

# Aida Martorell

Si duele, seguro  
que no es amor



Aida Martorell  
Si duele, seguro  
que no es amor

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Aida Martorell, 2020

© Revisión y versión final del texto: Anna Ubach Royo

© Fotografía de cubierta: Daniel Pico Casado

© Fotografías interiores: archivo del autor: págs. 35, 38, 39, 46, 74, 93, 95, 98, 104;

Daniel Pico Casado (@danphto): por el resto de las fotografías.

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: noviembre de 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

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

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Con la colaboración y asesoramiento de Asociación Alma contra la Violencia de Género ([www.asociacion-alma.es](http://www.asociacion-alma.es))

ISBN: 978-84-480-2761-2

D. L. B. 8.791-2020

Impresión: Macrolibros

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# Sumario

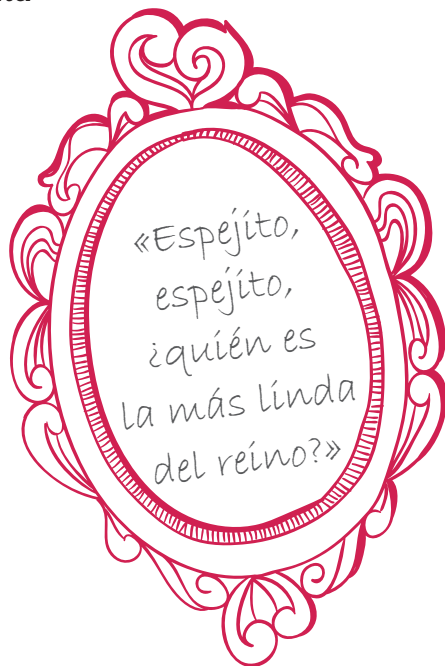
1. INTRODUCCIÓN .....	8
2. ESPEJITO, ESPEJITO... ..	25
3. ¿CUÁNDO NACE UNA RELACIÓN? .....	69
4. ¿ERES TÚ MI PRÍNCIPE AZUL? .....	109
5. PERO, A VER..., ¿ME QUIERES O NO ME QUIERES? .....	123
6. CONSEJOS DE ACTUACIÓN .....	177



ESPEJITO ESPEJITO...  
E2bE7110 E2bE7110...



Cuando nos miramos al espejo, a veces no nos gusta lo que vemos, ya sea porque creemos que no nos parecemos a l@s modelos o *influencers* que nos bombardean por todas partes o bien porque tenemos una visión distorsionada de nosotros mismos. Es verdad que no nos pasa a tod@s, menos mal, pero, seamos sincer@s, sí a la mayoría. Hay un momento en la vida en el que preferimos no ver esa nariz tan ancha, los granos y espinillas, o esa barriguita aún infantil que no tiene nada que ver con las cinturitas de avispa de las niñas de la clase.





¿Qué ves aquí?

---

¿Qué es lo que más te gusta?

---

¿Y lo que menos?

---

Anótalo en las pautas, solo lo verás tú.

Pero ¿qué podemos hacer cuando no nos queremos a nosotros mismos? ¿Qué pasa cuando estamos tan enfadad@s o decepcionad@s con nosotros que no sabemos estar sol@s? ¿Y si la imagen que vemos en el espejo no es la realidad? ¿Cuándo empezamos a decir qué nos gusta o no queremos hacer ni de broma? ¿Siempre vamos a estar pendientes de lo que digan los demás? Y cuando ya tenemos nuestras propias ideas, ¿cómo podemos transmitir las a los demás de manera sana y sabiendo que van a respetar nuestras opiniones?

Todas estas preguntas voy a intentar responderlas en los siguientes puntos. Pero recuerda mi máxima: **quíere te y respé tate mucho, eres la persona más importante de tu vida.** Eso





te ayudará a tener la fuerza necesaria para protegerte de las personas que quieran hacerte daño.

## *No me beso porque no me llevo*

Hay veces en las que te miras en el espejo y lo que ves te gusta... En esos momentos es importante que, además de gustarnos y querernos tal como somos, aprendamos a estar con nosotros mismos, que disfrutemos de nuestros ratos a solas para darnos cuenta de qué queremos, qué nos gusta, qué sentimos por los demás, qué nos hace estar a gusto y qué sería mejor que dejáramos de hacer porque no nos traerá nada bueno...

Todos podemos tener dependencia emocional en algún momento de nuestras vidas. Depender de alguien es una puta mierda porque, si esa persona no está, tú estás mal, ya que tu felicidad depende de ella. Por eso es tan importante aprender a vivir sol@, estar bien contigo mism@. Es verdad que somos seres sociales y que esto es muy difícil, pero debemos tener y cuidar nuestros ratos de intimidad con nosotros mismos para conocernos, gustarnos y llegar a querernos. Mi consejo: **aprende a guardarte ciertos momentos del día para estar sol@, pensar en ti y hablar contigo.** Como siempre digo, las personas son complementos: yo soy un pastel y las personas que me rodean son la guin-





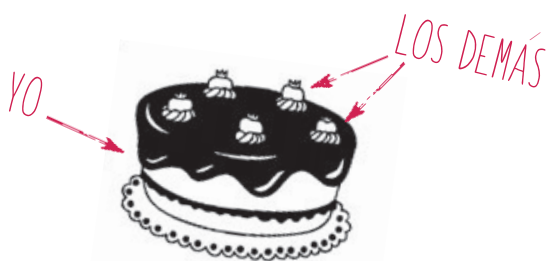
DISFRUTA DE TUS  
MOMENTOS A SOLAS



da. Eres un ser completo tal como eres: los demás te aportan, pero no son tú, así que no te tienen que completar. Y si no son tú, están, pero podrían no estar, y eso no haría que tú fueras menos tú de lo que eres, ni tienes que sentir un vacío si falta esa persona (ni un familiar ni nadie). Seguirías siendo TÚ, complet@ por ti mism@.

Yo ahora me guardo mis ratitos para estar sola, pero hasta hace un año o así nunca me había parado diez o veinte minutos por la noche para hablar conmigo misma, y es fundamental: «Oye, tí@, ¿qué sientes?». Es muy importante que hables contigo, hay muy poca gente que lo hace. Si pasamos de hacerlo, las personas solo actúan, sin pensar, sin plantearse qué quieren, qué sienten o cómo les ha ido el día. Si tú no te preguntas nada, actúas, pero no piensas, te aseguro que llegará un momento en el que habrás hecho tantas cosas por lo que hayan decidido los demás por ti que no te conocerás. Guárdate un ratito para estar contigo, sin tener que

estar mirando el móvil, la tele o cualquier otra cosa que te haga huir de ti misma. Si tu realidad no te gusta, cámbiala o pon los medios necesarios para que se produzca ese cambio,





pero no huyas de ella porque, al día siguiente, cuando abras los ojos, volverá a estar ahí, esperándote. **Es un momento para estar contigo y aprenderás a disfrutarlo.**

*Ahora podrías volver al espejo y decirte un par de pí-ropos, qué es lo mejor que has hecho hoy o qué comportamiento que hayas tenido no deberías repetir en el futuro. ¡Tranquil@, me espero!*

¿Lo has hecho? ¡Genial! ¿Y qué tal te sientes, mejor? Pues imagina si lo haces cada día... ¡Llegarás a conocerte más!

## *¿Me veo tal como soy?*

La adolescencia... Esa época de cambios que todo el mundo nos dice que disfrutemos porque no va a volver... Pero ¿cómo la vivimos cuando estamos metidos en ella? ¿Es tan bonita como parece? Sí, somos jóvenes, tenemos la vida por delante, pero hay algunas cosillas que no nos acaban de gustar, que no vemos cómo son en realidad, que nos influyen, y lo peor, que



# CAMBIOS



marcan cómo seremos cuando crezcamos... Vamos, un montón de cosas cambian en nosotros y debemos saber cómo gestionar este tiempo para que no se transforme en una pesadilla que se convierta en un trauma en un futuro... ¿Qué narices nos pasa y cómo podemos superar esta etapa tan dura?

La peor edad suele ser entre los 11 y los 16 años.

Te das cuenta de que empiezas a cambiar, no entiendes mucho por qué se te ensanchan tanto las caderas, por qué se agrandan los muslos y se quedan flácidos, salen estrías, celulitis...

Cuando me pasó a mí, no sabía de dónde salía todo aquello, ¡qué horror! No entendía nada. Me vino la regla con 11 años, en sexto de Primaria, y lo pasé muy mal, porque fui la primera de la clase a la que le bajó. Me miraba y me avergonzaban los cambios que estaba experimentando. En ese momento no te planteas que a las demás también les vendrá, solo te preguntas por qué te ha tenido que bajar a ti primero. Y claro, luego están todos los cambios físicos que eso conlleva, como





que de repente te salga pecho, se te agranden las caderas... Y, además, cada tres horas tienes que comprobar cómo está eso... Cuando tenía que ir a cambiarme, le preguntaba a la profe si podía ir al baño y me levantaba escondiendo el tampón... En realidad, lo sigo escondiendo porque es uno de esos temas tabú, pero en verdad tenemos que aprender a hablar abiertamente de la regla, y de casi todo en general, porque no son temas tan raros...

En fin, como me vino tan joven, hasta los 13 años fue una mala época: me veía gorda, horrible, y las niñas de mi clase, cuando se enteraron, me decían: «¡Madre mía, qué fuerte, ¿no?!». Los niños se reían de mí... En mi caso, tuve la suerte de que mis padres me ayudaron bastante, pero hay otras niñas que no pueden contar con ello. Se encuentran solas e incomprendidas, y eso, a la larga, puede hacer mucho daño. Desde el principio, mis padres me explicaron todo el proceso, qué debía hacer en cada situación y la verdad es que por su parte me sentí comprendida. En mi grupo de amigas al principio no lo conté, lo escondía. Se lo dije cuando las otras niñas la empezaron a tener. Recuerdo un día que manché la silla de la clase y lo pasé francamente mal... ¡Y encima el profesor me echó la bronca!

A los 14 o 15 años empecé a verlo como normal, porque todas la teníamos ya. Recuerdo que, físicamente, en esa época



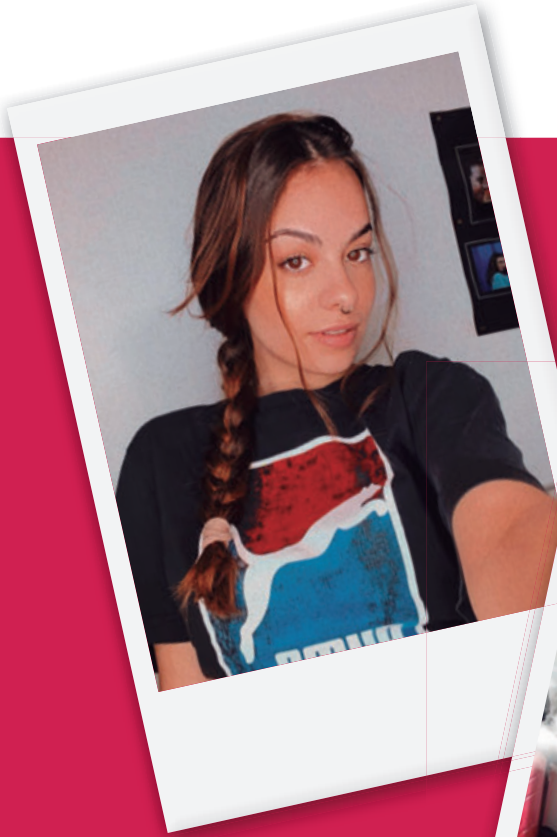


siempre me comparaba con las otras chicas, cosa que está fatal. Hasta los 18 años crecí un montón, aprendí a quererme y las cosas cambiaron, pero me ha costado, no creáis. **PARA QUÉ OS VOY A ENGAÑAR, SIGO TENIENDO COMPLEJOS Y HAY MUCHAS PARTES DE MI CUERPO QUE NO ME GUSTAN, PERO LAS ACEPTO.** De pequeña decía que me iba a operar esto o aquello, pero ahora ya no. A los 16 años empiezas a darte cuenta de que tienes que aceptarte, de que eres perfecta así.

Es muy importante que nos respetemos y respetemos a los demás porque todos somos distintos (¡por suerte!) y tenemos cosas que nos gustan y algunas que no, pero debemos aprender a vivir con ello.

Sé que, cuando nos miramos en el espejo, puede haber cosas que no nos gusten, pero tenemos que aprender a querernos tal como somos. Si siempre estás pensando que quieres tener más tetas, el culo así, la cintura más fina..., nunca te vas a querer. Y si no te quieres tú, no te va a querer nadie. Si tú te quieres, a pesar de lo que te digan los demás, te gustarás igual. ¿Tienes la nariz ancha? Pues sí, es mi nariz, y me gusta. Y punto. ¿Tienes el culo caído, estrías...? Pues es el mío, haré ejercicio, si me apetece. Si tú te quieres, te resbala lo que te digan. No hay un cuerpo perfecto como nos venden l@s model@s, todos los cuerpos son válidos y el tuyo es el mejor que podrías tener, te guste o no. Aprenderás a quererlo, ya lo verás.





QUIÉRETE  
MUCHO 





Mírate con cariño en un espejo que tengas por casa y busca todo lo que te gusta de ti. Ahora, intenta ponerte ropa que destaque esa parte de ti que te encanta, a pesar de que los demás no la hayan valorado tanto como tú. ¿List@? ¿Qué tal te ves ahora? ¿No te sientes un poquito mejor? Pues esto solo acaba de empezar.



Hay muchos tipos de cuerpos, como podemos ver por las redes e internet. Ya seas chico o chica, no importa como seas, lo fundamental es que te sientas a gusto contigo. Si no es así, haz deporte, come más sano y cambia lo que esté en tu mano, pero no dejes de aceptarte en todas las fases que pases. Piensa que, a estas edades, cambiamos un montón muy rápido, así que idisfruta de tu cuerpo!

Debemos saber que, como me pasó a mí, no tod@s crecemos al mismo ritmo ni de la misma manera. Y no tenemos que compararnos con los demás y mucho menos autocriticarnos, porque **no hay nada peor que vivir a diario con alguien a quien no aguantas o que no te cae bien: tú mism@.** Tenemos que entender y querer a nuestro cuerpo sin necesidad de pasarnos el día comparándonos con los demás o envidiando lo que nosotros no tenemos y l@s otr@s sí. A estas edades también es habitual que las personas que nos rodean se sientan con la libertad de meterse con nosotros o de hacer los comentarios que les da la gana, opinando







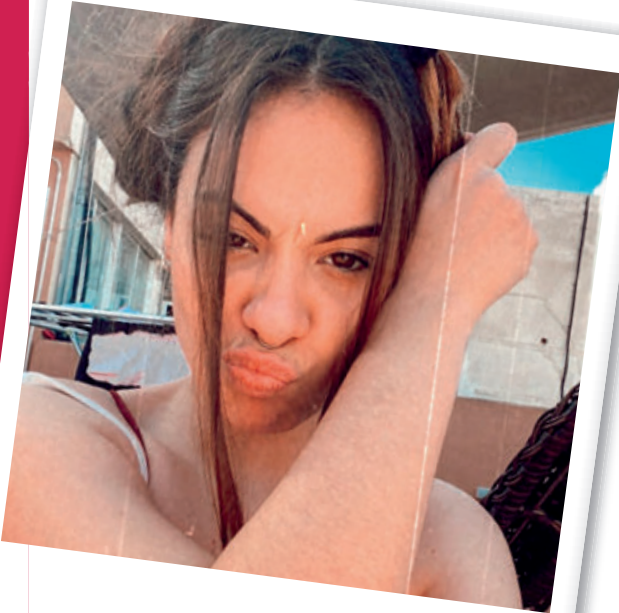
sobre nuestro cuerpo, y pueden llegar a hacernos muchísimo daño... Es algo que suele estar muy normalizado en el caso de las mujeres: parece que nuestro cuerpo es de dominio público y todo el mundo puede opinar sobre si estamos más gordas, si somos más bajitas o si tenemos granos. Nadie ha pedido su opinión, ni nos interesa saberla. Recuerda no hacerlo tú tampoco con tus amigas o las chicas que conozcas. Opinar sobre el cuerpo de los demás sin que te hayan preguntado es de muy mala educación y, además, puede tener algunas consecuencias serias, como desarrollar trastornos alimenticios y graves problemas de autoestima.

Todos conocemos a alguien que sufre o ha sufrido anorexia, bulimia o que ha dejado de comer en un momento dado por algo que le han dicho, o porque lo que ve en el espejo no refleja la imagen que le gustaría de sí mism@.

**Te suena la frase:  
«Oye, tí@, ¿has pensado en adelgazar?».**

Luego tú te rayas, estás en tu casa y decides comer un poquito menos... Adelgazas mal, porque no sigues una dieta sa-





ludable. Luego decides saltarte la cena, dejas de comer dulces, carbohidratos, comida rápida... Al final, empiezas a picotear, porque ya no comes y, claro, el peso lo pierdes, pero la salud también. Y después de un tiempo en el que te sientes estupenda porque llevas una talla 32 o 34, alguien te mira y te dice: «Que sí, que vale, que antes tenías peso de más, pero es que empiezas a dar asquito...».

Como alguien te lo ha dicho, llegas a casa e intentas ver en el espejo lo que ellos ven... Y te das cuenta de que te has pasado. Y mucho. Lo que esto puede llegar a provocar puede ser tremendo...



*¿Qué podemos hacer en esos casos?*

*¿Quizás has sido tú quien lo ha sufrido?*

---

---

---

---

Dejamos de ver la realidad objetiva y tenemos una visión distorsionada de esta realidad que no nos acaba de gustar. Te voy a contar un secreto...

Cuando me vino la regla, las caderas se me ensancharon bastante y más si las comparábamos con los tipos de niña sin desarrollar de mis compañeras de clase. En resumen, era flaquita y tenía unas caderas demasiado anchas. Había otra chica de mi edad que no tenía caderas, pero sí muchas tetas y los niños decían que la preferían a ella,





porque era mejor tener tetas que caderotas y culo... El caso es que a esa edad nos comparamos un montón y eso es lo que me pasaba. Ahora lo veo y me da mucha rabia, porque cada una tiene una cosa y ha de saber vivir con ello, pero en aquella época las caderas y el culo me afectaron bastante...

A los 15 años pesaba 50 kilos, pero ya estaba más proporcionada, así que, para mí, las caderas y el culo dejaron de ser un problema. Pero, como soy bajita (1,58 cm), la gente me decía que podría adelgazar un poco para estar mejor. Seguían metiéndose con mis caderas y mi culo, pero por el resto estaba bien. Más por lo que me decían que por cómo me veía, decidí adelgazar y perdí 10 kilos.

**La gente me miraba y me decía:  
«Estás muy flaca, ¿no lo ves?».**

La gente me miraba y me decía: «Estás muy flaca, ¿no lo ves?», y yo, con mis 40 kilos, respondía: «Ya, pero es que antes estaba gorda». Me miraba y me veía bien, pero mis amigas y mis padres me hicieron entender que me estaba pasando mucho. Cuando mi padre me dijo que me iba a llevar al mé-







dico, hablé con una amiga y me ayudó a ver que me había pasado. Un día me miré en el espejo y recuerdo que dije: «Dios, estoy muy flaca...». Tenía un hueco enorme entre las piernas. Nunca vomité ni nada, pero sé que, si hubiera seguido, seguro que hubiese tenido un trastorno alimenticio. Se me pasó porque son tonterías que hacemos, pero podía haber acabado muy mal. Volví a comer normal y estoy supercontenta de que no fuera a más y que mis padres y mis amigas hablaran conmigo y me ayudasen en ese momento. Ahora veo las fotos de aquella época y pienso: «¡Qué vergüenza!». Si tú te quieres y te gusta cómo eres, eso no pasa, pero yo era más pequeña, no me entendía ni me quería y mi única solución fue dejar de comer.

*¿Qué parte de tí es la que menos te gusta? ¿Por qué?*

---

---

---

---





ERES PERFECT @

