

NOEMÍ SEVA



Ámate, y mucho

Una guía para sentirte
bien contigo misma y
vivir relaciones más plenas

Noemí Seva

Ámate, y mucho

*Una guía para sentirte bien contigo misma
y vivir relaciones más plenas*

Zenith/Planeta



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.

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.

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

© Noemí Seva Vidal, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

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

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Imagen de la cubierta: ©str33t cat / Shutterstock

Primera edición en Colección Booket: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 13.307-2025

ISBN: 978-84-08-30763-1

Impreso en España

SUMARIO

INTRODUCCIÓN	11
1. QUIERO QUE HABLES DE TI: AUTOESTIMA.....	15
No hay nada de malo en ti	16
Cómo te ves a ti misma.	23
Sentirte valiosa y tu guion de vida.....	30
Cómo sentirse segura	42
Revisando expectativas.	51
Ideas clave	52
2. LA RELACIÓN DE PAREJA Y LA INTIMIDAD:	
AMOR.....	53
Nos construimos en las relaciones: el estilo afectivo ..	54
«Yo es que sola estoy muy bien»	57
La intimidad contigo misma y con los demás.....	60
¿Qué hacer con los miedos?	66
La forma de vincularse: elegir o necesitar.....	72
El estilo preocupado en las relaciones	86
«Siento que mi historia se repite»	94
«No consigo la relación que quiero».....	102
«Llevo mucho tiempo sola y ya no sé si es normal»... ..	110

«Quiero tener pareja»	115
«Tengo prisa y quiero que esta relación funcione» . . .	122
Como si tener pareja nos colocara en un lugar superior.	128
Reinterpretando tu modelo de amor.	130
Amor sano, amor bueno	142
Ideas clave	149
 3. PERDERSE EN LAS RELACIONES: NO TODO ES	
DEPENDENCIA EMOCIONAL	151
Tu valor no está en la mirada del otro.	152
«Quiero tener pareja, ¿soy dependiente emocional?»	158
Tu estilo de apego, tu relación y tus parejas	169
Construyendo un apego seguro	181
El amor no ata: ¿cómo saber si estás en una relación tóxica?.	186
«Si es fácil, me aburro»: la adicción al caos.	191
¿Cómo saber si estás en una relación segura?	193
Soltar lo que tanto duele	199
No todas las rupturas se sienten igual.	211
Ideas clave	217
 4. SIEMPRE TE TIENES A TI: AUTOCUIDADO	219
No estás sola, estás contigo misma.	220
Ser compasiva con una misma	222
Autocuidado y límites	230
Conversa contigo misma	236
La vida a veces duele: sentir las emociones	246
Ser coherente con una misma	249
Sé tú	254
Ideas clave	255
 EPÍLOGO.	257
REFERENCIAS.	261

1. QUIERO QUE HABLES DE TI: AUTOESTIMA

La relación más importante es la que tenemos con nosotras mismas, y ese va a ser nuestro objetivo en este capítulo. Quiero que hables de ti porque necesitas conocerte, comprenderte y, sobre todo, ser más compasiva contigo misma y empezar a cuidarte para quererte. Sí, lo he dicho bien: cuidarte para quererte, en este orden. Cuidarte para, poco a poco, sentirte bien contigo misma.

La autoestima es la forma en la que te percibes a ti misma, cuánto capaz y valiosa te sientes. No es algo estático, sino que cambia en función de nuestras vivencias y de la forma en que estas impactan en nuestro interior. Y la vida a veces duele. Puede que nos toque sufrir una pérdida, una ruptura o un cambio de trabajo, y es muy importante que lo puedas vivir y sostener como algo natural y, sobre todo, que te permitas sentirlo, que entiendas que forma parte de tu proceso y que puede afectar a cómo te sientes contigo misma.

Cuando te sientas más bajita de ánimo, podrás utilizar todas las herramientas que vas a aprender en este libro para aumentar de nuevo tu autoestima. Por eso, tal como te adelantaba en la introducción, te aconsejo que hagas los ejercicios que te propongo para que puedas aplicar todo lo aprendido y llevarlo a tu día a día de un modo más práctico, para que aprendas a escucharte, a atenderte y a darte aquello que estés necesitando, sin esperar que venga nadie de fuera

a dártelo. Se trata de que aprendas a cubrir tus necesidades por ti misma, pero no para no necesitar a los demás, sino para hacerlo en la medida adecuada.

En este capítulo, vamos a empezar a suavizar esa voz crítica que solo quiere que sigas esforzándote para que los demás no te dejen de querer. Te prometo que ya eres suficiente, pero para darte cuenta necesitas parar, estar contigo y acompañarte, salir de tanta exigencia mental para empezar a sentir que está todo bien en ti.

No tienes que ser más, créeme que nadie espera que lo seas. Así que vamos a soltar poco a poco a esa parte tuya tan exigente y perfeccionista y vamos a revisar juntas todo aquello que opinas injustamente de ti misma.

Está bien que quieras mejorar esa parte de ti con la que quizá te sientes menos cómoda, así como tener metas que te impulsan y te hacen crecer y avanzar. Pero debes tener cuidado con el lugar desde el que buscas este cambio, porque si es desde la exigencia y el rechazo de quien eres hoy, no se trata de autoestima. Cuidar la relación que tienes contigo misma siempre tendría que ser una prioridad, porque tú y tu amor propio estáis por encima de cualquier otro amor.

Y para cuidarte y quererte, tienes que conocerte, te necesitas a ti. Así que mi propuesta es parar y escucharnos, revisar qué nos está funcionando y qué no; aceptarnos, perdonarnos, y soltar a las personas y situaciones que haga falta, para ver si así podemos empezar a querernos como nos merecemos. No te preocupes si no sabes cómo hacerlo, yo te guío en este proceso.

NO HAY NADA MALO EN TI

Sé que más de una vez necesitamos que alguien nos diga esta frase y es así como me gustaría empezar este apartado: «Eres perfecta tal como eres, no hay nada de malo en ti; nunca lo hubo y nunca lo habrá».

Me gustaría que, para comenzar a avanzar en tu proceso, esta frase sea un bálsamo para ti. Recuérda la siempre que lo necesites.

Tal vez ahora no tienes muy claro qué momento de necesidad será ese, pero te voy a dar una primera pista: la vas a necesitar siempre que sientas que te abandonas y que te dejas sola.

Esto lo haces cuando no tienes en cuenta tus necesidades, cuando pones a otras personas en el centro de tu vida, cuando cedes tu poder personal a otros, cuando no te posicionas, cuando no te das tu lugar, cuando no pones límites, cuando no te cuidas, cuando mendigas amor, cuando dices «sí» cuando quieres decir «no», cuando no te permites expresar lo que sientes, cuando no validas lo que sientes o cuando necesitas que otra persona te elija para tú saberte especial. Te abandonas cuando permites que tu valor lo definan los demás, cuando te sientes valiosa solo si otra persona te dice que lo eres y cuando sientes que hay algo de malo en ti y que no eres suficiente cuando otra persona no te elige.

Y con esto no quiero decir que un rechazo o ruptura no vaya a resultar dolorosa, porque siempre lo es. Pero puedes recogerte y acompañarte en la tristeza y, poco a poco, analizar qué ha sucedido, qué te ha enseñado sobre ti esta relación, qué has aprendido y qué puedes agradecer, en vez de apegarte al rechazo y engañarte a ti misma con escenarios que nunca sucedieron como: «Si no le hubiera agobiado», «Si no hubiera sido tan exigente», «Si no fuera tan dramática», «Si fuera más espontánea», «Si me hubiera adaptado a su ritmo», etc. Es decir, obsesionarte en demostrar al otro que tú eres querible, en vez de sentir que tú ya lo eres, sin necesidad de cambiar.

Gran parte del sufrimiento presente en nuestras relaciones nace de ahí: tratar de demostrar a los demás que somos queribles si modificamos algún aspecto nuestro. Pero realmente no puedes adivinar por qué te elegirán o no otras personas; eso habla de ellas y de sus necesidades, por lo que adaptarte, e incluso complacer, únicamente hará que inviertas mucha energía en la relación, te sientas agotada y te alejes de ti misma.

Y esto no es algo que solo ocurra en las relaciones más íntimas, pero sí es cierto que es donde más se activan nuestras heridas, miedos e inseguridades (como veremos en la segunda parte), porque es

en esa intimidad donde nos sentimos más vulnerables y aparece la necesidad tan profunda de ser amadas, reconocidas y sentirnos conectadas con algo más que una misma.

Desde ya quiero decirte que todo esto que sientes es natural, somos humanas, sociales y necesitamos a los demás. Y, aunque comprendo que querer amar y sentirnos amadas es realmente bello, quiero que te observes y que revises desde qué lugar eliges a esa posible pareja, dónde te colocas tú en la relación y qué te estás permitiendo en tus vínculos. A mí lo que me llega y aprendo día a día de las mujeres a las que acompaño es que solemos colocarnos en uno de estos dos lugares cuando iniciamos una relación:

1. Mujeres con una autoestima baja que empiezan a intimar y a conocer a otra persona desde la carencia, con una sensación de no estar en un momento radiante de su vida y con un sentimiento profundo de que «No puedo estar sola» y «Necesito verme a través de los ojos de alguien para sentirme especial y valorarme».
2. Mujeres con buena autoestima que se sienten empoderadas, seguras, que se sienten bien solas, que se cuidan pero que, cuando empiezan a conocer a alguien, dan tanto que se abandonan. Dejan de ser espontáneas, empiezan a adaptarse a las necesidades de la pareja, dejan de expresar lo que sienten y necesitan, y no se dan cuenta de que dejan de elegirse y de verse. Así, sin saber cómo, hay un abismo entre la mujer que entró en la relación y la mujer que ahora se ve obsesionada porque el otro quizá no la llama.

Si tienes una autoestima baja, te sugiero que trates de cuidarte a ti misma antes de envolverte en relaciones que puedan dañarte. Es muy importante que, antes de iniciar cualquier historia, tengas una buena relación contigo misma y, desde ahí, confíes en ti y en que vas a elegir muy bien qué personas entran en tu vida. Querernos poco no quiere decir que nadie nos pueda querer bien. Puedes construir una relación reparadora con una persona segura, nutritiva

y que te quiera. Pero también puedes empezar una historia con una persona inconsistente y ambivalente, de «ahora sí, ahora no», que te haga conectar con tus inseguridades y creencias nucleares de «no soy suficiente» o «yo sola no soy capaz», y engancharte a una relación en la que no conectas con tu valía, tus límites se diluyen y no te muestras auténtica por miedo a no gustar. Cuando no nos queremos, no sabemos estar con nosotras mismas, y posiblemente nos convencemos de que cuando tengamos pareja, entonces sí seremos felices. Pero la realidad es que, en una relación que empieza así, existe un desequilibrio de base. A lo mejor sientes que este proceso no puedes hacerlo sola, y está bien. Apóyate en tus personas «medicina» y pide ayuda profesional si así lo sientes y necesitas: pedir ayuda siempre es sinónimo de autocuidado.

Si sientes que tienes una buena autoestima en muchas áreas de tu vida, pero te sientes insegura en las relaciones íntimas, seguramente has conectado más con la segunda opción. En este caso, me gustaría decirte que sé cómo te sientes porque yo también estuve ahí. Seguramente, eres una mujer que se muestra segura y fuerte en el ámbito profesional, con las amigas, organizando viajes, etc., pero que cuando empieza a intimar, cuando se expone, cuando tiene que dejarse conocer, siente que esa seguridad no es más que la manera en la que ha aprendido a que la quieran, pero no es así como se siente por dentro. En algún momento de su vida, se habrá podido sentir tan inadecuada que su forma de compensar ha sido justo mostrando a los demás aquello que aprendió que sí gustaba de ella (ser segura, perfecta, buena), y escondiendo una parte suya más vulnerable, que necesita también que la cuiden, que no puede con todo sola.

En una relación íntima, la otra persona te recuerda que eres humana, lo que te conecta con historias pasadas en las que quizá te sentiste rechazada, poco vista o tenida en cuenta. Entonces nace el temor a que la historia vuelva a repetirse, regresan todos los miedos y vuelves a sentir que, si el otro no te elige, seguramente es que hay algo de malo en ti.

Si, al tratar de convertirte en la mujer que sientes que la otra persona espera que seas, (porque, en situaciones así, lo que más nos

obsesiona es que la otra persona nos elija), lo que pretendes es recuperar el control y sentirte segura, no funcionará, porque estás colocando tu valor en la decisión del otro, de modo que siempre te sentirás insegura contigo misma porque necesitarás la validación externa. A lo mejor deberías preguntarte: ¿qué me pasa a mí que busco de manera excesiva el cariño, la aprobación y la atención del otro? No hay que demostrar nada a nadie. Si tú sientes que tienes que demostrar constantemente lo que vales, que eres especial, es que no te lo crees y necesitas saberte valiosa a través de los demás.

Situada en esta posición, siempre vas a crear relaciones desequilibradas en las que tu estado de ánimo cambiará en función de lo que haga la otra persona, y seguirás actuando desde el miedo y sin ser auténtica, para que la relación «funcione». Porque si tú no sabes ver en ti tu valor y cuánto mereces, necesitarás que sea un otro el que venga a corroborarlo. ¿Y sabes qué pasa? Que cuando tú no te lo crees, cuando tú no te percibes como bonita y valiosa, o necesitarás hacer comprobaciones cada día para sentirte segura en la relación (cosa que te hará ser muy demandante y exigente para que obtener del otro lo que tú no sabes darte), o bien sentirás que para ti no es posible una relación fácil y que todo lo bueno se va a acabar en cualquier momento.

Este aspecto tiene mucho que ver con sentirse merecedora de amor, y en este sentido también quiero recordarte que tú sí lo eres. Mereces un buen amor.

Aquí empieza tu compromiso para empezar a trabajar juntas la relación de intimidad contigo misma, porque para tenerla en tus otras relaciones necesitas aprender a mostrarte, descubrir a la mujer auténtica que eres, que no pretende impresionar ni hacer ver que lo tiene todo controlado; que, en cambio, se muestra humana y simplemente hace lo que puede. Mostrarte es ser tú misma aunque no seas perfecta y eso te haga sentir vulnerable.

Si niegas las partes que no te gustan de ti, no hay realmente una apertura de corazón, ni confianza para poder contar cómo te sientes ni un reconocimiento por parte de la otra persona sobre quién eres. Si tú no te ves, los demás tampoco, y solo ven esa tú que eliges

mostrar, un fragmento de ti misma insuficiente. Tal vez sea por eso que, a pesar de estar siempre rodeada de gente, sientes que nadie conoce verdaderamente a la mujer que eres, y eso te puede hacer conectar con el vacío y la soledad. Tú eliges qué parte de ti quieres que conozcan.

¿Por qué no nos mostramos al completo y en esencia? Porque desde esta coraza que nos protege parece que no hay riesgo y que nadie puede abandonarnos. Pero de la misma forma que quieres protegerte, también te aíslas de la vida, del amor y te distancias del otro.

Sé que no es fácil deshacernos de las corazas que nos han acompañado durante tanto tiempo, sobre todo porque nos han servido para sentirnos protegidas. Sé que salir de tu zona de seguridad da vértigo. Seguramente hasta hoy, sigue apareciendo esa voz crítica de la que te hablaba, esa voz que te exige que te muestres de una determinada forma, que te sigas esforzando en tus relaciones porque es así como has aprendido a sentirte en control y a salvo. Pero en este momento, necesitas empezar a identificar esa parte de ti que te hace daño, que comprendas que trata de hacer por ti y a la vez, aprendas a ser más compasiva contigo misma.

Así que, para empezar a conocerte y conectar con tu mundo interior, te invito con este primer ejercicio del libro a que te encuentres de forma muy íntima contigo y tu corazón.



EJERCICIO

Busca un sitio tranquilo y, si quieres, saca libreta y lápiz y copia las preguntas que encontrarás a continuación. Léelas para ti varias veces y, cuando te sientas preparada, sé muy honesta contigo misma y anota tus respuestas. Te recomiendo que lo escribas para que, más adelante, puedas valorar tu evolución. Ahora pregúntate: ¿la imagen que muestras

de ti se corresponde a cómo te estás sintiendo? ¿Realmente están viendo la mujer que eres o estás en alerta, esforzándote para que te quieran y ser validada?

En este ejercicio se trata de observar el tipo y la calidad de tus vínculos, de qué forma te estás mostrando y cómo te sientes al sostener relaciones que quizá hoy no te suman. Quiero que observes qué haces (que mucho tiene que ver con lo que aprendiste siendo una niña) para sentirte querida y aceptada; que revises con qué personas sientes que puedes ser tú y con cuáles tienes que esforzarte, no comunicas lo que sientes y no priorizas tus necesidades porque sientes que de hacerlo se alejarían de ti.

Sé que a día de hoy todavía se activan tus miedos, pero es lo natural. Poco a poco, y solo cuando te sientas preparada, vas a ir poniendo límites y diciendo no a todo aquello que hoy en tu vida te resta, te oprime o no te permite ser auténtica. Porque lo que quiero para ti es que vayas construyendo relaciones sanas, donde te sientas valorada, querida y cuidada. Te voy a acompañar con mucho amor para que aprendas a escucharte y a elegir muy bien qué personas están en tu vida. Porque es maravilloso y necesario tenerte a ti misma, pero también necesitas tener a personas que te quieran y te hagan sentir segura.

Si revisando tus respuestas te das cuenta que tal vez estás invirtiendo mucha energía en seguir manteniendo en tu vida a personas que no te suman, que no te estás mostrando auténtica y no estás expresando lo que sientes y necesitas, en estas páginas vas a encontrar herramientas para afrontar los miedos que se activan en tus relaciones y empezar a tomar decisiones siendo coherente contigo misma. Busca en tus respuestas cuál sientes que es hoy tu dificultad en tus relaciones, y anótala para poder trabajarla de manera específica a lo largo de este libro. ¿Ya lo tienes? ¡Pues seguimos avanzando!

CÓMO TE VES A TI MISMA

Estoy segura de que a medida que vayas avanzando en esta lectura, serás una mujer mucho más consciente, que sabe lo que quiere, que es coherente con lo que hace, piensa y siente, y que se siente segura de sí misma como para elegir la vida y las relaciones que quiere. Pero, para empezar a caminar, tienes que saber dónde estás hoy y es ahí donde juntas vamos a poner la mirada ahora.

Para ello, quiero que empieces a cuidar la relación de intimidad que tienes contigo misma, que te redescubras y te des permiso para conectar con tu parte más auténtica. Dentro de ti habitan muchas mujeres y me gustaría que pudieras abrazarlas a todas, por lo que antes tienes que conocerlas. Sí, digo «conocerlas» porque, aunque lleves conviviendo con todas estas mujeres que eres tú misma durante años, a lo mejor has silenciado a algunas de ellas, porque interpretaste en algún momento de tu vida que no eran adecuadas, aceptadas o suficientes. Ahora es el momento, por amor a ti, de darles voz, de darles su lugar y de permitir que se expresen. ¿Cómo lograrlo? Encontrando momentos de silencio para estar contigo misma en tu día a día, sobre todo en esos instantes en los que te sientes contrariada, que sientes que hay partes de ti que parecen entrar en conflicto, e incluso cuando tienes la sensación de estar autosaboteándote en un proyecto, en una relación o en un cambio que te has propuesto. Escucha a todas estas voces que hay en ti y haz que dialoguen entre ellas. Observa las necesidades y la intención de cada una de ellas, para así conocerte y aprender a atenderte. Estar contigo misma será esencial en este proceso, y solo así podrás sentirte, escucharte y acompañarte.

Siento que en la actualidad las mujeres estamos muy volcadas hacia fuera, en alcanzar objetivos, en ser proactivas, perfectas, buenas madres, buenas amigas... Y entre tanto ruido es realmente complicado que puedas estar para ti. Así que te invito a que empieces a crear espacios para conectar contigo. Esta será una forma muy bonita de empezar a equilibrar tu energía femenina, la que conecta con la sensibilidad, la intuición, la creatividad, la ternura y el cuidado, y así, poco a poco, aceptar todas tus emociones y reforzar tu autoestima.

Necesitas colocarte en un silencio de escucha plena para estar en contacto con tus emociones y con tu mirada compasiva hacia ti misma.

Sé que estar en silencio con una misma no siempre es fácil; de hecho, muchas de nosotras lo evitamos porque no queremos sostener la incomodidad del vacío, encontrarnos cara a cara con nuestros pensamientos, nuestra soledad, nuestros miedos. Así que cualquier opción nos parece buena para no quedarnos a solas y en silencio con nosotras mismas. Buscamos mantenernos ocupadas para no encontrarnos, pensando que así será el mundo exterior el que llene nuestros vacíos, nos aporte seguridad y nos haga sentir valiosas. Pero, si no te escuchas, conoces, valoras, ni tomas decisiones que vayan a tu favor y no eres coherente contigo misma, es imposible que el mundo exterior se adapte a tus necesidades. Lo que debes hacer para revertir esta situación y volcarte hacia dentro es descubrir cuáles son tus necesidades, y ser tú misma quien las adapte a las condiciones externas. No dejes que tu rutina, trabajo, amistades, pareja o la sociedad decidan por ti: escúchate, aprende a ser quien eres y elige el estilo de vida que se adapte a tus valores y necesidades, escogiendo solo lo que te haga bien. Y también empieza a poner límites de manera amorosa y empática con los demás, pero siendo clara a la vez: solo así verás cómo se refuerza tu autoestima, porque escucharte, comprenderte y adaptarte a ti misma tal como eres te ayudará a sentirte poderosa y valiosa. Es la única manera.

Estás siendo coherente con lo que tú sientes que los demás esperan de ti, pero yo quiero que seas coherente contigo.