

SILVIA CONGOST **SI DUELE, NO ES AMOR**

Aprende a identificar y a liberarte
de los amores tóxicos



zenith

SILVIA
CONGOST

**SI DUELE,
NO ES AMOR**

Aprende a identificar y a liberarte
de los amores tóxicos

zenith

Los nombres y los rasgos característicos de las personas que aparecen en este libro se han modificado para proteger su privacidad.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© CENTROS DE PSICOLOGIA SILVIA CONGOST, S.L., 2019

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las ilustraciones del interior, freepik.es

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2017

Primera edición en esta presentación: junio de 2025

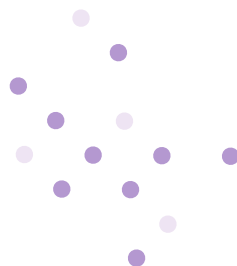
Depósito legal: B. 9.414-2025

ISBN: 978-84-08-30480-7

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Printed in Spain - Impreso en España





SUMARIO

Prólogo a la nueva edición	15
Prólogo	19
Introducción	23

Capítulo 1. **¿CÓMO EMPIEZA TODO?** **31**

Nuestros modelos de referencia	33
No me separo por mis hijos: la decisión equivocada	44

Capítulo 2. **EL MUNDO DE LAS RELACIONES** **51**

Relaciones tóxicas	54
Sobre el amor y el sufrimiento	60
Sobre el amor	60
Sobre el sufrimiento	67
Sufrir por amor	70
¿Cuándo sufrimos realmente por amor?	70
¿Cuándo no sufrimos realmente por amor?	73

Sufrir por estar atrapados en una relación que nos resulta tóxica	78
A. Cuando ya no hay amor	78
1. Sigo dentro de la relación	78
2. Se acaba la relación	92
El otro rompe la relación. Ya no me quiere y me deja	93
El otro se va, pero quiere que sigamos siendo amigos	100
Situación de «hoy te quiero y mañana me sobras»	107
Me deja por otra persona y mi vida se desmorona	119
B. Casos en los que nunca ha habido amor de verdad	130
1. Me enamoro de alguien que ya tiene pareja	130
2. Tenemos una relación de amantes, pero nunca va a más	144
3. Encadenamos relaciones, una tras otra, por miedo a la soledad	149

Capítulo 3.

CREENCIAS DAÑINAS Y ERRÓNEAS SOBRE EL AMOR

163

¿Cómo afectan a nuestras relaciones nuestras creencias erróneas acerca del amor?	165
Amar es darlo todo sin esperar nada a cambio	166
Cuando te cases y formes una familia serás feliz	170
Para que la relación funcione hay que luchar	173
Quien bien te quiere te hará llorar	175
Quedarte sin pareja a partir de los cuarenta es una desgracia	176
A rey muerto, rey puesto, o un clavo saca otro clavo	177

Si te esfuerzas y le das lo que quiere, volverá a quererte.	
El amor implica aguantar lo que haga falta	180

Capítulo 4.

LA HISTORIA DEL AMOR.

SEÑALES DE ALARMA

Enamoramiento	186
Señales de alarma en esta etapa	187
Relación y vinculación	189
Señales de alarma en esta etapa	190
Convivencia	191
Señales de alarma en esta etapa	192
Autoafirmación	194
Señales de alarma en esta etapa	195
Colaboración	196
Señales de alarma en esta etapa	197
Adaptación	197
Señales de alarma en esta etapa	198

Capítulo 5.

HERRAMIENTAS PARA DEJAR

DE SUFRIR POR DESAMOR

Olvida la idea de que estás allí «por amor»	204
Deja de revivir el pasado	209

Acepta la inevitabilidad del cambio	210
Cambia tus creencias tóxicas	214
Analiza tus valores	217
No entres en la dinámica de las quejas	220
Enfréntate y supera tu miedo a la soledad	222
Libera la culpa	227
¿Cómo salir de la culpa?	231
Encuentra tu «porqué»	233
Vive de hoy en adelante	234

Capítulo 6.

LA RELACIÓN SANA EXISTE **239**

¿Cómo puedo saber si estoy en una relación sana?	242
Reconocimiento	243
Aceptación	243
Crecimiento	244
Comunicación	245
Amistad y respeto	246
Confianza	247
Pasión	248

Capítulo 7.

CONSIDERACIONES FINALES **251**

CAPÍTULO 1

¿CÓMO EMPIEZA TODO?



El origen de todo está siempre en aquello que vivimos y en la interpretación que hacemos de lo que nos pasa. Y en el terreno del amor y las relaciones, así como en los problemas que acaban derivándose de ellas, también se confirma una vez más esta idea. Desde pequeños vivimos muchas situaciones que serán decisivas para cada uno de nosotros.

Cuando hablamos de «sufrir por amor», está claro que nos referimos a relaciones tóxicas, y en la mayoría de los casos acabamos en este tipo de relaciones a causa de los modelos de referencia que hemos tenido desde pequeños. Por ello, vamos a ver, por un lado, cuáles son los modelos más frecuentes que nos marcan en la infancia y que nos empujarán a que, sin darnos cuenta, acabemos creando vínculos dañinos, y por otro lado, veremos uno de los modelos que se dan con más frecuencia, el hecho de no separarnos por los hijos, y sus consecuencias.

Nuestros modelos de referencia

Tanto si lo recordamos como si no, tanto si somos conscientes como si no, tanto si vemos la estrecha relación que existe como si no, lo que vivimos en nuestros primeros años de vida, mientras estamos creciendo y cuando aún no somos independientes, es crucial para la que será nuestra idea del amor y nuestras relaciones en el futuro. Es en la etapa de crecimiento y desarrollo, en la infancia

y la adolescencia, cuando uno es más moldeable y absorbente. Lo absorbemos todo, lo copiamos todo, lo registramos todo sin que se nos escape detalle.

Al nacer, somos seres indefensos y completamente dependientes en manos de unos padres que habiéndolo decidido o no, deseándolo o no, nos han traído al mundo. La relación con nuestros padres es la primera relación importante de nuestra vida y, en principio, nuestra gran historia de amor verdadero. Pero ¿es siempre una historia de amor? No, está claro que no. Si entendemos que cuando un padre o una madre nos hace sufrir, no nos quiere, o no nos quiere de una manera sana, entonces está claro que esa no será nuestra primera historia de amor, aunque lo ideal sería, sin duda, que sí lo fuera.

Veamos a continuación algunos de los modelos que acostumbramos a tener de referencia, esos modelos de los que aprendemos y que solemos reproducir con la máxima rigurosidad, como si se tratara de historias gemelas:

- * Padres que no te deseaban, que en ese momento no querían tener un hijo, así que al nacer no fuiste bienvenido. Puede que esto nos haya transmitido la sensación de que siempre tenemos que esforzarnos mucho para complacer a los demás, para que piensen que valemos la pena, para «ganarnos su amor».
- * Padres que esperaban un niño y les vino una niña (o al revés), y quizá por ello se relacionaban de una forma determinada. Pueden llegar al punto de hacernos sentir inadecuados por ser como somos, lo cual puede llevarnos a tener dudas de identidad.
- * Uno de los progenitores te abandonó justo al nacer o cuando ya eras un poco mayor. Con frecuencia esta situación nos lleva a sentirnos poco importantes, poco valiosos, e incluso a sentirnos culpables.
- * Padres que te deseaban, pero que no se amaban entre ellos. A veces uno de los dos tiene un gran deseo de tener un hijo

y el otro no, y aunque no haya una buena relación de pareja, se centran en el embarazo y van siguiendo juntos. O puede que se tratara de unos padres con una relación que no funcionaba y que decidieran tener un hijo con la esperanza de que eso mejorara la situación.

- * Padres que no tenían una relación equilibrada, por lo que siempre veías a uno de los dos muy dependiente del otro, adaptándose y cediendo siempre ante sus peticiones o deseos, renunciando siempre a aquello que de verdad quería para complacer al otro. En otras palabras, puede que hayamos tenido un claro ejemplo de lo que es una relación con dependencia emocional, en cuyo caso habremos contado con unos grandes maestros en el tema, a los que con gran probabilidad habremos imitado en nuestras relaciones. Por lo general, nos fijamos más en el papel de uno de ellos, y se ve claramente cuál es el rol que interpretamos.
- * Padres que estaban siempre discutiendo, faltándose al respeto, ninguneándose por la casa, insultándose o incluso agrediendo físicamente. Tal vez tu padre bebía y tenías que presenciar episodios en los que pegaba a tu madre. Tal vez te pegaba también a ti, tal vez acabaste en alguna ocasión en el hospital... Se trata de casos en los que crecemos sintiéndonos cómodos en esos ambientes conflictivos en los que nos maltratan, de modo que atraemos a personas con problemas, con adicciones, sin trabajo o incluso con deudas, gente que no nos trata bien y a la que es muy raro que le pongamos límites.
- * Padres que te querían mucho, que intentaron darte lo mejor, que trabajaron mucho para que pudieras ir a buenos colegios y aspirar a algo muy grande. Quizá trabajaban tanto que no los veías lo suficiente. Tal vez nunca tenían tiempo para ti, a pesar de que tú hoy sabes perfectamente que estaban sacrificándose porque te querían.
- * Padres que no se querían entre ellos, que estaban amargados, eran infelices y se sentían vacíos y frustrados, y luego apareciste tú y fuiste la excusa perfecta para que siguieran igual durante muchos años más: no se separaban por ti, «por

los hijos». Creían que eso era lo mejor para tu buen desarrollo, pero qué creencia tan errónea, ¿verdad? Está claro que una separación es un cambio importante en la vida del hijo, pero si se hace bien, de manera madura y respetuosa, y priorizando siempre al niño, este no tiene por qué quedar traumatizado, ni muchísimo menos.

- * Padre que abandonó a la madre (o viceversa) o padres que simplemente se separaron porque uno de los dos conoció a otra persona con quien tenía muchas más cosas en común y decidió empezar una nueva vida a su lado, dado que hacía tiempo que no amaba a la madre. Por ese motivo, ella te alimentó con un profundo odio hacia él. Con sus comentarios, quizá sin darse cuenta, tu madre hizo que crecieras con la seguridad de que tu padre era malo, de que no te quería y por eso te abandonó. Y puede que eso no fuera cierto; tal vez él intentaba verte más a menudo, pero tu madre no le dejaba. Tal vez ella, ahora que eres mayor, y sin querer, te hace chantaje emocional, haciéndote sentir que si te vas de su lado, ella sufrirá, que tú no la puedes abandonar, que no puedes dejarla sola... y eso te impide que puedas volar, independizarte, desplegar tus enormes alas para demostrarte de lo que eres capaz. O tal vez fue la madre la que te abandonó y viviste la misma historia pero al revés. Hay muchos hijos atrapados en relaciones así.
- * Padre o madre que decidió separarse o divorciarse del otro, o tal vez uno de los dos falleció en un momento en que era demasiado temprano para el hijo que tenía que enfrentarse a ello. Si te has encontrado en esta situación, puede que vivas tus relaciones con un miedo constante a que te abandonen, a que un día sin más la otra persona desaparezca, a que te deje sin que puedas entenderlo. Esto te genera mucha inseguridad y mucha obsesión.
- * Padres que han sobreprotegido al hijo con sus comentarios y actuaciones, salvándole siempre de todos los problemas y quitando las piedras que encontraba en su camino. Con ello han provocado que el hijo, de adulto, ignore de qué es capaz,

que sea enormemente inseguro y que no sepa cuál es su verdadero y enorme potencial y que puede enfrentarse solo a lo que le ocurra, sea lo que sea. Tal vez el hijo tenga hoy miedos, porque ese padre o esa madre también los tenían y se los transmitieron. Tal vez incluso se encuentre viviendo episodios de profunda ansiedad cuando conecta con esos miedos.

Tal vez te veas reflejado en una de estas situaciones, o tal vez no, pero sea como sea, el inicio de tu vida fue crucial, ya que ahí empezaste a moldearte para convertirte en la persona que eres. Mejor o peor. Más consciente de todo o menos. Quizá te lo hayas planteado muchas veces, o quizá lo hagas por primera vez al leer estas líneas. Las historias que has vivido, el entorno que te rodeaba en tus primeros años, las personas que lo formaban y su manera de relacionarse son la base sobre la que construyes tu mundo de relaciones en la vida adulta.

Lo único que importa, en realidad, es que despiertes, que seas consciente de ello y que no lo ignores nunca más. Ser conscientes nos ayuda a comprender el porqué. El simple hecho de comprenderlo ya es muy liberador, porque nos damos cuenta de que no somos malos, de que en realidad no hay culpables, de que tan solo somos personas a las que nos han moldeado de una u otra forma, después de haber aparecido en una vida que, en principio, no hemos elegido.

No se trata de justificar, sino de comprender. Y comprenderlo no implica resignarnos, nada de eso, pues a mí la resignación me parece el peor de los venenos. Comprender va unido a aceptar. Y cuando lo podemos aceptar desde el amor, abrazando a ese niño que fuimos y que vivió aquello, sintiendo cuánto queremos a ese niño indefenso y vulnerable que se impregnó de esa realidad, solo desde ese punto, después de haber comprendido y aceptado, podemos decidir cambiar. Los pasos serían los siguientes:

COMPRESIÓN → ACEPTACIÓN → DECISIÓN DE CAMBIO
→ ACCIÓN PARA EL CAMBIO = CAMBIO

El gran Einstein decía: «Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad». La voluntad de cambiar todo aquello que no funciona bien es el motor que hará que nuestro cuerpo se ponga en marcha y pase a la acción. Sin voluntad, por mucho que nos digamos a nosotros mismos o escuchemos de nuestra pareja frases como «te prometo que cambiaré», «de verdad que no lo haré nunca más», «por favor, perdóname, no volverá a ocurrir», «venga, ahora sí», etcétera, se tratará de palabras vacías si no empezamos a su vez a hacer algo diferente o directamente pedimos cita a un profesional para que nos ayude a generar esos cambios. A veces es muy difícil conseguirlo por uno mismo y sin ayuda, y a muchos les resulta imposible.

Al ser más conscientes, nos damos cuenta de que es también en la infancia cuando empezamos a recibir numerosos *input* sobre el amor romántico, irreal, irracional, inmaduro y dañino. Es justo en esa etapa cuando empezamos a absorber las historias de la chica normal de la que se acaba enamorando un príncipe, del amor todopoderoso y del inevitable final feliz. Nos encanta, y no nos engañemos, en el fondo de nuestro corazón todos buscamos eso, todos creemos que vamos a encontrarlo.

Y si a esto le sumamos que estamos totalmente controlados y monitorizados por las grandes empresas de consumo, o despertamos y le ponemos un poco más de conciencia, o acabaremos siendo meros títeres en sus ambiciosas e insaciables manos. Si no, pensemos en los anuncios en televisión o en las revistas, que a mi parecer son el ejemplo más evidente de esta manipulación. Siempre salen parejas perfectas y felices, imágenes retocadas, físicos imposibles, y muestran una realidad que saben que todos vamos a desear. Y nosotros nos esforzaremos y gastaremos el dinero que ni siquiera tenemos para ser como aquella imagen falsa y para sentirnos tal y como la imagen nos hizo sentir. Pero todo eso era una falsa ilusión, y si la sentimos, será solo durante unos minutos, horas, días tal vez, y ya estaremos deseando la siguiente. Con el amor pasa igual. Parejas perfectas, personas guapas, enamoradas, felices, vestidas a la última y consumiendo productos que la mayoría no puede permitirse. Anhelamos lo que vemos, nos despiertan el deseo adrede, y

una vez que despierta, es muy difícil hacer que se duerma otra vez. ¡Queremos una relación así! ¡Queremos conseguir ser así y encontrar el amor con alguien así! Nos han asegurado que eso existe, nos lo han mostrado, y ahora ya no podemos renunciar a ello.

Entonces, cuando nos enamoramos, estamos convencidos de haber conseguido lo que nos han vendido. Sentimos que ya podemos quedarnos tranquilos porque vamos a encajar en la sociedad. ¡Ya tenemos aquello que todo el mundo desea! Estamos pletóricos. Tal vez tendremos hijos o tal vez no, pero lo más probable es que empiecen a surgir problemas que no teníamos previstos. Empiezan a pasar cosas que nos hacen daño y nos hacen sufrir, pero los *inputs* que hemos recibido hasta el momento no nos han avisado de eso, nadie nos habló de esa posibilidad. Lo comentamos con personas de nuestro entorno, y a lo mejor nuestra madre nos dirá que los hombres son así, que tengamos paciencia, o que las mujeres son esto o aquello y que es lo que hay. Y así vamos pasando de un capítulo a otro y vamos sobreviviendo como podemos, soñando con aquellos atractivos y perfectos anuncios o con aquellas películas que mostraban aquel amor tan profundo y que nos marcaron tanto. O fantaseando con las numerosas canciones de amor que hemos aprendido, o buceando entre las páginas de esas novelas imposibles de dejar a un lado.

Así pues, queda claro que todo cuanto absorbamos sobre el amor en la infancia nos marcará para siempre y que sus consecuencias empezarán a verse en la siguiente etapa, la adolescencia, clave en nuestra vida amorosa, porque es en la que empezaremos a tener pareja.



PREGUNTAS PARA TOMAR CONCIENCIA

A continuación te propongo una serie de preguntas para que las respondas cuando tengas un momento de tranquilidad en el que puedas cerrar los ojos y viajar al pasado. La finalidad es aumentar el grado de conciencia y de autococonocimiento para encontrar respuestas que probablemente te aclaren muchas cosas respecto a por qué actúas así o acabas adoptando un rol determinado en tus relaciones.

La idea es que intentes recordar, pero si no lo recuerdas, deja que tu intuición te guíe hacia esos momentos de tu vida y permítete sentir cómo crees que fueron. Intenta sentirlo, imaginarlo.

Ve recorriendo pregunta tras pregunta y busca las respuestas, las imágenes y los momentos en tu interior. Puedes hacerlo de dos maneras:

1. **Lee todas las preguntas para así tenerlas claras.** Después cierra los ojos e intenta conectar con ellas para encontrar las respuestas. Cuando hayas acabado, abre los ojos y escríbelo todo.
2. **Formúlate una pregunta tras otra.** Lee la primera, cierra los ojos e intenta trasladarte a ese momento de tu vida. Al tenerlo claro, abre los ojos y anótalo. Y así pregunta a pregunta.

Tal vez no necesites cerrar los ojos porque tienes muy claro cómo fue esa etapa; si así es, ve respondiendo las preguntas a tu ritmo. Es cierto que hay personas que recuerdan nítidamente cómo sucedió todo, como si hubiera ocurrido

ayer, y que otras tienen esos recuerdos archivados en alguna parte de su cerebro a la que les resulta muy difícil acceder, pero en ambos casos podemos realizar el ejercicio sin ningún problema.

Estas son las preguntas que te propongo para reflexionar y tomar conciencia:

1. ¿En qué entorno naciste? ¿Cuál era la situación de tus padres y tu familia en el momento en que tú naciste?

2. ¿Cómo fue tu infancia? ¿Qué recuerdas de ella? En general, ¿se trata de buenos o malos recuerdos? ¿Hay algo, algún momento, situación o persona que recuerdes especialmente con más fuerza?

3. ¿Cómo era la relación de pareja de tus padres? Con su manera de relacionarse, comportarse y actuar, ¿se demostraban mutuamente que se amaban?

4. ¿Has copiado el rol o algunas conductas de tu padre o tu madre en tus relaciones? ¿Te ves claramente reflejado en uno de ellos dos?

5. ¿Buscas personas muy semejantes a tu padre o tu madre? ¿Es tu pareja muy parecida a él o ella?

6. ¿Tal vez buscas justo lo opuesto o te has convertido en lo contrario a ellos? ¿Tienes una relación opuesta a la suya, aunque eso tampoco te resulte positivo?

.....

.....

.....

.....

El objetivo de estas preguntas no es otro que el de tomar conciencia de la relación que hay entre aquello que has vivido y has interiorizado como «normal» y lo que tú creas, atraes y acabas construyendo en tu día a día. Así podemos comprender que no es que las cosas «nos pasen», sino que nosotros tenemos algo que ver en cada situación. Sin darnos cuenta, acabamos comportándonos y llevándonos a nosotros mismos hacia aquello que nos es familiar, aquello que conocemos, ya que es donde nos sentimos cómodos (aunque sea algo claramente tóxico).

Al hacer consciente esta relación y entender por qué, sin saberlo, reproducimos aquello que indirectamente nos enseñaron es cuando por fin vemos que podemos elegir. Ya no estamos en aquella familia, ya no somos aquellos niños que no tenían herramientas para salir de esa situación. Ahora somos adultos, tenemos la capacidad de razonar y es nuestro momento de empezar a cambiar nuestra ruta para así conseguir nuevos resultados.

¿Qué quieres elegir a partir de ahora?

.....

.....

.....

.....

No me separo por mis hijos: la decisión equivocada

Más adelante, en el segundo capítulo (2.3), veremos cada uno de los modelos de relaciones tóxicas que con frecuencia aplicamos en nuestras parejas y en los que se basarán nuestros hijos cuando sean adultos. Aunque ahora ya somos conscientes de la repercusión que tienen nuestros modelos de referencia en las relaciones que construiremos en el futuro, quiero detenerme para profundizar más en una situación que es enormemente significativa y no menos perjudicial. Me refiero al habitual caso en el que uno de los dos progenitores afirma convencido que si no fuera por sus hijos, ya se habría separado.

Toda persona que haya crecido en una familia disfuncional se pregunta en algún momento por qué sus padres no se separaron y por qué aguantaron todo lo que aguantaron. En algunos casos, cuando hemos crecido en el seno de una familia muy religiosa, que aún hoy en día entiende la idea de divorcio como un castigo que debemos evitar a toda costa, es posible que sintamos en algún momento cierto orgullo al pensar que los padres se han mantenido unidos a pesar de todas las guerras que hayan tenido que atravesar y que se hayan creado entre ellos. Se sienten orgullosos, a pesar de que es algo sumamente triste, no nos engañemos. Esos hijos crecen, y tras la cortina de ese aparente orgullo, se esconden unas creencias de lo más estrictas e inflexibles, que tarde o temprano los acabarán llevando al más profundo sufrimiento.

Ese fue el caso de Amalia, quien por más cosas intolerables que sucedieran entre ella y su marido, estaba dispuesta a tolerar lo que hiciera falta para evitar el divorcio. De hecho, en realidad, su marido no quería divorciarse, no tenía ninguna intención de hacerlo, a pesar de no tratarla nunca bien y de haberle sido infiel con otras mujeres en repetidas ocasiones. Él era de esas personas a las que ya les va bien tener una estructura familiar bien vista de cara a los demás, dar la imagen de familia «modélica», de esas que cualquiera envidiaría. Con dos hijos, un buen trabajo y una

casa con jardín y piscina, aparentemente todo les iba bien. Aun así, al cerrar la puerta de su perfecta mansión, lo que allí dentro se vivía era un auténtico infierno. A pesar de que su marido le decía que la quería mucho, no era cierto y se lo demostraba día a día. Sin embargo, ella no quería ver todo lo que le mostraban sus ojos.

La educaron en el seno de una familia para la que el divorcio era como una mancha negra en el expediente durante el resto de tu vida, era algo impensable, totalmente incuestionable. Le habían enseñado que lo primero que debía lograr para poder tener éxito en el resto de áreas de su vida era formar una familia, es decir, casarse y tener hijos. No quería ni pensar en la palabra *divorcio*, ni mencionarlo. Era de esas personas que van de psicólogo en psicólogo buscando un remedio, una solución para acabar con los síntomas, para dejar de encontrarse mal, para dejar de sufrir. Pero está claro que nadie puede dejar de sufrir al lado de alguien que no nos quiere o no nos trata bien, o ambas cosas a la vez. Visitó más de seis consultas diferentes, y en todas ellas, el proceso se centraba en cómo reconducir el matrimonio para que funcionara. Para que funcionara un matrimonio que no había funcionado nunca... irónico, ¿verdad? Solo uno de los profesionales le intentó mostrar lo que realmente le estaba sucediendo, y como no le gustó lo que escuchó, no volvió nunca más. En muchas ocasiones, si no está preparada para dar el paso o no está aún dispuesta a implicarse lo suficiente en la terapia, la persona lo deja a medias; simplemente no es el momento. Unos meses más tarde decidió acudir a mí.

Tenían dos hijos de seis y doce años. Dos niños absolutamente sobreprotegidos que cuando la veían llorando por los rincones, después de una discusión con el padre, le suplicaban entre sollozos que por favor no se separasen. Y eso era justo lo que repetía ella. No quería ni oír hablar de esa posibilidad.

Su marido la ninguneaba, podía pasar días sin hablarle ni dirigirle la palabra, y luego cuando tenía ganas de sexo, la perseguía por toda la casa como si nada. Y cuando ya estaba satisfecho,

volvía a alejarse. Algunos días estaba normal con ella, pero ni de lejos lo que cualquiera de nosotros entendería por «normal», en absoluto; cuando estaba «normal», se mostraba distante, pero la diferencia era que le hablaba. Si alguna noche ella no quería tener relaciones sexuales porque se sentía herida por cómo la había tratado él los días anteriores, intentaba mantener una conversación para que la comprendiera, y en más de una ocasión, mientras ella le explicaba cómo se sentía, él se había puesto a masturbarse delante de ella. ¿Os lo podéis creer? ¿Podéis imaginar cómo se sentía ella? Ni pizca de empatía, de respeto, de compasión, ni por supuesto de amor. Ni pizca de nada. ¿Por qué seguía allí? Por dependencia emocional, está claro. Pero ¿cuál era la excusa? Como podéis imaginar, su argumento era que no podía hacerles eso a sus hijos.

Lo peor de todo es que los niños se empapaban día tras día de aquel escenario patético y deplorable. Lo peor es que mientras Amalia se justificaba a sí misma que seguía allí haciendo un gran sacrificio por ellos, era incapaz de ver que los estaba condenando a ser infelices en sus futuras relaciones. Un hijo siempre tiende a copiar a uno de sus progenitores, sea el padre o la madre. No tiene por qué ser un «clon», pero la tendencia se ve y se nota siempre con mucha claridad. O somos iguales o somos lo opuesto, pero siempre quedan claras huellas de nuestros referentes en nuestra conducta.

De hecho, Amalia me explicó un día —creo que se le escapó— que su hijo mayor empezaba a tratarla, en determinadas ocasiones, igual que el padre, dejando de hablarle y respondiendo mal. Y es que eso es lo normal, lo más habitual. El hijo tiene un modelo de quien aprende todo y no se cuestiona en absoluto si aquello que está reproduciendo está bien o mal. Lo reproduce sin más, de forma automática desde su disco duro interno.

También estaba el otro hijo, que adoptaba claramente la postura de la madre. A veces el padre o su hermano le hablaban mal y él tan solo agachaba la cabeza o se encerraba a llorar. Más o menos lo mismo que hacía Amalia. Qué triste, ¿verdad?

Pues eso es lo que conseguimos cuando siendo profundamente infelices, nos autoengañamos y nos negamos a la separación por el hecho de tener hijos. Hacemos muchísimo daño a los hijos si evitamos separarnos cuando ya no somos felices con nuestra pareja, ya sea porque nos trata mal o porque aunque sea una bellísima persona, sentimos que se ha acabado el amor.

Más tarde, esos niños crecerán, y de adultos elegirán las parejas adecuadas para poder adoptar el rol que han aprendido de pequeños. El hijo mayor de Amalia elegirá probablemente a una mujer que se deje dominar y empezará a tratarla mal, igual que hacía su padre con su madre. Si ella no se va tras el primer episodio de maltrato, irá normalizando la situación hasta que ya no sabrá si la culpable es ella o si se trata de una situación innegociable para cualquiera; exactamente lo mismo que le pasaba a Amalia. Y en lo que respecta al otro hijo, es posible que elija una pareja con carácter y con rasgos parecidos a los de su padre, mientras que él adoptará el rol de su mamá, sumiso, permisivo y sin una pizca de dignidad. Al final, a nadie le gusta una pareja así, con esa actitud. Está claro que eso es lo que busca un maltratador para poder ejercer su rol, pero a su vez, una persona con actitud de perdedora y que lo da todo regalado desde el primer momento tampoco es que sea muy atractiva ni excitante para el maltratador. En estos casos, con frecuencia acaba buscando otra compañera sexual, una tercera persona.

El de Amalia fue un caso difícil, lo admito. Si normalmente trabajamos con menos de diez sesiones, en su caso hicimos unas dieciséis. Tenía tantos miedos ligados a sus prejuicios sobre la idea del divorcio que tuvimos que ir haciendo un trabajo muy laborioso para que se fuera abriendo, poquito a poco, a una nueva manera de ver su realidad. Para que dejara de engañarse y de justificarlo todo, y sobre todo para que se diera cuenta de que sus creencias la encerraban y la mantenían presa en una vida vacía de la que necesitaba escapar lo antes posible. Por ella, está claro, pero sobre todo por sus hijos.

Y por si la presión de los hijos fuera poca, encima tenía la de los padres. Alguna vez se le había escapado que al explicarle a su madre

alguno de esos tristes sucesos que vivía con su marido, la madre no quería ni oír hablar de ello. La cortaba en seguida, con frases del tipo «Los jóvenes de hoy no aguantáis nada» y comentarios por el estilo. Seguramente la madre tenía el mismo tipo de relación que Amalia, pero se había resignado tristemente para poder seguir aparentando normalidad.

En casos así, cuando tu propia familia no te da el aliento y la fuerza que necesitas, está claro que cuesta muchísimo más porque te sientes completamente solo. Sin embargo, también he visto muchos casos en que la familia y los amigos nos empujan a salir porque ven que aquello nos está destruyendo, pero tenemos un enganche tan fuerte y un miedo tan atroz que no nos lo queremos ni plantear.

En el caso de Amalia, le costó mucho. Pero lo logró. Salió de la relación e hizo un cambio radical en su vida. Al poco tiempo descubrió, por fin, lo que era ser feliz de verdad. Y al ser feliz, pudo empezar a mostrar a sus hijos lo que tanto necesitaban: seguridad, paz, equilibrio y una dirección clara en sus vidas.

Quiero mencionar que a pesar de lo que explico, de esta historia sumamente frecuente, es cierto que hay adultos que sienten que la separación de sus padres les ha afectado muchísimo, incluso traumatizado, pero se trata siempre de casos que han vivido un abandono literal, es decir, casos en que uno de los dos progenitores ha desaparecido durante un tiempo de su día a día, lo cual, como decíamos, sí que es traumático. Sin embargo, si los sigue teniendo a ambos por igual, los puede ver y puede compartir el mismo tiempo con cada uno de ellos, no tienen por qué quedar secuelas de por vida.

He elegido el caso de Amalia porque es el que, sin duda, ocurre con más frecuencia en nuestro entorno. Es el error más habitual que cometen los padres, con la mejor de las intenciones, el cual acaba arruinando sus vidas y enseñándoles a sus hijos «cómo arruinar las suyas». Es triste, pero esa es la realidad de lo que sucede y debemos ser conscientes de ello para poder hacer un cambio.

Si al leer esta historia nos identificamos claramente con el caso de Amalia, tampoco caigamos en el error de empezar a machacarnos, flagelarnos o castigarnos. Ya está hecho y no lo podemos cambiar. Debemos centrarnos en qué podemos hacer desde ahora, a partir del momento en que nos damos cuenta de ello y tomamos conciencia de que tal vez no lo hemos hecho muy bien. Apoyemos a nuestros hijos e intentemos enseñarles lo que hemos aprendido con nuestra experiencia, por si les sirve. Lo importante es intentar transmitirles esa información, por si están preparados para escucharnos y entenderla. Si no quieren recibir nuestros comentarios, o vemos que no nos hacen el más mínimo caso, tampoco hay ningún problema. Simplemente tendrán que aprenderlo cuando les llegue el momento, y ahí es donde podremos echarles una mano.

