

PATRICIA ESPEJO
& SILVIA LLOP

BENDITA TERAPIA

EL PÓDCAST SOBRE SALUD MENTAL
MÁS DIVERTIDO DE LA RED



podimo

LIBROS CÚPULA

PATRICIA ESPEJO & SILVIA LLOP

BENDITA TERAPIA

EL PODCAST SOBRE SALUD MENTAL
MÁS DIVERTIDO DE LA RED

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.

© del texto: Silvia Llop y Patricia Espejo

Revisión final del texto: Adela Pérez

Primera edición: junio de 2024

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño, basado en un diseño propiedad de Podimo.

Imagen de cubierta: © Hugo de la Riva.

© Editorial Planeta, S. A., 2024

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

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

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-4116-8

D. L.: B. 2.017-2024

Impresión y encuadernación: Rotoprint

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

A	
AMOR	9
B	
BENDITA TERAPIA (NO SON TONTERÍAS)	15
C	
COMPLEJOS	23
D	
DAR POR SACO (A LA ANSIEDAD)	29
E	
ESTÁ BIEN ESTAR MAL	35
F	
FAMILIA	41
G	
GHOSTING.....	49
H	
HASTA AQUÍ: PON LÍMITES YA.....	55
I	
¿IDIOTA POR CONFIAR CIEGAMENTE?.....	61
J	
JODIDOS APEGOS.....	67

BENDITA TERAPIA

K

KILOS (DE AUTOEXIGENCIA) 75

L

LIGAR POR INTERNET 81

M

MATERNIDAD 87

N

NATURALMENTE ASERTIVA 95

O

OLVÍDATE DE DARLO TODO..... 101

P

PENSAMIENTOS LIMITANTES 109

Q

QUIÉRETE (NO TE TRATES COMO A TU PEOR ENEMIGA) 115

R

REDES..... 123

S

SOLEDAD..... 131

T

TÓXICA (SÍ, TÚ)..... 137

U

UNA SILLA, DOS SILLAS, TRES SILLAS 147

V

VACÍO EXISTENCIAL 157

W

¡WOW, QUÉ CUERNOS! 165

X

DE EX..... 173

Y

¿YO, RECHAZADA?..... 179

Z

ZANCADILLAS FUERA 187

A

AMOR

No sé si te has dado cuenta, pero yo, desde que soy más madura, gracias a todas las experiencias que he vivido (por no decir que soy más vieja gracias a los años que he vivido), me he vuelto muy observadora, y me he dado cuenta de que lo que mueve a la gente no es el dinero (que también, vale) sino el **amor**. Piénsalo: ¿a que todo lo que haces lo haces para que te quieran? Normal, ¡con lo que mola que te quieran! Sí, el amor es un tema perfecto para empezar este libro (aparte de que empieza por la A y esto es un abecedario y no iba a empezarlo por el odio, esto lo dejamos para más adelante porque también hay gente que le gusta que le odien). Por eso, mi terapeuta y psicóloga Silvia, que comparto contigo porque además de madura soy muy generosa, nos va a explicar cómo conseguir una relación sana, equilibrada y que dure más allá de cuatro polvos (con suerte). Sé que las cosas están difíciles, y más con los tiempos que corren, y más con tantos estímulos, tantas aplicaciones y tantos capullos y capullas con traumas sin resolver, pero no perdamos la esperanza, yo también he estado ahí, sigo siendo una capulla pero menos. Silvia nos ayudará en la medida de lo posible a saber todo o casi todo lo que tenemos que saber para tener mejores relaciones de pareja, o para tener pareja, que por algo se empieza o para al menos poder pegar cuatro pol-

vos pero tranquilamente. Y que nadie me diga que no le interesa saberlo, que vaya donde vaya no paro de oír a la gente hablar de amor: en el AVE, en el metro, en los restaurantes... que cómo van sus citas, que si el que le gusta llama o no llama, que si le ha dejado el whats en visto, que si se ha vuelto a liar con su ex... Me gustaría preguntarle a Silvia si realmente nos interesa mucho más a las mujeres o nos preocupan más las relaciones, o si tal vez es algo mas educacional o si a ellos solo les interesa más el imperio romano...



Es cierto que las mujeres compartimos mucho nuestras emociones e inquietudes con nuestras amigas, y eso es algo muy bueno que los hombres no suelen hacer tanto (aunque últimamente lo hacen más). Lo que no es tan bueno de esas charlas es que, a veces, hacemos caso a algunos consejos que nos dan y que, aunque llevan la mejor intención, no son los más acertados. Es complicado opinar sobre las relaciones de las amigas, porque podemos dar alegremente consejos que no van a ayudar, sino todo lo contrario. También ocurre que, en estas conversaciones, una ve desde fuera la toxicidad de la relación de su amiga y le dice: «Oye, esto está mal», a lo que ella suele responder que solo le cuenta lo malo. Y ahí es donde entra un tema imprescindible a la hora de tener relaciones sanas: los estándares.

La importancia de los estándares

Una relación sana no debe reducirse a una especie de balanza donde a un lado se ponen las cosas buenas y en el otro las malas. No es así de simple, porque, aunque es evidente que ninguna relación es perfecta y siempre habrá desavenencias, conflictos o malos momentos, hay cosas malas que no se pueden tolerar ni justificar ni compensar con las buenas. Porque en las relaciones tóxicas también hay cosas buenas, y si por desgracia estás en una de ellas y estás enamorada, en la balanza te va a pesar siempre un poquito más lo bueno, y eso te dificultará que salgas de ahí. Por eso es tan importante analizar las cosas que no van bien, porque toda rela-

ción sólida y positiva que funcione a largo plazo necesita una base sobre la que asentarse e ir la construyendo, y en esa base están tus estándares. Si tus estándares no se cumplen, la relación no es buena para ti.

¿Qué son los estándares? Es todo aquello que necesitas que tu pareja te dé para tener una relación sana y feliz a largo plazo. No se trata de cualidades físicas o cosas materiales, sino de lo que la otra persona te ofrece. Me refiero a que la altura, por ejemplo, no debería ser un estándar porque no influye en la relación, pero la atracción física, sí.

¿Por qué es tan importante tener claros tus estándares? Porque te permiten tener un compromiso contigo misma, y porque si tú eres consciente de cuáles son, tu cerebro tendrá claro lo que necesitas y pondrá la señal de alarma cuando tu relación o tu pareja estén yendo en sentido contrario. Debes tener una lista mental de las cosas imprescindibles que tú necesitas en una persona para poder tener una relación con ella. Cada cual tiene su lista, claro, puedes necesitar que tenga objetivos y visión de futuro, o que sea cariñosa, o que tenga inquietudes culturales, o que respete tu necesidad de independencia, o que al contrario sea una persona muy apegada, que respete tus creencias...

¿Cómo saber cuáles son tus estándares? Pues repasando las relaciones anteriores que has tenido y analizando qué echaste en falta o por qué no funcionaron. También debes pensar en tus perspectivas de futuro: si quieres o no tener hijos, si quieres viajar por el mundo con una mochila o hacer deporte todos los fines de semana, si quieres ir los fines a conciertos o levantarte pronto para hacer senderismo... Y una puntualización importante: los estándares no son lo que esa persona tiene, sino lo que hace, lo que te da, lo que aporta a la relación.

Si no te has planteado todo esto, lo que haces es empezar una relación guiándote solo por tus sentimientos, borracha de amor, y al cabo del tiempo, cuando van saliendo cosas que no te encajan, estás enamorada y atrapada y cada vez resulta más complicado salir de ahí porque ya has invertido mucho tiempo y energía. Tienes que estar tan bien contigo y saber tanto lo que quieres que, cuando aparece un caramelo, haya una parte de tu cerebro que diga:

me superencanta, es monísimo, pero ha pasado tal cosa y esto no va conmigo o no cumple con tal estándar y, aunque pueda perfectamente mirar hacia otro lado y seguir con él, sé que eso a largo plazo me va a dar problemas y prefiero retirarme a tiempo.

El mantra del amor

Tal vez, al leerlo por primera vez te suene un poco mal, pero mi mantra del amor nunca falla: créete los negativos e ignora los positivos. Si algo te chirría, créetelo, no hagas caso solo a todo lo demás, que es lo bonito. Investiga lo que no te gusta, pon el dedo en la llaga. Por ejemplo, si la persona con la que te estás viendo y que te gusta tanto te ha dicho que no quiere una relación, en vez de ignorarlo y pensar que ya la querrá más adelante pregúntale por qué no la quiere, a ver qué hay detrás de sus motivos.

A tu cerebro le encanta justificar

Muy a menudo, especialmente cuando llevamos tiempo intentando encontrar pareja, al conocer a alguien que nos encaja, pero que no nos tiene como prioridad, cometemos un error inconsciente que resulta desastroso. Imagínatelo: esa persona te gusta mucho, así que lo que haces es decirle a tu cerebro que la quieres en tu vida, y tu cerebro obedece. Y por eso va a trabajar en esa dirección, y va a intentar justificar cualquier cosa que haga esa persona y que no vaya acorde con tus necesidades o con tus estándares. Quizá no queda contigo en dos semanas y tú te dirás: claro, es que el pobre chaval tiene mucho trabajo, hay que ser empática. Y así hay gente que pasa años atrapada en relaciones que no son relaciones, y al final han invertido tanto en ellas que aún les cuesta más dejarlas.

¿Qué es una no-relación? Pues una historia en la que una de las dos personas tiene claro que quiere algo con el otro y la otra persona no quiere, pero siguen quedando. Desde fuera puede parecer una relación, porque va más allá de lo sexual. Pero una de las partes vive las experiencias pensando en construir algo y la otra

parte simplemente está disfrutando el momento, sin pensar en construir nada.

Ojo con los patrones

Si eres de las que acabas tropezando siempre con el mismo tipo de relación fallida (la persona que te gusta tontea contigo, pero siempre tiene otra pareja, o acaba de decidir que se va a dar la vuelta al mundo sin ti, o solo quiere ser follamigo) tienes que pararte y analizar lo que tú quieres. Porque cuando nadie te cuadra y los que te cuadran no están disponibles, es muy posible que tengas un patrón. Si se te repiten las cosas una y otra vez, debes admitir que no son casualidades, sino que es muy posible que tu cerebro se haya quedado enganchado en un momento concreto y no sepa salir de ahí sin un poco de ayuda.

Esto suele pasar en las rupturas traumáticas. Son momentos tan duros que, de forma inconsciente, envías un mensaje a tu cerebro tipo: uf, lo estoy pasando tan mal que no quiero tener pareja nunca más. Y luego pasa el tiempo, te recuperas, y cuando estás lista para enamorarte, resulta que tienes un escudo protector que tu cerebro no quiere soltar, porque el pobre tiene marcado «amor igual a mierda». Y solo podrás salir de este círculo vicioso si haces un trabajo consciente, pones las piezas de tu interior en orden y le dices a tu cerebro que elimine ese mensaje del disco duro.

Silvia es una *crack* como psicóloga del amor, ¿has visto cuánto sabe? Aunque no creas que la elegí por eso, porque cuando empecé terapia, el amor no me interesaba especialmente (claro, porque estaba en una relación). Pero ahora que no lo estoy quizás sí me interesa saber del tema. Algún día quizás quiera volver a adentrarme en ese maravilloso mundo... compartir mi vida con alguien... puf, ardua tarea... no solo te toca cargar con tus traumas, si no también con los del otro, así que si realmente estás pensando en empezar una relación o en encontrar a esa persona especial que te acompañe en el camino... mejor ve con la mochila lo más vacía posible... que el camino de Santiago es largo y pesado, jajaja.

Ejercicio

Depurar para sumar

Haz una lista de dos columnas. En la columna del NO escribes todas las cosas que no funcionaban en la relación, aunque no fueran el motivo de la ruptura. Al lado, en la columna del SÍ, enumera todas las cosas que te hacen sentir bien y que tú puedes hacer por ti misma. Pega esta lista en un lugar bien visible (el espejo de tu habitación o la puerta de la nevera) y esfuérate en releerla cada vez que la veas. Al cabo de un par o tres de semanas, recorta la parte del NO y deja solo la del SÍ. Tu cerebro irá interiorizando el mensaje, y cuando empieces a sentirte mejor, tira la lista... ¡o quédatela y ve añadiendo planes!

SÍ

NO

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____