

*Una guía para entender  
y gestionar las relaciones  
familiares difíciles*

# Sin dramas

**NEDRA  
GLOVER TAWWAB**

DIANA

**NEDRA GLOVER TAWWAB**

# **SIN DRAMAS**

Una guía para entender y gestionar las relaciones familiares difíciles

Autoconocimiento

**DIANA**

*Nota:* Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

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 seguir 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Drama Free: A Guide to Managing Unhealthy Family Relationships*

Primera edición: noviembre de 2023

© Nedra Glover Tawwab, 2023

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-1119-107-4

Depósito legal: B. 17.531-2023

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

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

Introducción .....	9
--------------------	---

## Primera parte

### DESAPRENDER LA DISFUNCIÓN

1. Qué es la disfunción.....	17
2. Traspaso de límites, codependencia y aglutinamiento ...	35
3. Adicción, abandono y maltrato .....	49
4 Repetir el ciclo.....	69
5. El trauma transgeneracional .....	83

## Segunda parte

### SANAR

6. Resistir el impulso de permanecer en la disfunción .....	97
7. Vivir o sobrevivir .....	113
8. Gestionar la relación cuando la otra parte no quiere cambiar.....	127

9. Poner fin a la relación cuando la otra parte no quiere cambiar. . . . .	139
10. Tejer una red de apoyo más allá de la familia . . . . .	161

### Tercera parte

#### CRECER

11. Resolver las relaciones con los padres . . . . .	173
12. Resolver las relaciones con los hermanos . . . . .	191
13. Resolver las relaciones con los hijos. . . . .	209
14. Resolver las relaciones con la familia extendida . . . . .	235
15. Tratar con la familia política . . . . .	245
16. Tratar con familias reconstituidas . . . . .	263
17. El comienzo de un nuevo capítulo . . . . .	273
 Preguntas frecuentes . . . . .	 279
Agradecimientos . . . . .	285
Bibliografía recomendada . . . . .	289
Índice onomástico y de materias. . . . .	297

---

## Qué es la disfunción

Carmen creció en una familia biparental. Lo habitual era que su padre, Bruce, llegara a casa después de trabajar todo el día, se emborrachara y montara en cólera. April, la madre de Carmen, pasaba la mayor parte del tiempo en su dormitorio, desconectada de Carmen y de los dos hermanos de esta. April «bebía demasiado», pero la situación no era tan mala como con Bruce.

Cuando April y Bruce discutían, Carmen y sus hermanos ahogaban sus voces subiendo el volumen de la televisión. Carmen pasaba mucho tiempo con sus amigas para evitar estar en casa. Y fue en las casas de sus amigas donde descubrió que lo normal no era que los padres se emborracharan, discutieran constantemente o desatendieran emocionalmente a sus hijos.

A medida que fue creciendo, Carmen aprendió a acudir a otros miembros de su familia en busca de ayuda. Cuando necesitaba que la llevaran o la trajeran de casa de una amiga, llamaba a su abuela. No se podía arriesgar a que sus padres la recogieran borrachos. Cuando necesitaba ropa para ir a la escuela, llamaba a su tía, que estaba encantada de llevarla de compras. Sin embargo, no tenía a nadie con quien hablar de su vida familiar. Sus amigas no tenían esos problemas con sus padres, y sus familiares hacían como que no los veían, a pesar de que intentaban compensarlos.

Carmen se sentía sola y avergonzada. Durante muchos años, creyó que el problema lo tenía ella, porque nadie más parecía preocupado por cómo se comportaban sus padres. Sus hermanos se habían adaptado a esa conducta y el resto de la familia decía cosas como «es que tus padres son así, los tienes que querer tal como son». Y, sí, quería a sus padres, pero su conducta la atormentaba. Y el tormento la acompañó hasta la edad adulta.

La mayoría de las veces, se callaba y aguantaba, pero cuando se plantaba y decía basta, sus familiares la hacían sentir culpable y la acusaban de ser rara y mala persona. Quería que alguien entendiera sus problemas, que validara sus experiencias y le hiciera saber que estaba bien querer algo distinto de su familia.

#### ¿QUÉ SIGNIFICA TENER UNA FAMILIA DISFUNCIONAL?

Para Carmen significaba tener un padre y una madre adictos, que la desatendían emocionalmente y que, en ocasiones, la maltrataban verbalmente. Una familia disfuncional es una familia en la que el maltrato, el caos y la desatención son la norma aceptada. En las familias disfuncionales, las conductas perjudiciales se pasan por alto, se esconden bajo la alfombra o se atienden. Como en el caso de Carmen, identificar la disfunción puede ser complicado a menos que se tenga acceso a un entorno distinto y saludable. Y aun en este último caso puede ser difícil alejarse de los patrones disfuncionales.

Si creciste en una familia disfuncional, es probable que lo siguiente te pareciera normal:

- Perdonar y olvidar (sin cambios de conducta).
- Seguir como si no hubiera pasado nada.
- Ocultar los problemas ante los demás.
- Negar la existencia de un problema.
- Guardar secretos que habría que compartir.

- Fingir que todo va bien.
- No expresar tus emociones.
- Estar junto a personas que te hacen daño.
- Usar la agresividad para conseguir lo que se quiere.

### **Si alguien te dice que hay un problema, créelo**

Con demasiada frecuencia, la gente se pone a la defensiva o se resiste al cambio en lugar de reconocer que hay un problema y trabajar para solucionarlo. En el caso de Carmen, cada vez que intentaba hablar con sus padres sobre sus conductas nocivas, estos se ponían a la defensiva o la culpaban a ella por querer algo distinto. No había nadie en la familia dispuesto a escuchar las preocupaciones de Carmen, probablemente porque no estaban preparados para afrontar los problemas.

Carmen no estaba sola, pero tampoco había nadie dispuesto a ponerse de su lado. Su experiencia era exactamente la misma que la de los demás, pero ella era la única con la suficiente valentía como para señalar que había un problema. Quería aprender a afrontar los problemas que todo el mundo parecía dispuesto a asumir o ignorar.

### **Estudio sobre Experiencias Adversas en la Infancia (ACE)**

El Estudio sobre Experiencias Adversas en la Infancia (ACE, por sus siglas en inglés) es una herramienta habitual en la evaluación de la severidad del trauma infantil y tiene en cuenta áreas como estas:

- Ser testigo de violencia.
- Abusos sexuales.
- Exposición al abuso de sustancias en el hogar.
- Maltrato físico.



- Maltrato verbal.
- Abandono emocional.
- Progenitor con enfermedad mental.
- Progenitor en prisión.

El trauma infantil afecta a nuestra capacidad para procesar y expresar las emociones y aumenta la probabilidad de que aparezcan estrategias de regulación emocional desadaptativas (por ejemplo, la represión de emociones). En concreto, los niños expuestos a violencia tienen dificultades para distinguir las señales de peligro y seguridad.

La mayoría de las personas reconocen el maltrato o el abandono como elementos disfuncionales en una dinámica familiar. Sin embargo, hay muchos otros factores que afectan a las relaciones familiares. Aunque el trauma se evalúa en una escala de 0 a 10, el trauma infantil puede ser significativo incluso con una puntuación de solo 2. El ACE ni siquiera tiene en cuenta la inseguridad económica, las mudanzas repetidas o el trauma transgeneracional, que se sabe que afectan a la salud mental. Creo que ni la puntuación obtenida en el ACE (la mía es de 7), ni haber experimentado una infancia traumática determinan el futuro. Somos poderosos y podemos tomar decisiones que son difíciles en el momento, pero muy beneficiosas a largo plazo.

Lo que experimentamos durante la infancia nos acompaña hasta que somos adultos porque, una vez activado el trauma, lo más habitual es que el ciclo se perpetúe. Los niños sin hogar tienden a tener puntuaciones ACE superiores y más probabilidades de tener problemas de vivienda una vez llegados a la edad adulta.

#### OTROS FACTORES QUE CONTRIBUYEN A UNA INFANCIA DISFUNCIONAL

- Progenitores abstraídos o ensimismados.
- Progenitores emocionalmente inmaduros.

- Progenitores dominantes.
- Relaciones familiares aglutinadas.
- Relaciones competitivas entre los miembros de la familia.
- Niños que cuidan a sus padres.

(En los capítulos 2 y 3 profundizaremos en estos temas.)

*The Boys of Baraka* es un conmovedor documental sobre un programa con varones jóvenes de color en Baltimore (Maryland, Estados Unidos). Veintiséis menores en situación de riesgo se matricularon en un internado en Kenia para experimentar sus raíces culturales, comunidad, estudios y estructura. Mientras estuvieron fuera, muchos de ellos evidenciaron mejoras académicas, emocionales y sociales. Cuando el programa se quedó sin financiación y los chicos regresaron a casa y a sus respectivos entornos familiares, que no habían cambiado, muchos de ellos sufrieron las consecuencias de crecer en esos entornos de riesgo, como la exposición al abuso de sustancias, la prisión y la repetición de ciclos tóxicos. El entorno en el que vivían limitaba su capacidad para prosperar y, desesperanzados, reanudaron los patrones que les eran conocidos.

A pesar de todo, si contamos con las herramientas adecuadas, podemos curar los traumas infantiles y familiares.

## EL ENTORNO

Las repercusiones de dónde crecemos, con quién crecemos y qué experimentamos en el hogar reverberan a lo largo de toda nuestra vida e influyen en la persona que llegamos a ser. El trauma ejerce efectos a largo plazo sobre el cuerpo, la mente, las relaciones, la salud económica, y la salud emocional y mental. Los primeros dieciocho años de vida afectan profundamente al resto de nuestros días. En el libro *¿Qué te pasó? Trauma, resiliencia y curación*, de Oprah Winfrey y el doctor Bruce D. Perry, Oprah explica su historia de

trauma infantil y cómo la moldearon esas experiencias. Su madre le pegaba a la más mínima y este maltrato la convirtió en una persona que intentaba complacer a todo el mundo. Tardó años en darse cuenta de que su conducta, incluso ya de adulta, hundía sus raíces en lo que había vivido de niña.

#### COSAS QUE PUEDES HABER HEREDADO DE TU FAMILIA

- Habilidades de gestión del dinero.
- Habilidades de comunicación.
- Cómo te unes a los demás.
- Valores.
- Patrones de consumo de sustancias.
- Cómo tratas a tus hijos.
- Cómo gestionas tu salud mental.

La infancia aporta mucha información a los terapeutas para que se puedan hacer una idea de cómo se desarrolló el problema que quieres solucionar de adulto. Una de las cosas que pregunto es: «¿Cuándo fue la primera vez que te sentiste así?», o «¿quién fue la primera persona que te hizo sentir así?». Normalmente, la narrativa remite a la infancia. Cargamos con el peso de los años en que estuvimos más indefensos, como si tuviéramos que seguir así, pero la edad adulta nos da la oportunidad de cambiar la narrativa.

---

La edad adulta nos da la oportunidad de cambiar la narrativa.

---

#### RESILIENCIA

La resiliencia, o fortaleza emocional, es la capacidad de asimilar lo sucedido. Podemos superar nuestro entorno si contamos con los factores de protección adecuados. Estos son algunos de ellos:

- Vínculos fuertes con adultos que nos den seguridad.
- Influencias de crianza positivas.
- Valores sólidos o propósito definido.
- Capacidad de autorregulación, actitud positiva y recursos interiores.
- Vínculos sociales saludables.
- Apoyo de iguales y mentores.
- Programas estructurados continuos que aumenten la exposición a relaciones sanas.

Aunque se suele decir que somos producto de nuestro entorno, también podemos ser fruto de la exposición a relaciones sanas fuera de casa. Las alternativas saludables que vio Carmen en casa de sus amigas la ayudaron a entender su entorno familiar.

Crecí en Detroit (Michigan, Estados Unidos.), estudié en escuelas públicas y recuerdo haber visto programas destinados a ayudar a niños de la ciudad a superar los problemas que pudieran tener en casa. Cuando estaba en primaria, dejé de tirar cosas al suelo porque un grupo nos enseñó que la basura es perjudicial para el medio ambiente y nos ayudó a limpiar el barrio cerca de la escuela. Aunque los esfuerzos de limpieza duraron poco, el concepto de no tirar basura al suelo se quedó conmigo para siempre.

Quien no me conoce asume que crecí en un hogar biparental y que viví una infancia sin traumas, pero ninguna de las dos cosas es cierta. Sin embargo, sí que entré en contacto con otras maneras de hacer y con relaciones sanas, y siempre tuve la esperanza de que mi vida sería distinta de adulta.

SÉ HONESTO (AL MENOS CONTIGO MISMO) ACERCA DE TU INFANCIA

Ser honesto es no traicionar a nadie. Es ser valiente. Deja de edulcorar tus experiencias y permite que la verdad te libere. Con fre-

cuencia, la gente no explica con exactitud sus relaciones y sus experiencias porque teme admitir que son reales. Sin embargo, la negación te impedirá liberarte de tu pasado.

#### COSAS DIFÍCILES DE ADMITIR ACERCA DE UN FAMILIAR

- Es egoísta y hará lo necesario para conseguir lo que quiere.
- No escucha.
- Cambia, pero durante poco tiempo.
- Es cruel, a veces sin motivo aparente.
- Exige más de lo que da.
- No es perfecto.

#### MOTIVOS POR LOS QUE NO HABLAMOS DE LOS PROBLEMAS FAMILIARES

### **Pensamos que los problemas familiares reflejan quiénes somos nosotros**

No eres lo que te ha pasado. Durante la infancia te enfrentaste a muchas cosas que escapaban a tu control. Gestionar tu entorno no dependía de ti. Por lo tanto, no te puedes culpar de lo que sucedió en ese entorno. Tus experiencias te han hecho tal como eres, pero de adulto tienes la capacidad de elegir si quieres ser un producto de esas experiencias o dejarlas atrás y crear algo distinto.

---

No eres lo que te ha pasado.

---

## **Sentimos vergüenza y bochorno**

Una de las cosas que te ayuda a superar la vergüenza por haber tenido esa historia familiar es hablar con personas que han pasado por experiencias similares. Sin embargo, la única forma de conectar con quienes han vivido lo mismo que tú es ser honesto. Tendrás que ser lo bastante valiente como para decir la verdad. La vergüenza solo existe cuando ocultas cosas a los demás, y liberar los secretos libera de la vergüenza. Proteger tu intimidad no significa guardar secretos; puedes explicar tanto o tan poco como te resulte cómodo explicar. La privacidad te permite determinar a quién quieres explicar qué. A veces evitamos compartir para proteger a quienes nos han hecho daño. Por lo tanto, quizá estés intentando evitar el bochorno a otros, no solo a ti.

## **Tratamos de ignorar los problemas**

Ignorar problemas familiares importantes tan solo demora la resolución de los patrones perjudiciales. Es imposible recuperarse de algo que «no ha sucedido». Cuando se hace caso omiso de las conductas perjudiciales, estas persisten porque ni tú ni tu familia estáis dispuestos a reconocer los ciclos que hay que identificar y romper.

---

Ignorar problemas familiares importantes tan solo demora la resolución de los patrones perjudiciales.

---

## **Creemos que nadie lo entenderá**

Es muy posible que haya personas famosas, maestros, amigos, compañeros de trabajo y muchos otros que hayan pasado por situacio-

nes similares con sus familias. Dar por sentado que eres la única persona con esos problemas no es la mejor manera de encontrar gente que te pueda entender. La vulnerabilidad acaba formando una comunidad. Ser auténtico y mostrarte abierto te ayudará a atraer a personas semejantes a ti. A veces, uno encuentra a «su gente» cuando se muestra transparente con su historia.

### **Tememos los juicios**

Habrà gente que no te entienda, al igual que tú no siempre entenderás las historias de los demás. Debes aceptar que habrá personas que no te entenderán. La vida te será mucho más fácil. Es lógico preocuparse por lo que puedan pensar los demás, pero una preocupación excesiva puede mermar tu capacidad para suscitar cambios positivos.

### **No entendemos lo que sucede**

*Matrimonio con hijos* era una de mis series de televisión preferidas. Al Bundy, el protagonista, es un vendedor de zapatos insatisfecho cuyos mejores años fueron los del instituto. Está casado con Peg y tienen dos hijos, Bud y Kelly, que observan cómo sus padres se critican mutuamente y, con frecuencia, se quedan solos en casa sin nada que comer. Recuerdo un episodio en el que tienen hambre y registran la cocina en busca de comida. Encuentran una chocolatina vieja olvidada detrás del frigorífico y estallan de alegría. La serie es una comedia, y muchas de las dinámicas me parecían graciosísimas, pero, vista en retrospectiva, me doy cuenta de que la serie pone de relieve aspectos como el abandono parental, el maltrato verbal y unas relaciones padres-hijos nada saludables que entonces no sabía conceptualizar.

Cuando no entendemos lo que vemos, solemos quedarnos en relaciones que nos perjudican. Puede parecer normal e inevitable que las personas que nos rodean sufran el mismo destino. Es vital que cambies de punto de vista para entender mejor tu experiencia.

#### QUÉ SUCEDE CUANDO UNO DESPIERTA AL CABO DE LOS AÑOS

Mientras sigas respirando, aún tienes tiempo de cambiar de actitud y de conducta. Es habitual pensar que cambiar es más difícil conforme nos hacemos mayores. Nos dicen que «caballo viejo no aprende trote nuevo». ¡Falso! Si tienes la intención de integrar información nueva, puedes cambiar. El refrán debería decir: «caballo que no quiere correr no aprende trote nuevo». Y que estés leyendo este libro demuestra que estás dispuesto a buscar y a integrar información nueva.

A veces, los problemas son evidentes, pero, a causa del adoctrinamiento de valores y creencias familiares, puedes tardar tiempo en percibir la disfunción en tu familia. Sin embargo, como Carmen, puedes observar a terceros y empezar a identificar las diferencias con tu hogar.

En mi caso, al volver del colegio solía ver *El show de Oprah Winfrey*. Tras ver de nuevo episodios antiguos, me he dado cuenta de que esos temas no eran adecuados para mi edad, pero tenía una necesidad imperiosa de oír hablar de ellos. En el programa de Oprah tenían cabida el maltrato, el abandono, los regalos, las entrevistas a famosos y casi cualquier otra cuestión imaginable, y me dio las palabras que necesitaba para verbalizar cosas que sucedían en mi vida y en la de otros. Si escuchamos con la atención suficiente, muchas de las cosas que vemos y leemos nos dicen algo sobre nuestra propia experiencia. Los medios de comunicación son una de las maneras de aprender a conectar lo que vemos con nuestra situación personal.



Sin embargo, nunca es demasiado tarde para reprogramar el cerebro. Siempre estamos aprendiendo algo nuevo, así que puedes tomar la decisión de integrar ideas nuevas. A lo largo del libro te enseñaré cómo puedes cambiarte a ti mismo para cambiar tu vida y tus relaciones. Eres una parte esencial de todas las relaciones que mantienes. Por lo tanto, tu actitud, tu conducta y tus expectativas pueden ser lo que, en muchas ocasiones, cambie la dinámica de una relación, incluso si la otra parte no cambia.

Lo leerás una y otra vez a lo largo del libro: «*no podemos cambiar a los demás*». Si pudiera elegir un superpoder, sería la capacidad de cambiar a los demás. Pero ninguno de nosotros posee esa capacidad. Y, sin embargo, es lo primero que intentamos siempre que tenemos problemas en alguna relación. Una vez hayas leído el libro, sabrás que basta con que cambies tú.

---

Basta con que cambies tú.

---

## COMENZAR DE CERO

En *La sirenita* hay una escena en la que Ariel usa un tenedor a modo de peine. Nunca ha visto un peine antes, por lo que carece de un marco de referencia para ese objeto. Cuando partimos de un marco de referencia disfuncional, adoptar una pauta más saludable suele requerir comenzar de cero. He visto a padres sorprendidísimos al constatar lo difícil que es romper ciclos disfuncionales con sus hijos. En este caso, los padres disponen de varias opciones:

- Enfadarse con sus hijos por ser poco razonables y demasiado dependientes.
- Enfadarse con sus padres por no haber sido más pacientes con ellos.

- Aprender estrategias para educar mejor y gestionar el estrés.

Todas ellas son opciones válidas. Uno se puede enfadar y, al mismo tiempo, desarrollar habilidades de crianza y gestionar el estrés asociado a la educación de los hijos. No pasa nada por ponerse nervioso o triste, o incluso enfadarse por el pasado a medida que avanzamos en la vida. Si te fijas, no he dicho «superar el pasado», sino que he insistido en la idea de avanzar.

Habrà momentos en los que te alteres al revivir el pasado, pero no te quedes atascado ahí. Recuerda que vives en el presente y que el pasado solo se puede revivir en la imaginación. No se puede volver a vivir de verdad y no se puede deshacer. Así que invierte la mayor parte de tu energía en aplicar cambios que te afecten positivamente en el presente y en el futuro. Revive el pasado, pero no te quedes allí.

---

Revive el pasado, pero no te quedes allí.

---

#### SOLEMOS HACER LO QUE CONOCEMOS EN LUGAR DE APRENDER ALGO NUEVO

«Es que soy así», es lo que suele decir la gente que no está preparada o dispuesta a cambiar. Sin embargo, siempre tenemos la opción de ser distintos a como somos. La primera clave es la conciencia, y después estar dispuestos a dar el primer paso para hacer algo de otra manera. No tenemos por qué tropezar dos veces con la misma piedra.

La mayor parte de lo que aplicamos en las relaciones adultas es lo que hemos aprendido inconscientemente al observar las relaciones de nuestras familias de origen o las de nuestros semejantes. Muy pocos de nosotros recurrimos a datos científicos para determinar qué funciona y qué no. Por lo general, repetimos lo que hemos vis-

to. Aprendemos a relacionarnos con el mundo que nos rodea mediante el modelado. Si vemos a nuestros padres gritarse durante una discusión, es lógico que los gritos sean una de las estrategias a las que acudimos automáticamente.

Por el contrario, hay quien opta por evitar totalmente los conflictos por temor a los gritos, sin darse cuenta de que hay muchas otras maneras de responder cuando surge alguno. He oído a muchas personas decir que detestan discutir porque crecieron viendo a sus padres insultarse mutuamente. Crecer con ejemplos negativos nos lleva a creer que si abrimos la boca durante una discusión, gritaremos o seremos crueles.

#### PODEMOS ELEGIR

Lo más probable es que, antes de que llegaras a ser adulto, tus cuidadores controlaran tus relaciones con familiares, amigos, colegas, etc. Una vez llegamos a la edad adulta (cuando somos capaces de cuidar de nosotros mismos y ser independientes de nuestros padres, normalmente entre los dieciocho y los veintitrés años), podemos decidir cómo queremos vivir nuestras relaciones con los demás y con quién queremos estar. Y aunque haya quien no esté de acuerdo con alguna relación que mantengamos con alguien, solo nos pueden dar su opinión. A nosotros nos corresponderá gestionar el malestar por el *feedback* recibido, pero nadie puede gestionar por nosotros las relaciones que mantenemos de adultos.

La decisión siempre es tuya. Puedes aprender cosas que nunca te enseñaron de niño, puedes decidir responder de otras maneras y puedes ser tú mismo. Tu superpoder es tu capacidad de decidir cómo deseas estar en el mundo.

## CÓMO AFECTAN LOS PROBLEMAS EN LA INFANCIA A LAS RELACIONES ADULTAS

Las relaciones familiares pueden marcar el patrón de cómo nos mostramos en otras relaciones. Las relaciones con la familia de origen pueden dar lugar a los siguientes problemas:

### **Ansiedad**

Si en tu familia era habitual estar ansioso por las conductas de otros, en las relaciones que tengas fuera de tu entorno familiar la conducta de los demás te generará ansiedad.

### **Síndrome del impostor**

Si te decían o te daban a entender que no eras suficiente, llevarás el mensaje de «no soy suficiente» allá donde vayas.

### **Dificultades para comunicar necesidades y emociones**

Si sufriste burlas, desprecios o castigos por haber expresado una necesidad o simplemente por manifestar una emoción, trasladarás esta programación a otras relaciones.

### **Autosabotaje**

Si permaneces en un ciclo de disfunción, es posible que tu sensación de falta de valía te lleve a sabotear inconscientemente tus intentos de conseguir cosas buenas o relaciones sanas.

## **Problemas para confiar en los demás**

Si las personas que se supone que te han de querer incondicionalmente quiebran tu confianza, puede que te sea difícil creer que otras personas te puedan querer, estar presentes para ti o cuidarte.

## **Dificultades con el compromiso**

La evitación es una estrategia de afrontamiento que usamos para sentirnos seguros. Si has tenido relaciones familiares disfuncionales, es lógico que temas entablar y cuidar relaciones con terceros.

### LAS RELACIONES AFECTAN A TU SALUD MENTAL

Los problemas de salud mental pueden ser contagiosos y estresantes. Si crecimos en una casa en la que algún miembro sufría depresión, es probable que nosotros también la acabemos desarrollando, no necesariamente porque sea genética, sino porque es lo que hemos observado. Los progenitores deprimidos se relacionan con sus hijos de otra manera y moldean su actitud física y emocional. Esto, a su vez, conlleva que los hijos desarrollen algunas de las características que manifestaban sus padres.

Lo mismo sucede con la ansiedad. Muchos adultos acaban sintiendo ansiedad al observar a adultos con ansiedad y criarse con ellos. Aprendemos y practicamos lo que vemos. A los niños se les da muy bien leer las señales emocionales de los adultos. He oído a adultos decir que sabían si su padre estaba borracho o no con solo mirar cómo se quitaba el abrigo. Los niños leen el campo emocional de manera instintiva.

Sin embargo, sentir que tenemos que adivinar las emociones de los demás es estresante, porque nos mantiene en un estado de alerta

constante. Cuando somos adultos, esta conducta de leer señales emocionales se puede convertir en desconfianza hacia los demás, en falta de vulnerabilidad o en el hábito de proteger a otros.

#### DESCONFIAR DE LOS DEMÁS

Si no hay confianza, la relación jamás podrá ser sana. Una parte integral de una relación sana es creer que el otro cumplirá su compromiso contigo. La única manera de aprender a confiar es dejar entrar a esa otra persona en nuestro mundo y esperar que esté a la altura. Da miedo creer que alguien puede estar ahí para nosotros cuando nuestros cuidadores principales traicionaron nuestra confianza. Sin embargo, te aseguro que es posible aprender a confiar. Pero primero debes aprender a confiar en tu capacidad para elegir a personas sanas.

#### EVITAR LA VULNERABILIDAD

Es lógico que te quieras proteger. Sin embargo, es imposible protegerse del desengaño, y solo podemos intentar anticiparlo o evitarlo. Aunque tiene sentido que intentemos controlar el impacto del desengaño, si mantenemos relaciones sanas, el otro no se aprovechará de nosotros. Por lo tanto, si aprendemos a elegir a personas sanas, podremos bajar las defensas.

#### PROTEGER A LOS DEMÁS

Preocuparse por otras personas puede parecer una manera de protegerlos, pero es estresante para ti y, en realidad, ayuda poco. No podemos proteger a otros del daño que se hacen a sí mismos. No los podemos vigilar constantemente y vivir nuestra vida al mismo tiempo.

**EJERCICIO**

Busca una libreta o un papel y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué patrones familiares disfuncionales has trasladado a tus relaciones adultas?
- ¿Cuándo te has sentido incapaz de lograr que algo cambie en tu familia?
- ¿Con quién te sientes cómodo hablando de tu infancia y por qué te sientes cómodo con esa persona?