

BESTSELLER DE *THE SUNDAY TIMES*

El libro
que ojalá
todos tus
seres
queridos*
hubieran
leído

*(y no tan queridos)

Philippa Perry

zenith

PHILIPPA PERRY

EL LIBRO QUE
OJALÁ TODOS
TUS SERES
QUERIDOS*
HUBIERAN
LEÍDO

*(y no tan queridos)

zenith

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *The Book You Want Everyone You Love* To Read *(and maybe a few you don't)*

Primera edición: enero de 2024

© Philippa Perry, 2023

Publicado por primera vez por Cornerstone Press, un sello de Cornerstone, parte del grupo de empresas Penguin Random House.

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-28143-6

Depósito legal: B. 21.117-2023

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción	11
1. Cómo amamos	15
Por qué anhelamos la conexión	18
Las relaciones, a veces, son difíciles	24
Cómo formamos vínculos.....	28
Dos maneras distintas de ser amigos	31
El mito de la perfección	34
El miedo al para siempre.....	37
La obsesión no es amor	39
Una relación es más que sexo	42
El poder de la entrega	46
Mantener un sentido sólido de la propia identidad.....	51
2. Cómo discutimos	57
Discusión n.º 1: Pensar, sentir, hacer	60
Discusión n.º 2: No soy yo, eres tú	63
Discusión n.º 3: el bueno contra el malo.....	67
Discusión n.º 4: Hechos frente a sentimientos	73

Discusión n.º 5: El triángulo dramático de Karpman.....	75
Discusión n.º 6: Evitar el conflicto.....	79
Discusión n.º 7: Cuando los impulsos toman el mando	84
Intenta ser asertivo.....	87
Cambio y corto.....	90
Ruptura y reparación	92
3. Cómo cambiamos.....	99
Cómo salir del estancamiento	102
El cambio puede ser liberador	107
Cómo cambiar viejos hábitos	113
Con el cambio se produce la pérdida.....	118
Aceptar el envejecimiento.....	124
Afrontar el duelo	129
4. Cómo encontramos la satisfacción	135
Gestionar el estrés y la ansiedad.....	138
Superar a tu crítico interior	144
Buscar culpables	149
Cómo procesar los traumas	156
Encontrar la plenitud	161
La búsqueda de sentido	167
Epílogo.....	177
Agradecimientos	181
Índice analítico y de nombres	183

1

CÓMO AMAMOS

Desarrollar conexiones sólidas y significativas
con los demás y con uno mismo

En la sociedad occidental existe la creencia de que es importante ser independiente. Las historias de supuestos emprendedores hechos a sí mismos y los estereotipos de la «mujer independiente moderna» están por todas partes. Sin embargo, en mi opinión nunca somos realmente independientes: dependemos de otras personas en casi todos los aspectos de nuestra vida, desde los que cosechan y llevan a las tiendas los alimentos que consumimos, hasta quienes nos suministran agua corriente y construyen las casas que habitamos. Creer que existe la independencia completa es un constructo falso. Y del mismo modo que necesitamos a otras personas para que nos proporcionen agua potable, también necesitamos a los demás por su compañía (aunque algunos intentemos liberarnos de esa necesidad).

A diferencia de otros animales, los humanos no nacemos desarrollados. Lo hacemos en relación con nuestros primeros cuidadores: nuestro sentido del yo, nuestra identidad, nuestras necesidades y nuestros rasgos de personalidad toman forma en función de cómo nos cuiden. El psicoanalista y pediatra Donald Winnicott afirmó: «No existe tal cosa como un bebé, tan solo un

bebé y una madre». Esto nos convierte en criaturas que necesitamos conexión durante toda la vida para sentir que formamos parte del mundo. Normalmente, esa conexión se produce con personas, pero también podemos conectar con ideas, lugares y objetos.

Cuando pienso en mis antiguos pacientes de psicoterapia, con independencia del problema que planteasen, me doy cuenta de que la raíz del problema estaba casi siempre en sus relaciones: cómo habían afectado sus relaciones pasadas a sus sistemas de creencias, o su relación consigo mismos, o cómo estaban atascados en sus relaciones con otras personas. Decidí empezar este libro hablando de la forma en que conectamos con los demás porque es la parte más importante de nuestras vidas. Casi todas las personas que están a punto de morir aseguran que lo más significativo de sus vidas han sido sus relaciones (y casi siempre se refieren a las relaciones con otras personas).

Dado que somos complejos y todos procedemos de culturas ligeramente distintas —y aquí incluyo hábitos generales, dinámicas familiares, idiomas y maneras de hacer las cosas—, las relaciones pueden ser complicadas. Todos tenemos diferentes sistemas de creencias y formas de cooperar entre nosotros. Puede que resulte esencial encontrar la manera de hacer que tus relaciones funcionen para ti y para los que te rodean, pero no cabe duda de que no es sencillo. Espero que este capítulo te ayude con eso.

POR QUÉ ANHELAMOS LA CONEXIÓN

Sentirse conectado con los demás forma parte del ser humano. Necesitamos conectar no solo con otras personas, sino también con ideas, objetos y con nuestro entorno. Queremos sentir que formamos parte de algo, ya sea a través de conversaciones significativas, una charla espontánea en la parada del autobús, un libro o un programa de la tele. Por eso, en parte, hemos desarrollado

adicción al móvil: nos ofrece una sensación de conexión que libera niveles bajos de dopamina (la hormona del bienestar).

Sin embargo, si el único tipo de conexión que experimentamos se produce a través de una pantalla, podríamos empezar a sentirnos deprimidos, pues necesitamos formas más activas de conectar, con un impacto mutuo entre nosotros y otra persona. Ante la falta de conexión, nuestra salud mental se resiente. Queremos en nuestras vidas a personas que nos hagan sentir bien y necesitamos personas que apoyen nuestra visión de nosotros mismos para confirmar nuestra identidad. La conexión es importante porque las personas de nuestra vida son como espejos en los que nos vemos reflejados. La reacción de los demás funciona como una especie de sistema de controles y equilibrios para nuestra salud mental.

Dicho esto, también existe el peligro de estar excesivamente conectado. Para explicarlo existe una analogía útil: imagine mos que el cuerpo humano está cubierto de anzuelos de pesca. Si no lanzamos anzuelos al agua, nadie podrá conectar con nosotros y nosotros no podremos conectar con nadie, lo que nos lleva a sentirnos aislados y solos. En cambio, si todos nuestros anzuelos están en el agua, estamos conectados con todo el mundo en todo momento, y esas conexiones individuales dejan de tener sentido o significado. Pasamos de una persona a otra, de una idea a otra, y nos cuesta relacionarnos con una sola de manera significativa. Conecta con todo y acabarás descubriendo que en realidad no estás conectado a nada. Todos conocemos a alguien disperso, con la atención repartida en mil cosas; esa persona difícil de seguir o con la que cuesta involucrarse adecuadamente porque sientes que nunca tienes toda su atención. Es lo que se conoce como conducta maníaca. Está bien ser maníaco a veces, y para muchas personas puede suponer una ruta hacia la creatividad, pero se trata de un estado insostenible a largo plazo.

Como en muchas otras cosas, hay que encontrar un equilibrio. Si tenemos algunos anzuelos en funcionamiento (no todos,

solo algunos), podemos engancharnos a las personas que nos importan y a las cosas que nos interesan, y podemos dar sentido a esas conexiones. Tenemos la posibilidad de utilizar nuestro tiempo libre para hacer lo que nos resulta satisfactorio, estar abiertos a nuevas personas que entren en nuestra vida y tomarnos el tiempo necesario para evaluar sus valores y decidir si encajan con los nuestros. Conviene rodearse de personas que nos hagan sentir bien con nosotros mismos; personas que, si nos desafían, lo hagan de manera que nos sintamos iluminados, no ensombrecidos, y que estén de nuestro lado.

Sabiduría cotidiana

Todo el mundo necesita sentir que encaja, ya sea en una familia, un proyecto, una comunidad o con otra persona. Somos criaturas de conexiones, y negar eso supone un peligro.

En cualquier grupo de personas (escuela, lugar de trabajo, grupo social o familia numerosa) se forman subgrupos de manera natural. Esto no es ni malo ni bueno, solo es el comportamiento normal del ser humano. Acercarse a una o dos personas implica la formación de un subgrupo; encontrar un lugar dentro de un grupo puede fomentar el desarrollo de nuestro sentido de identidad y pertenencia. La dinámica de los grupos hace que no solo nos veamos reflejados en los que nos rodean para desarrollar el sentido de quiénes somos; además, contrastamos con los que no pertenecen a nuestro grupo para determinar quiénes no somos.

Por eso es tan importante formar parte de un grupo, y por eso resulta desagradable sentirse excluido. Una mujer me escribió porque tenía problemas para encontrar ese equilibrio y se sentía incapaz de entablar amistad con nuevas personas, solo se relacionaba con su marido, su hijo y los amigos de su marido.

Tengo treinta y dos años y soy madre de un bebé feliz. Le quiero mucho y estoy disfrutando de la baja por maternidad. Mi marido es un hombre encantador que adora ser padre.

Tenemos buenos amigos, pero son amigos que ha hecho mi marido. Asisto a grupos para madres y hablo con gente, pero ¿cómo se entabla una amistad de verdad? Esperaba que nuestro grupo prenatal fuese un buen lugar para hacer nuevos amigos, pero es un poco elitista; me sentí como si hubiese vuelto al colegio. Me pareció muy competitivo y no nos sobra el dinero para todos los accesorios del bebé, las actividades y las clases. Fuimos a una barbacoa en casa de una mamá y era una mansión; sentí vergüenza de que nuestra casa fuese alquilada y pequeña.

No es la primera vez que alguien me dice que no me conoce, o que es una pena no haber llegado a conocerme. En la universidad me centré en estudiar en lugar de salir con la gente. Me preocupa que, si no me meto en un grupo de amigas mamás, empiece a afectar a mi hijo porque él tampoco hará amigos ni quedará para jugar, y yo quiero darle todas las oportunidades para que sea feliz.

En primer lugar, esta mujer sabe entablar relaciones porque parece tener dos sólidas: con su bebé y con su marido. Lo que está haciendo es algo de lo que todos podemos ser culpables de vez en cuando: poner excusas porque le cuesta desarrollar una conexión. La invitan a casas ajenas, pero encuentra que los grupos y subgrupos que surgen de forma natural son «elitistas» y seguro que competitivos. Al analizar la conducta de los demás en lugar de la suya, tiene una excusa para explicar por qué no puede hacer nada para mejorar sus vínculos. Sin embargo, como no podemos controlar la conducta de los demás, pero sí la nuestra, el mejor punto de partida consiste en reflexionar sobre nuestro papel en el problema. ¿Cómo contribuimos a la situación si no tenemos un grupo al que pertenecer? ¿Qué nos lleva a sentirnos superiores o inferiores para unirnos?

La verdad es que no creo que esta mujer quisiera hacer nuevos amigos. Estaba satisfecha con las conexiones que ya tenía, su lucha radicaba en querer hacer amigos por el bien de su hijo más que por el suyo propio. No todos necesitamos el mismo número de conexiones; algunas personas pueden arreglárselas con muy pocas, y esta mujer es un ejemplo de ello. No sé si es posible establecer conexiones y alianzas auténticas si no lo haces por tu propio disfrute y sentido de la amistad.

Para conectar con el otro debemos tener el valor necesario para abrirnos, compartir nuestras vulnerabilidades y cuidar de ellos cuando hacen lo mismo. Para entender de verdad a otra persona y ser entendidos no es necesario que seamos iguales. No es preciso que tengamos los mismos sentimientos (o falta de ellos), que nos describan con la misma etiqueta o que compartamos las mismas opiniones. Sí que debemos estar dispuestos a ser vulnerables y a compartir nuestra experiencia de nosotros mismos y del mundo, nuestras reacciones, sentimientos y pensamientos. Además, debemos permanecer abiertos al impacto que la otra persona, a su vez, pueda causarnos. Lo importante es que nos acerquemos a entender cómo se siente, acompañarla en esos sentimientos y que ella nos acompañe.

Para conectar de verdad con los demás, no tenemos que ser quien creemos que deberíamos ser o quien creemos que los demás quieren que seamos, sino quien realmente somos. Si nunca nos arriesgamos a decepcionar a la otra persona, nunca nos daremos la oportunidad de dejarnos conocer. Para que nos conozcan nos tienen que ver, y nunca nos verán si nos escondemos. La ansiedad por la imagen que ofrecemos a los demás puede interponerse en el acto de conectar. Una manera de esquivar ese sentimiento es suplantarlo interesándonos por la persona que acabamos de conocer. Esto significa dejar de centrarnos en nosotros mismos para depositar nuestra curiosidad en la otra persona. Cuando lo conseguimos, resulta más fácil disfrutar con el otro en lugar de sentir que nos agota.

Una de las formas de aumentar el sentido común y las conexiones consiste en hablar en el momento y resolver las cosas conversando, en lugar de pensar que todo debe estar en su sitio antes de hablar. Esto significa no filtrar todos los pensamientos: decirle a alguien «quiero conocerte» o intentar articular otros pensamientos aterradores y reveladores sin estar seguros de cómo van a ser recibidos. Puedes averiguar cómo te sientes en relación con otra persona y no tiene que ser siempre en tus pensamientos. Di las cosas de manera espontánea. Practica el ser tú mismo sin estar seguro de cómo reaccionará el otro. Atrévete a compartir. ¿Es esta una fórmula infalible? No. Supone un riesgo. Pero es un riesgo que merece la pena correr. Si mantenemos una relación con otra persona únicamente en nuestra cabeza, asumiendo que sabemos cómo nos va a responder, no es una relación auténtica. Cuando la mujer que me escribió decía que los demás eran elitistas o competitivos, no se estaba relacionando con ellos, sino con cómo imaginaba que eran, y no es así como se conecta con los demás.

Si compartes quién eres realmente y aun así te resulta difícil encontrar un grupo, tal vez sea cuestión de buscar tu tribu en otra parte. Pienso en lo cómoda que me siento con mi vida en Londres, donde formo parte de muchos grupos: algunos formales, como un coro al que me uní, y otros informales, como los grupos de amigos. Antes de mudarme aquí, recuerdo que me sentía desorientada, como excluida continuamente. Creo que era porque todavía no había encontrado a mi gente. El estereotipo de mudarse de un pueblo pequeño a una gran ciudad y encontrar allí a tu gente tiene sentido, porque cuantas más personas para elegir, más posibilidades hay de conocer a seres afines con los que conectar. Y tal vez yo no había encontrado todavía a mi gente porque tampoco había descubierto quién era yo misma. Una de las mejores formas de averiguar quién eres es conversar de manera espontánea con los demás.

LAS RELACIONES, A VECES, SON DIFÍCILES

A lo largo de los años he recibido cartas de personas que me escriben sobre parejas que piensan que siempre tienen razón, amigos que se lo hacen pasar mal, padres que dirigen sus vidas a pesar de que ya son adultas, jefes que no escuchan y sobre matones sutiles que les han minado la confianza con miles de microagresiones hasta que ni siquiera están seguras de si el suelo que pisan es el suelo o un espacio en el que podrían ahogarse. A veces nos retiramos porque las relaciones parecen demasiado difíciles.

Recuerdo el caso de una mujer que me escribió después del confinamiento para explicarme que le estaba costando volver a integrarse tras el periodo de aislamiento.

Después de veinte meses de aislamiento, por fin soy capaz de volver a la sociedad. Debido a complicaciones médicas, me vacuné hace poco y he estado completamente aislada por miedo a contraer el COVID. Durante el confinamiento estuve enferma por una infección muy grave; por suerte, salí de esa, pero me di cuenta de lo sola que estoy y de lo vulnerable que soy.

Además, me han despedido. He estado buscando trabajo y acudiendo a entrevistas. En las que no me rechazan, me cuestionan mi valor y negocian a la baja.

Me siento muy decepcionada con las que creía que eran amistades sólidas. Colegas y amigos me han dado de lado cuando no he podido ofrecerles nada por haber perdido mi trabajo. Estás totalmente sola en la vida y las relaciones no tienen ningún sentido.

A mis treinta y nueve años he renunciado a la idea de tener una relación romántica y formar una familia. Los hombres quieren saber en la primera cita si te sientes atraída por ellos, pero yo necesito más tiempo. Es como si no se diese ningún valor al hecho de cultivar las relaciones. No estoy buscando nada importante, solo respondiendo a un mensaje que sugiere la idea de quedar para dar un paseo, estar disponible

para echar unas risas y charlar de vez en cuando, o tener una cita sin expectativas.

Puede que la puerta al mundo esté abierta, pero me cuesta atravesarla.

El aislamiento y la soledad nos vuelven recelosos de los demás, desconfiados. Si algo ocurre una o dos veces, podemos experimentarlo como un patrón y nos retraemos para protegernos ante la posibilidad de que vuelva a ocurrir. Tomamos precauciones ante la idea de ser vulnerables para protegernos de nuevos rechazos. Los seres humanos somos animales de manada, y cuando a un animal de manada se le saca de su grupo, se le aísla y después se le reintroduce, no se lanza a ocupar el centro. Permanece en la periferia, no asume riesgos y se mantiene relativamente aislado. Este experimento se realizó con ratas y con moscas de la fruta. No creo que los humanos seamos muy distintos en lo que respecta a los instintos.

Podemos tener malas experiencias con las citas o con personas que considerábamos amigas, y es natural que pensemos que se trata de un patrón y que todas las experiencias serán así de una manera u otra, pues demuestra que los humanos somos malos en cierto modo y que las relaciones no tienen sentido. Podemos poner excusas que parecen muy razonables (como la mujer del ejemplo anterior, que me presentó sus pruebas). El razonamiento puede convertirse en nuestro enemigo cuando lo usamos para respaldar nuestro instinto de alejarnos de gente nueva tras una etapa de aislamiento.

Existen dos cosas que podemos hacer con esos sentimientos de miedo y desconfianza: podemos dejarnos dominar por ellos y seguir escondiéndonos, o podemos sentir el miedo y unirnos de todos modos. Si nos escondemos, seguimos alimentando nuestros miedos; si nos atrevemos a sentirlos y actuamos a pesar de ellos, irán disminuyendo poco a poco a medida que establezcamos relaciones y vayamos implicándonos de nuevo en la vida, incluso cuando creíamos que no lo haríamos.

En ocasiones somos culpables del pensamiento de todo o nada. Nos hablamos a nosotros mismos con frases como «nadie se preocupa por los demás», «todo el mundo va a lo suyo» o «ninguna amistad tiene sentido». Lo que estas frases tienen en común es que no dejan lugar a las excepciones. Afirman que la vida es un uno o un diez, y no nos permiten experimentar las diversas combinaciones del dos al nueve, que casi siempre están ahí. Una buena manera de detectar estas afirmaciones de todo o nada consiste en comprobar si incluyen palabras y expresiones como «todo», «todo el mundo», «cien por cien», «nadie» o «nunca»: probablemente se trate de una fantasía, una teoría o una creencia familiar, y es preciso desafiarla o cambiarla. Lo he dicho y lo repito: no confundas la familiaridad con la verdad.

En su lugar, podríamos tener una fantasía distinta. Podríamos decir: «todo el mundo es atractivo e inteligente, y se interesa por mí». Tampoco es cierto, por supuesto, pero, como siempre digo, puestos a tener una fantasía, que sea una buena. La fantasía con la que te hayas familiarizado influirá en la energía que desprendes con los demás y en lo que percibirán cuando estén contigo.

Cualquier suposición que tengas sobre otras personas puede convertirse en una profecía autocumplida. Cuando asistas a un encuentro con varias personas y pienses, al entrar en el espacio: «no le caigo bien a nadie, nadie quiere hablar conmigo, las relaciones no tienen sentido», ¿cómo se reflejarán esos pensamientos en tu lenguaje corporal? ¿Qué vibraciones desprenderás? Lo más probable es que te quedes en un rincón, que evites el contacto visual y que seas cauteloso en las conversaciones. Ahora supongamos que en lugar de eso piensas: «Todo el mundo es interesante y atractivo, y está encantado de verme, y yo soy interesante, valioso y atractivo. Quiero hablar con la gente sobre lo que pienso, y quiero averiguar qué piensan los demás». ¿Cómo se reflejarán esos pensamientos en tu cara, tu lenguaje corporal, el contacto visual y las vibraciones que desprendes? Te convertirán en alguien más accesible, más agradable y cercano.

Sabiduría cotidiana

No podemos evitar imaginar las actitudes de los demás hacia nosotros. Sin embargo, siempre digo que, si vas a tener una fantasía sobre lo que piensa otra persona de ti, que sea algo bueno. Puede que no cambie nada, pero estarás más tranquilo.

Nuestro reto consiste en no perder la fe en la bondad inherente de la mayoría de las personas. No todos los seres humanos son malos, y algunos son realmente buenos, divertidos e interesantes. Podemos acostumbrarnos a relacionarnos con los demás únicamente en nuestra cabeza e imaginar que sus motivos, sus pensamientos y sus sentimientos son los peores. Lo cierto es que nunca vamos a verificar con ellos si eso es así, de manera que nos convertimos en nuestros propios verdugos, pero culpamos a los demás. Todos lo hemos hecho. Y podemos dejar de hacerlo. Sé optimista sobre la gente y sal un poco de tu zona de confort para volver a entrar con algo menos de ansiedad. Tenemos una ventaja frente a la mosca de la fruta: podemos optar por reconocer nuestros instintos, entenderlos y decidir anularlos. Podemos actuar con el cerebro en lugar de dejarnos llevar por nuestros instintos.

Me entusiasma la idea de cambiar los sistemas de creencias: el truco está en reconocer cuándo tenemos una fantasía sobre una o más personas. Ocurre cuando seleccionas las pruebas por conveniencia para cubrirte las espaldas en lugar de examinarlas todas y cuando utilizas afirmaciones de todo o nada. Si cambias una fantasía negativa sobre los demás por una positiva, se te notará en la cara y tu vida dará un giro. Yo lo he hecho, mis clientes lo han hecho, y probablemente por eso lo defiendo con tanto entusiasmo. Reprogramarte para pasar del «todo el mundo es horrible» a «todo el mundo es encantador» puede suponer el mayor cambio en tu vida. Puede que te resulte fácil o es posible que necesites toda tu valentía para accionar ese interruptor. Tendrás que diri-

gir tu atención hacia la esperanza y la evidencia de que algunas semillas germinan (pero no lo harán si no las siembras).

Ahora repite conmigo: «Todo el mundo es interesante y atractivo, incluidos tú y yo, y todos estamos encantados de vernos». Tendrás que practicar si te has aclimatado al «no todo el mundo merece el esfuerzo» porque eso es lo que has practicado. Ha llegado el momento de pasar a la siguiente profecía autocumplida. Solo tenemos una vida (o eso parece), no seas una mosca de la fruta.

CÓMO FORMAMOS VÍNCULOS

En muchos casos, la manera en que establecemos vínculos en el presente está influenciada por el modo en que nos han amado en el pasado. Buscamos parejas que nos hagan sentir las mismas emociones que sentíamos cuando estábamos con las personas que nos criaron. Hay quien afirma que el amor es como «volver a casa», a lo que nos es familiar, desde un tiempo incluso anterior a que las palabras pudiesen explicar esa familiaridad. El problema con lo que es familiar de esa manera es que nos parece lo correcto. Cuando conocemos a alguien que nos recuerda esos sentimientos, podemos notar como una chispa porque confundimos lo que parece buena química con lo que nos resulta familiar. Ese fue el caso de este hombre que me escribió sobre su problema de pareja.

Durante los tres primeros años de relación estuve muy enamorado de mi exnovio. Los problemas empezaron cuando me pidió que me casara con él. Sentí que nos estábamos alejando y le pedí que fuésemos a terapia de pareja. No nos ayudó. En las sesiones dijo algunas cosas que todavía me duelen. Por ejemplo, dijo que nuestra relación era como un niño llorón del que quería huir. Yo me sentía más angustiado por el deterioro de la relación a medida que él se mostraba cada vez más distante.

Los planes de boda se estancaron. La gota que colmó el vaso fue cuando organizó unas vacaciones con su amigo sin consultarme ni invitarme. Estaba desesperado, y un día después de que me insultara, le dije que se había acabado. Cuando me calmé, intenté retractarme, pero él no quiso saber nada. No volví a verlo.

Ahora me va bien en lo personal y en lo profesional, pero todavía me atormentan los sentimientos de dolor, y me preocupa la idea de no llegar al punto en el que ya no sienta ese desgarró. Necesito que dé señales y me diga que echa de menos mi amistad. He tenido otras relaciones después, pero siempre tengo la sensación de que nunca me recuperaré del todo y nunca estaré completamente presente en mi vida.

Supongo que el ex de este hombre tenía lo que en mi profesión denominamos un «estilo de apego evitativo». Esto significa que no le gusta intimar demasiado (podría pensar que lo hace, pero no es así). No es raro que las personas con un estilo de apego evitativo se alejen de una relación cuando aumenta el compromiso (incluso si son ellas quienes lo plantean). Las personas desarrollan este estilo cuando han aprendido en la infancia que no pueden depender de los demás para tranquilizarse. Resuelven ese problema decidiendo inconscientemente (incluso antes de poder hablar) que nunca necesitarán a nadie. Las defensas que nos ayudaron en nuestros primeros entornos se convierten en un obstáculo y nos frenan en las situaciones nuevas: lo que era supervivencia puede convertirse en autosabotaje. Podría suponer que el ex de este hombre considera que la necesidad humana de conexión le resulta aterradora o repulsiva en cierta medida.

El hombre que escribe la carta, por otra parte, podría tener lo que los terapeutas llamamos «estilo de apego inseguro». Una de las principales emociones que sienten las personas con apego inseguro cuando crecen es el anhelo: anhelaban a uno de sus progenitores y ahora experimentan el anhelo como amor. Sienten que

es lo correcto porque les resulta familiar: sus primeros cuidadores probablemente estimularon más el anhelo que la seguridad. Puede que todo esto te parezca muy rebuscado, pero observa la forma en que un niño pequeño se relaciona con sus padres. Fíjate en el aferramiento, la desesperación, el anhelo: todo está ahí. Las personas con un estilo de apego inseguro pueden sentirse perseguidas por el fantasma interior de ese bebé o niño pequeño que anhelaba y anhelaba, y en ocasiones experimentaba, el éxtasis de ser abrazado por un momento y de una manera intermitente que reforzaba el anhelo y lo llevaba a desear todavía más.

Las personas con este estilo de apego suelen sentirse atraídas por personas y parejas evitativas. A las personas con apego inseguro se les da bien el anhelo, y un amante capaz de provocarlo es esa persona que esquiva el compromiso; en otras palabras, alguien con un estilo de apego evitativo. Si parece que nunca hacíamos bien las cosas a ojos de nuestros primeros cuidadores, podría rondarnos la sensación de tener algún asunto inacabado. Así, buscamos parejas con las que no podemos hacer bien las cosas con el deseo de que esta vez lo conseguiremos y, de ese modo, podremos dar por zanjado el asunto inacabado. Alguien magnífico que nunca estará plenamente para nosotros encenderá ese fuego. Lo adictivo del amor para las personas con apego inseguro son las subidas, que solo son posibles porque hay bajadas.

Sabiduría cotidiana

A menudo confundimos la familiaridad con la verdad. El hecho de estar acostumbrados a pensar o sentir de una determinada manera no significa que sea la correcta.

Es importante señalar que nadie elige su estilo de apego: el modo de formar vínculos es un proceso inconsciente. Nadie se queda estancado en su estilo para siempre: cuando tomas conciencia de ello, puedes optar por no estar a su merced. Creo que el hombre que me escribió, y las personas como él, pueden

recuperarse. Si te identificas con su situación, mi sugerencia es que repases tus primeros vínculos con las personas que te criaron (o que no lo hicieron, pero debieron hacerlo) y que analices el modo en que tus relaciones actuales podrían activar viejos patrones. ¿Tuviste que esforzarte mucho para conseguir la aprobación de tu padre o de tu madre? ¿Un profesor que te gustaba no te dedicaba ningún elogio? ¿Casi siempre te enamoras de personas no disponibles, que viven en otro país o que están casadas?

Si sigues un patrón de amores no correspondidos, quiero que pienses en tus anhelos. Cuando lo haces, tú eres tu anhelo. Y tu anhelo eres tú. Da un paso atrás y obsérvalo con distancia. Para seguir adelante tendrás que reconocer que tu tipo no es tu tipo. Tu tipo de pareja no es el tipo evitativo que te dará esas subidas seguidas de sus correspondientes bajadas, sino alguien leal, disponible y fiable. Es lo que llamamos un tipo de «apego seguro». Y no será amor a primera vista porque no te resultará familiar de la forma en que una persona evitativa lo sería, pero sí será fiable. No tendrás esas subidas, pero tampoco las bajadas y, con el tiempo, a medida que os familiaricéis más el uno con el otro, alcanzarás una subida más constante construida sobre la satisfacción de estar en compañía del otro y no sobre la emoción estimulante de los refuerzos positivos intermitentes.

DOS MANERAS DISTINTAS DE SER AMIGOS

Cada uno tendrá sus propias inclinaciones, hábitos y creencias en lo que respecta a crear y mantener vínculos, a qué debemos a las personas que forman parte de nuestra vida, a cómo debemos ser con ellas, y a qué es aceptable e inaceptable, leal y desleal. Si damos por sentado que los demás tienen la misma manera de ser que nosotros, es probable que sean nuestras propias suposiciones y expectativas las que nos causen daño, y no que los demás hagan algo intencionadamente para rechazarnos.