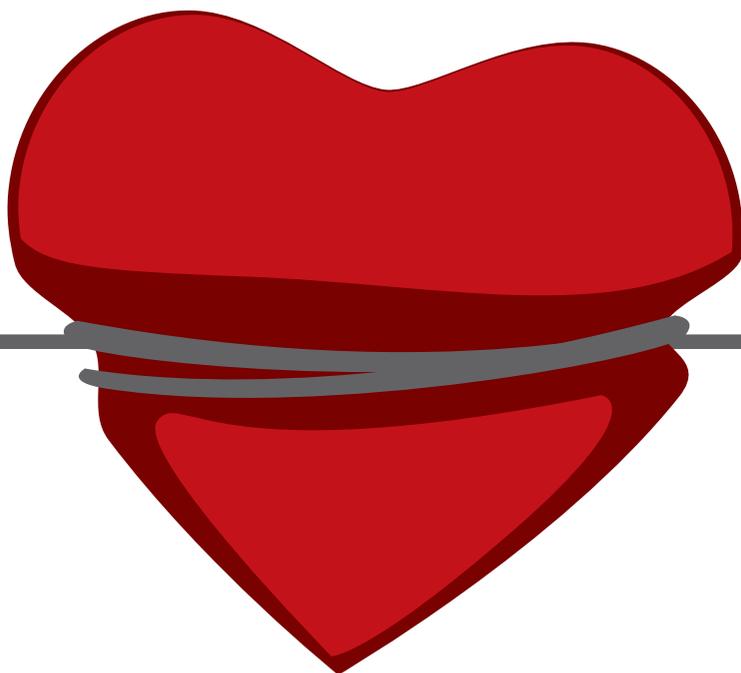


SI APRIETA, NO ES DE TU TALLA

Aprende a identificar amores insanos
y construye relaciones conscientes

Ciara Molina



OBERON

ÍNDICE

10 **¿DE QUÉ VA ESTO?**

12

CAPÍTULO 1

PROVEAMOS AL «AMOR» DE SU VERDADERO SIGNIFICADO

14 **¿Qué hace que nos enamoremos de una persona y no de otra?**

15 **Atravesando etapas: del enamoramiento al nido vacío**

20 **Pilares saludables de la relación de pareja**

23 **Amor, deseo, obsesión, ¿qué los diferencia?**

23 **Amor & deseo**

28 **Cuando el amor se convierte en trampa**

31 **Limerencia: la obsesión de ser amado/a**

34

CAPÍTULO 2

¿DÓNDE EMPIEZA LA INSALUBRIDAD DE LA RELACIÓN?

40 **Razones biológicas**

44 **Factores socioculturales**

47 **Modelos familiares**

50 **¿Cómo nos relacionamos? Vínculos afectivos**

50 **Su contribución en el desarrollo emocional y sexual**

55 **Cómo influyen en la relación de pareja**

58

CAPÍTULO 3
PON ATENCIÓN A CÓMO TE HABLAS:
EL LENGUAJE CREA REALIDAD

62 **Sí, pero no: disonancia cognitiva**

64 **El arte de mentirte a ti mismo/a: autoengaño**

71 **Distorsiones cognitivas o trampas del pensamiento**

74 **Pensamientos recurrentes en las relaciones poco saludables**

74 Pensamientos que justifican el poco o nulo amor que se recibe

76 Pensamientos que minimizan los defectos del otro y de la relación

78 Pensamientos que te aferran a un amor que ya no existe

80 Pensamientos que te llevan a querer recuperar la relación

84

CAPÍTULO 4
TODO EMPIEZA POR TI

86 **¿Cómo vas de autoestima?**

87 Conozcamos sus características

92 **Autoestima vs ego**

94 **¿Qué concepto tienes de ti mismo/a?**

95 La importancia de la autovaloración

97 Comprendiendo al amor propio

99 **La agenda oculta**

101 **La trampa del amor incondicional**

102 **Entre dioses anda el juego**

108

CAPÍTULO 5
EL TRIÁNGULO DE LAS BERMUDAS:
CULPA, VERGÜENZA Y MIEDO

110 **La culpa**

115 **La vergüenza**

119 **El miedo**

122

CAPÍTULO 6
PASIONES DEL ALMA QUE NOS CONDENAN

124 **Sumisión**

125 **Discontinuidad**

126 **Adicción**

129 **Farsa**

132

CAPÍTULO 7
NO ES AMOR, ES DEPENDENCIA

134 **¿A qué llamamos dependencia emocional?**

139 **Perfil de la persona dependiente**

149 **Cómo establecen sus relaciones interpersonales**

150 Rasgos de la pareja de la persona dependiente

156 ¿Por qué fases pasan estas relaciones?

160 **Qué hace que la dependencia afectiva se mantenga**

160 Juegos psicológicos

164 Técnicas de manipulación

168 Roles estereotipados

173 Mitos sobre el amor y las relaciones de pareja

178

CAPÍTULO 8
CODEPENDENCIA: HUYENDO DE LOS PROPIOS
MIEDOS EN NOMBRE DEL AMOR

180 **Y la codependencia es...**

181 Ni amor, ni dependencia

182 **¿Cómo saber si eres codependiente?**

186 **Correlación con el narcisismo**

194 **Los doce pasos**

212

CAPÍTULO 9
LA TRÍADA OSCURA DE LA PERSONALIDAD:
MAQUIAVELISMO, NARCISISMO Y PSICOPATÍA

215 **El abuso narcisista**

217 ¿Es mi pareja narcisista?

221 Narcisismo manifiesto vs narcisismo encubierto

| | |
|------------|---------------------------------------------------|
| 226 | Acoso moral: perversión narcisista |
| 233 | Maquiavelismo: el fin justifica los medios |
| 233 | ¿Qué es el maquiavelismo? |
| 234 | Rasgos que lo conforman |
| 235 | Cuando Maquiavelo preside la relación |
| 236 | Psicopatía: la reina del mal |
| 237 | Ante usted, su majestad |
| 237 | Señas de identidad |
| 239 | Plan de acción |
| 246 | ¿Por qué tú? |
| 248 | ¿Qué mecanismos de defensa presenta la víctima? |
| 249 | Disonancia cognitiva |
| 252 | Amnesia perversa |
| 252 | Adicción al perpetrador |
| 255 | Consecuencia: trastorno de estrés postraumático |

267 **CAPÍTULO 10**
INICIANDO EL DESPERTAR

| | |
|-----|---------------------------------------------------|
| 268 | Haz visible lo invisible: lealtades ciegas |
| 272 | Aceptación, conformismo o resignación |
| 274 | Me aporta mucha paz no saber de ti |

279 **CAPÍTULO 11**
CO-CREANDO RELACIONES CONSCIENTES

| | |
|------------|----------------------------------------------------------|
| 280 | De la inconsciencia a la consciencia |
| 282 | El punto de partida eres tú |
| 284 | Cimientos de la edificación relacional consciente |
| 284 | Empieza por amarte |
| 285 | Filosofía del win win |
| 286 | Amor, libertad y consciencia |
| 290 | Franqueza, sinceridad y comprensión: confianza |
| 293 | SIGUE CAMINANDO Y SI NECESITAS PARAR, DESCANSA |

¿DE QUÉ VA ESTO?

Hace años que quiero darles una salida digna a mis amores insanos y no se me ocurre mejor manera que ofrecer mis vivencias y mis conocimientos como psicóloga, a quien los quiera recibir en beneficio propio. Amores estos que nos hacen sentir que vivimos montados en una montaña rusa constante: curvas, subidas, bajadas, diversión, mareos, euforia... todo concentrado en un espacio de tiempo sobre el que no tenemos control. Amores que nos atrapan entre la culpa, la vergüenza y el miedo, que nos remueven y nos elevan por igual, quedándonos atrapados entre la duda de abandonarlos o seguir intentándolo un poco más. Y es que este tipo de amores son adictivos, lo que conlleva un sufrimiento que nos condena y nos invita a perpetuarnos en el malestar.

Sin embargo, este libro no supone una hoja de ruta, sino toda una serie de indicativos con los que pretendo ayudarte a reconocer las señales de alerta, siendo tú quien decidas si prestarles atención o no. Es tu vida, son tus pensamientos, emociones y decisiones los que deben marcar el paso. Yo te ofrezco la luz que te permita vislumbrarlos. No puedo andar por ti, pero sí acompañarte en este camino consciente hacia el reconocimiento de tu ser, tu esencia, tu alma... y la manera en que escojas relacionarte.

Seguramente te impactarán algunas de las cosas que vas a leer y muchas otras te las negarás. Así que aborda la lectura desde el amor, el respeto y la compasión hacia ti mismo/a. Aunque te pueda parecer lo contrario, es una suerte poder reconocerte, aun sin gustarte lo que ves, porque te brinda la oportunidad de trascenderlo y/o aceptarlo, aportándote así la paz interior que tanto ansías.

CAPÍTULO 1

PROVEAMOS

AL «AMOR»

DE SU VERDADERO

SIGNIFICADO

¿ Qué es el amor? Sentimiento tan indispensable para el ser humano como tan complejo de definir. Hay quien lo aborda en términos químicos y quienes de él hacen arte. Nutre al bebé, acompaña al/ la hombre/mujer y fortalece la sociabilidad. Todo ello con un único propósito: proporcionarnos vida y situarnos en el mundo.

Aunque podemos sentir muchos tipos de amor, en función de quién sea la persona a la que amamos: hijo/a, madre, padre, amigo/a, abuelo/a... el que hoy nos ocupa es el amor de pareja.

¿Por qué nos enamoramos de una persona y no de otra? ¿Cuánto dura el amor? ¿Qué componentes lo conforman? ¿Expresamos el amor de la misma manera? Y es que las relaciones afectivas son complicadas de entender, a la par que fascinantes cuando se viven de manera consciente.

¿QUÉ HACE QUE NOS ENAMOREMOS DE UNA PERSONA Y NO DE OTRA?

Por muy genuinos y románticos que nos consideremos, lamento decirte que, en cuestión de amor, somos mucho más simples. Amamos de la forma en que aprendimos amar y esto se lo debemos a las neuronas espejo.

No existe tal pureza y autenticidad en nuestras características y, por consiguiente, tampoco en las de la persona amada. Nuestra esencia real viene de la mano de la interacción con los demás, especialmente con aquellos a los que consideramos un modelo a imitar. Saber esto nos ayuda a entender cómo constituimos nuestras relaciones amorosas y por qué nos sentimos atraídos por unas personas antes que por otras. No es una cuestión de afinidad o gustos. Nuestras neuronas espejo han decidido por nosotros, ya que nos ayudan a reconocernos en el reflejo. Por tanto, podemos afirmar que el amor, así como el deseo, son miméticos.

Pero ¿qué son exactamente las neuronas espejo? Son células nerviosas de nuestro cerebro encargadas de imitar las acciones que inconscientemente llaman nuestra atención. Estas nos permiten sentir empatía, imitar a los demás, así como sentir y saber si alguien nos está mintiendo o engañando. Habilidades, todas, cruciales en el proceso amoroso.

Pese a estas últimas evidencias neurocientíficas, no existe una respuesta única dentro de la comunicad que explique cómo se forja el vínculo afectivo, por lo que hablaremos de patrones habituales, más o menos visibles, sobre los que se sostienen cuatro de las teorías más concluyentes en concepto de amor:

1. Teoría de la similitud familiar.

Tendemos a fijarnos en personas que nos recuerden a nuestras figuras de apego (madre, padre, abuelos, personas que nos criaron), dado que estas semejanzas nos aportan seguridad y confianza al resultarnos familiares. Es como si nos conociésemos de toda la vida, la afinidad es palpable.

2. Teoría de la correspondencia.

Esta teoría se sustenta sobre la base de que, a la hora de enamorarnos, el haber compartido experiencias similares, valores y gustos semejantes, todo resulta más fácil. Tal correspondencia es vivida como un proceso de crecimiento personal y de pareja beneficioso.

3. Teoría de la admiración.

¿Puede la admiración transformarse en amor? La respuesta es sí, ya que como mencioné anteriormente, el deseo, al igual que el amor, son miméticos. Cuando encontramos en otra persona virtudes, aspiraciones y aptitudes que siempre hemos querido para nosotros mismos, nos sentimos más atraídos por ella.

4. Teoría de la química del amor.

Como veremos en el siguiente apartado, la química es siempre la invitada VIP del proceso amoroso. Endorfina, encefalina, feniletilamina entran en acción activando nuestra sensación de euforia y bienestar, siendo la oxitocina el ingrediente principal de este cóctel de hormonas y neurotransmisores que trabajan en pro del amor.

ATRAVESANDO ETAPAS: DEL ENAMORAMIENTO AL NIDO VACÍO

Las relaciones amorosas, mantenidas en el tiempo, transitan por una serie de etapas donde la bioquímica del amor, y la adaptación y modificación en cuanto a hábitos y comportamientos en pareja, trabajan a favor de la perdurabilidad de la unión.

La primera de ellas es el ENAMORAMIENTO. Aunque existen particularidades en cuanto a cómo lo viven emocional y sexualmente hombres y mujeres, me centraré en los aspectos que comparten como pareja.

Quizás sea la más intensa y volátil de las etapas, gracias a la producción y liberación de dopamina, elemento químico clave de la atracción. Un sistema de recompensa relacionado con el placer, la atención y la gratificación, dado que no solo favorece la aparición del primero, sino que también sustenta a la mente mediante expectativas para volver a experimentarlo y motivaciones proactivas para conseguirlo.

Es tal la atracción que sentimos el/la uno/a por el/la otro/a que es prácticamente imposible no rendirse al sexo en cada encuentro. Vamos «enchufados» por la norepinefrina, sustancia química prima hermana de la adrenalina, por lo que nos sentimos enérgicos, y nuestro cerebro y cuerpo se encuentran deseosos de entrar en acción. Dormir y comer son secundarios, lo que importa es «exprimir», al máximo, el tiempo que pasamos juntos. Aquí la serotonina (estabilizadora del humor y la ira entre otras cosas) nos hace de aliada al inhibirse. A la vez que se inactivan ciertas regiones del cerebro, como la corteza frontal o el córtex anterior cingulado, implicadas en los procesos lógicos o de razonamiento, emisión de juicios, sometimiento del otro a valoración y empatía, etc... Son tiempos «ciegos» de amor. Es un estado casi hipnótico donde se percibe a la pareja como alguien insustituible. Eso sí, con fecha de caducidad. ¡Ohhhhhh! Este estado de ingravidez emocional dura de seis a ocho meses, de dieciocho a treinta en plena adolescencia, tiempo a partir del cual se produce una disminución de la intensidad con la que se vive.

A la mezcla de dopamina y norepinefrina debemos añadirle una buena dosis de endorfinas, opiáceos naturales productores de un efecto analgésico que mantiene a raya todo estrés amenazante.

Todas estas sustancias son adictivas, proporcionan un «viaje» parecido al que puedas experimentar al tomar cualquier droga psicodélica. Pero la dama, por antonomasia, es la feniletilamina (FEA), también apodada la «molécula de la atracción». Es arrolladora, inmensa, magnética e imparable en los momentos iniciales de la unión. Perteneciente al grupo de las anfetaminas, como gran activadora del sistema nervioso, proporciona sensaciones de atolondramiento y ensueño, pudiéndose liberar durante el orgasmo, provocando con ello una sensación alucinante y extracorpórea. Mata el apetito y puede funcionar como antidepresivo a corto plazo. Presente en alimentos como el huevo, el plátano, las lentejas, las almendras, las nueces y el buen chocolateeeee....
«¡Alabado sea Dios!»

Ahora bien, la FEA, que para nosotros es la más «guapa», por las sensaciones agradables que nos proporciona, lleva encubierta una gran trampa: el enganche. Y es que, cuidado con hacer caso al dicho «la suerte de la fea la guapa la desea», ya que la feniletilamina nos puede atar a una relación donde el acoso moral esté presente y acabar, así, desarrollando toda una serie de sintomatología desagradable.

Una vez superada esta etapa entramos en la de NOVIAZGO o AMOR ROMÁNTICO. Considerada la transición entre el enamoramiento y la convivencia, nos abre las puertas a reconocer la individualidad del otro. Empezamos a quitarnos la venda, sin dejar de sentir que esa persona es la persona con la que queremos estar. Es decir, se pasa a contextualizar la relación más allá del tú y yo.

Desde el punto de vista bioquímico, la mayor concentración de funciones radica en el Área Tegmental Ventral (ATV), zona del cerebro que agrupa neuronas que actúan como sistema de recompensa natural. Esta área es importante en la cognición, la motivación, el orgasmo y muchas de las emociones intensas que venimos experimentando desde el enamoramiento. Además, se ubica dentro del cerebro reptiliano (primitivo), imprescindible para la supervivencia, ya que regula aspectos como comer, beber, mantener relaciones sexuales y sentir la necesidad de protección, por lo que se convierte en una necesidad casi imposible de evitar.

Cierto es que la pasión y la fogosidad ya no son como al principio, pero siguen estando muy presentes, ganando terreno la seguridad y la confianza en el vínculo.

Si aún no nos hemos tirado de los pelos (entiéndase como ironía), llega uno de los momentos más deseados para la pareja, la etapa de CONVIVENCIA o AMOR COMPROMETIDO. Conforman el primer gran proyecto juntos/as y eso, al margen de conllevar estrés, aporta mucha ilusión.

Al disponer de un lugar estable y seguro para mantener relaciones sexuales, la pasión se aviva. La memoria nos transporta a cuando nos conocimos, cómo nos deseábamos, y disfrutamos del «desnudarnos» emocionalmente ante el otro. Nos convertimos en exploradores insaciables, queremos probar cada recoveco que encontramos. Sin em-

bargo, esto se puede volver un arma de doble filo, cuando pasado el tiempo, sin quedar lugares por conquistar, caemos en la rutina y reconocemos la cama como el único lugar apetecible. Y es que todo lo que sube tiene que bajar, por lo que será importante ir midiendo y trabajando nuestro nivel sexual, redescubriéndolo y activándolo para que no caiga en el olvido.

La segregación de endorfinas y encefalinas nos ayudará a que la adición al amor se mantenga, pero ya desde emociones más sosegadas, que nos aportan gran satisfacción y bienestar.

No todo es química: recursos como la comunicación, la negociación, el establecimiento de límites y la resolución de conflictos, serán necesarios para hacer frente a las dificultades que se presenten que, junto con la autoafirmación, reconocimiento autónomo dentro de la pareja, nos ayudarán a crear relaciones conscientes. Se dice que «cuanta más libertad me das, más me acerco a ti», y en este caso es así. Estar con una persona que te respeta, que confía en ti, que te entiende y no invade tus espacios e individualidad, es estar con una pareja madura y comprometida consigo misma y con la relación, por lo que permanecer junto a ella será mucho más satisfactorio y sano.

¡Atención! Cuando nuestro amor es insano, aunque no lo reconozcamos, el sistema de aproximación-evitación falla. ¿Esto qué quiere decir? Que para cuando nos queremos dar cuenta ya estamos conviviendo con otra persona que no nos hace bien y ni siquiera se nos ha disparado la alerta por ello. Así que cuidado: sin pausa, pero sin prisa.

Al no tener tantas relaciones sexuales, los niveles de oxitocina bajan, dando lugar a un amor más sereno, más amigable, de asentamiento de la pareja, lo que se conoce como AMOR COMPAÑERO. Sin embargo, que la pasión no se sienta como el primer día, no es indicativo de caducidad del amor, simplemente nos informa de que estamos cambiando de nivel. Un nivel más tranquilo y menos fogoso, pero no por ello poco satisfactorio. Entender y aceptar estos cambios indica salud y evolución de la relación.

A medida que crecen los proyectos juntos, nos adentramos en la etapa de COLABORACIÓN. Estos proyectos pueden ser de cualquier índole, desde profesionales, como la creación de una empresa juntos, hasta fa-

miliares, como la decisión de tener hijos. Al principio, todas las decisiones, que se van a ir tomando, favorecerán el sentimiento de unión del/la uno/a con el/la otro/a, por lo que se vuelven a dar con más asiduidad los momentos de mayor intimidad y cercanía afectiva. Pero, como todo nuevo cambio de hábito, reporta un estrés con el que, a veces, cuesta lidiar. Las obligaciones se multiplican, el cansancio es mucho mayor y cumplir con todos los quehaceres, además de dedicarnos tiempo como pareja, se convierte en una ardua tarea. Cometemos el error de cambiar nuestros roles por el de empresario/a y/o papá/mamá, olvidándonos de que seguimos siendo amantes. Las relaciones sexuales se dan con menor frecuencia, convirtiendo el sexo en algo mecánico y rapidito, donde simplemente buscamos «cumplir», evitando asumir que se está produciendo un distanciamiento entre ambos/as.

Debemos aprender a reorganizar la vida laboral y/o familiar dando cabida a nuestra unión afectiva. ¿De qué manera? Encontrando espacio para la pareja, alimentando la actividad sexual, tratando de conservar nuestro atractivo y nuestra capacidad de seducción para no desatender el deseo, potenciando el sentido del humor, aliviando tensiones y fortaleciendo el vínculo, así como con el mantenimiento de «tradiciones» que nos recuerden el porqué nos escogimos como compañeros de viaje.

En caso de haber tenido hijos, una vez que estos se han hecho mayores y comienzan a desprenderse del núcleo familiar, se llega a la etapa del NIDO VACÍO.

Si bien el hecho de que los hijos se vayan de casa nos puede desestabilizar un poco, dado que cambia el orden de prioridades, es momento de reestructurar la unión, adaptándonos a este nuevo cambio vital. Hemos compartido inquietudes, adversidades, gastos, alegrías y penas, pero en esta etapa lo más importante es identificar nuestros valores. Al hacerlo, muchas parejas descubren nuevos alicientes que les resultan atractivos: gozar de mayor intimidad, liberarse de la preocupación y responsabilidad que supone la crianza y manutención de sus retoños... Viven esta etapa como una segunda juventud, donde poder reconectar y dedicarse más tiempo a ellos mismos, tanto de manera individual como conjunta. Esta positividad, enfocada en el cambio, repercute favorablemente en sus relaciones sexuales, aumentando con ello el deseo.