

ÁREA ZENTRO · EDICIÓN DIGITAL



# *Desmontando a Cupido*

---

CUADERNO DE TRABAJO

*Mapas y herramientas  
de la novela*

---

Javier Zentro



---

Mapas y herramientas de Desmontando a Cupido Javier Zentro Área Zentro · Edición digital · 2026 Este cuaderno acompaña la novela Desmontando a Cupido. Está pensado para abrirse cuando algo aprieta y dejarse cuando ya no haga falta. Usos previstos:

- Lectura personal: como compañía en un proceso propio.
- Acompañamiento profesional: como material de referencia

para terapeutas, talleres y consulta profesional. ÁREA ZENTRO · 2026 areazentro.com · [instituto.areazentro.com](http://instituto.areazentro.com)

## INTRODUCCIÓN

Cómo leer este cuaderno Este cuaderno no está pensado para leerse del tirón. ¿Ah, todavía estás aquí? Pensaba que, después de «Aquí termina la novela», ibas a cerrar el libro y marcharte.

Es lo que hace casi todo el mundo, y es una decisión perfectamente legítima. La novela se acaba ahí. Mara sigue caminando.

El libro rojo sigue en el banco. Tú puedes cerrar este libro con la sensación entera. Pero te has quedado.

Eso ya dice algo. Puede que te hayas quedado porque algún personaje te ha sonado demasiado. Puede que hayas reconocido una frase tuya en boca de otro.

Puede que te hayas identificado con Mara, con Lucía, con Carmen, con Daniel, con Marcos, con la Alma joven que vomitó en un baño de cafetería. Puede que seas terapeuta y te hayas quedado pensando: «hay herramientas ahí, quiero verlas con el nombre». Puede que simplemente tengas curiosidad.

Cualquiera de esos motivos me vale. Bienvenido. Lo que sigue se parece peligrosamente a un apéndice, y ya sé lo que estás pensando: los apéndices no se leen.

Por eso este no se llama apéndice. Se llama cuaderno. Los cuadernos sí se leen —o al menos se abren cuando la cosa aprieta—, que es para lo que este está pensado.

Lo que sigue es una especie de manual de instrucciones para lo que acabas de leer. No un tratado académico. Tampoco un manual de autoayuda.

Algo intermedio: una guía de consulta, ordenada en entradas breves, pensada para que la abras cuando reconozcas algo tuyo o de alguien cercano y quieras entenderlo mejor. No para leerla entera de un tirón. Lo primero: un contrato contigo La primera entrada que vas a encontrar no es un concepto.

Es un contrato. No lo he puesto ahí por azar. Lo he puesto ahí porque todo lo demás que viene después —los conceptos, las herramientas, las referencias cruzadas con la novela— funciona mucho mejor si se abre con esa firma hecha.

Puedes saltártelo, claro. Pero si me dejas un consejo antes de que elijas, te diría esto: el contrato no es un ejercicio. Es el primer «sí» que te dices a ti mismo.

A partir de ahí, todo lo que hagas con este cuaderno —leerlo, usarlo, reírte de él, discutirlo— será tuyo de otra manera. Lo valioso de un contrato así no está en la fórmula. Está en el gesto de la persona que se permite firmarlo.

Si llegas a escribir tres frases en una libreta y ponerles tu nombre debajo, eso ya es un acto terapéutico en sí mismo. Lo que hagas después es añadidura. Lucía lo hizo delante de un gato y seis desconocidos y le cambió la vida.

Tú no necesitas al gato. Necesitas la decisión. Cómo está organizado

Después del contrato vienen las entradas. Cada una va numerada (verás 1, 2, 3... a lo largo del cuaderno) y sigue siempre la misma estructura: una pregunta de apertura, una explicación del concepto, una sección de cómo se reconoce en la vida práctica, algunas ideas para trabajarlo, y al final una referencia a la novela que recuerda dónde aparecía ese patrón encarnado en un personaje concreto. Están ordenadas en cuatro bloques temáticos:

- 1 Patrones y trampas. Las dinámicas tóxicas que atraviesan la novela: triángulo de Karpman, love bombing, hovering, gaslighting, control coercitivo, amistad tóxica, puerta abierta en personas espirituales.
- 2 Heridas, trauma y cuerpo. De dónde vienen esos patrones: las cinco heridas de la infancia, los esquemas de Young, la disonancia cognitiva, el cuerpo como archivo, la voz heredada, el apego.
- 3 Salidas y reconstrucción. Cómo se desmonta una relación dañina: fases de la salida, límites, salir del triángulo, red de apoyo, recaídas, cuándo pedir ayuda profesional.
- 4 Herramientas terapéuticas. Ejercicios concretos: diario, dos sillas, cartografía de voces internas, inventario de amistades, carta que no se envía, regulación del sistema nervioso, meditación tras control. Puedes leerlos en orden o a saltos. Lo normal, si estás en un proceso personal, es leerlos a saltos.

Al final del cuaderno encontrarás también un índice alfabético, por si quieres buscar un concepto directamente sin pasar por la lista. Para dos lectores distintos Este cuaderno tiene dos usos, y ambos son igual de legítimos. Si eres lector personal, úsalo como compañía.

Cuando una entrada te toque, subráyala, cópiala a tu diario, responde a sus preguntas. No hace falta que hagas todos los ejercicios. Hace falta que uses los que encajen con donde estás.

Si una entrada no te dice nada hoy, déjala. Puede que dentro de seis meses vuelvas a ella y te diga todo. Si eres profesional —terapeuta, coach, psicólogo, médico de atención primaria, enfermera, trabajadora social, educadora—, el cuaderno puede servirte de dos maneras.

Como material para remitir a un consultante cuando pregunte sobre un concepto que le estás presentando. Y como estructura de referencia en sesión: cada entrada está pensada para que pueda traducirse en un rato de trabajo terapéutico. Los ejercicios finales —las dos sillas, la carta que no se envía, la cartografía de voces— son herramientas estándar en terapia humanista, Gestalt y de esquemas, adaptadas aquí en lenguaje llano para que una persona las pueda intentar sola o con acompañamiento.

Una última cosa antes de empezar Reconocer un patrón no es resolverlo. Entender una herida no es sanarla. Este cuaderno no sustituye un proceso terapéutico, igual que el libro rojo no resolvía a nadie en la novela.

Lo que sí hace, a su manera, es lo que hacía ese libro rojo: servir de compañía. Recordarte que no estás loca. Que no estás solo.

Que



---

hay más gente caminando por caminos parecidos al tuyo, aunque no se crucen nunca. Si algo de lo que leas aquí te remueve, háblalo. Con alguien de confianza. Con un profesional. Con un grupo. Con el cuaderno que compres mañana en cualquier papelería. Pero háblalo. Las cosas que se quedan dentro, se infectan. Las que se sacan, aunque sean torpes, empiezan a sanar. Eso es todo. Bienvenido al cuaderno.

ENTRADA 01 · BLOQUE 1 · PATRONES Y TRAMPAS El contrato contigo Antes de entrar en los conceptos, te propongo un gesto. No una técnica. No un ejercicio.

Un gesto pequeño, casi tonto si se mira desde fuera, pero con una función muy concreta: firmar contigo un contrato. No con la persona que te hizo daño. Con nadie más.

Solo contigo. Este cuaderno funciona mejor si se abre con esta firma hecha. Por eso va aquí, antes que todo lo demás.

¿Qué es un contrato interno? Los contratos internos son los acuerdos tácitos que una persona tiene consigo misma y con el mundo sobre cómo funcionan las cosas. Son reglas no escritas, pero profundamente vinculantes, que dictan qué se puede pedir, qué no, qué se merece, qué se tolera, qué se da, qué se espera a cambio.

Casi todos estos contratos se firmaron en la infancia. Sin palabras. Sin papel.

Sin testigos. Un niño observa repetidamente qué pasa cuando pide, cuando llora, cuando dice que no, cuando molesta, cuando brilla, cuando desaparece. Y de esas observaciones saca conclusiones que luego se convierten en cláusulas: «en esta casa se quiere a los que no dan problemas», «si quiero que me miren, tengo que brillar», «pedir es peligroso, mejor aguanto», «si soy útil, me dejan quedarme».

Ningún niño formula así esas frases. Pero su cuerpo las aprende, y las firma. Treinta años después, la persona adulta sigue operando bajo esas cláusulas sin haberlas revisado nunca.

Siente que una relación le duele y no sabe por qué aguanta. Descubre que le cuesta pedir ayuda. Se exige mucho más de lo que pediría a nadie cercano.

Todo eso son intereses del contrato viejo, que se paga todos los días, sin firma consciente. Los contratos heredados Algunos ejemplos frecuentes, formulados tal como operan por dentro: — «Si soy útil, me quieren. Si dejo de ser útil, me olvidan.»

— «Si no molesto, no me hacen daño.» — «El amor se gana ganándose el amor. No se recibe por ser quien eres.»

— «No se habla de lo que pasa en casa.» — «Los problemas se llevan solos. Pedir ayuda es debilidad.»

— «Si yo no cuido, nadie cuida. Y si nadie cuida, se rompe todo.» — «Tengo que ser mejor que mi hermana o mi hermano para que me miren.»

— «Estar bien es sospechoso; algo malo va a pasar.»



Reconocer el tuyo no es un ejercicio intelectual. Es más sencillo y más incómodo: es identificar la frase que te gobierna sin que tú lo hayas decidido. La renovación tácita. Lo más peligroso de los contratos viejos no es que se firmaran entonces.

Es que se renuevan ahora, todos los días, sin que nadie los mire. La renovación tácita es el mecanismo por el que un adulto reproduce sin querer los mismos acuerdos que hizo de niño. Aparece sobre todo en momentos de tensión: cuando una figura importante te dice algo que te duele, cuando tienes que tomar una decisión que implica defender lo tuyo, cuando una pareja o una amiga te hace sentir que, si no das, no hay vínculo.

En esos momentos, la mente adulta hace una operación muy rápida —tan rápida que parece pensamiento, cuando en realidad es un reflejo— y reafirma el contrato. «Mejor no discuto.» «Seguro que es culpa mía.»

«Ya me toca ceder a mí.» «No vale la pena.» Cada una de esas frases es una renovación automática.

Sale gratis firmarla. Lo caro son los intereses: que el patrón sigue ahí, intacto, un día más. El contrato elegido. La salida no es romper el contrato viejo a martillazos.

No funciona así. Un contrato que llevas firmando treinta años no se rompe por enfado ni por voluntad. La salida es firmar uno nuevo.

Consciente. Elegido. Por escrito.

No porque el papel tenga poderes mágicos, sino porque el gesto de sentarte, coger un bolígrafo, escribir frases concretas en primera persona, ponerles fecha y firmarlas, hace algo que la intención mental no hace: convierte el acuerdo en un acto. Lo saca del cajón interior y lo pone sobre la mesa. Cómo hacer el tuyo. No hace falta solemnidad.

No hace falta un papel caro. Hace falta atención y sinceridad. Busca un rato en que no te vayan a interrumpir.

Un cuaderno normal. Un bolígrafo. Escribe arriba tu nombre completo y, al lado, la fecha de hoy.

Debajo, escribe tres o cuatro frases cortas, en primera persona, sobre el trato que te vas a dar a partir de este momento. No tienen que ser promesas grandes. Deben ser acuerdos pequeños, concretos, verificables: cosas que tú puedes cumplir solo, sin que dependan de nadie más.

Firma debajo con tu nombre entero. Guarda ese papel en un sitio donde puedas volver a él. No hace falta enseñárselo a nadie.

Tres pactos del taller

---

En la última sesión del año, Índigo pidió al grupo que llevara un papel pequeño, doblado, con un pacto. No una meta. No una promesa grande.

«Un pacto íntimo consigo mismos. Algo que se pueda meter en un bolsillo. Algo que uno pueda tocar con los dedos desde dentro del pantalón cuando el mundo se le ponga difícil.»

Tres de las personas del taller leyeron el suyo en voz alta. Los recojo aquí no como modelos a copiar, sino como ejemplos de la forma que un pacto suele tomar cuando se escribe en serio: corto, en primera persona, sin frases de autoayuda, con un compromiso concreto que la persona puede cumplir sola, sin depender de nadie más. Mara: «Me comprometo conmigo misma a no traicionarme para que alguien me quiera.

Si alguien me pide que me haga pequeña para caberle, no voy. Ni él ni yo ni nadie vale esa cantidad de mí.»  
Lucía: «Me comprometo a no confundir ser buena con ser disponible.»

Diana: «Me comprometo a dejar de disculparme por ocupar espacio.» Ninguno aplaudió cuando los leyeron. Nadie comentó.

El pacto, cuando se escribe bien, no necesita reacción externa: necesita ser escuchado por la única persona a la que le compromete. Una plantilla para empezar Esto no es un contrato cerrado. Es un borrador.

Táchalo, modifícalo, sustituye lo que no te suene. Lo importante es que las frases finales sean tuyas, no mías. Yo, [nombre completo], a [día, mes, año], acuerdo conmigo mismo/a lo siguiente: — Me voy a tratar como trataría a una persona a la que quiero.

— Antes de exigirme, voy a escuchar lo que me pasa. — Puedo pedir ayuda. Pedir no me hace menos.

— Si algo me hace daño, tengo permiso para alejarme, aunque los demás no lo entiendan. — Estar bien no es traición a quien me crió. Es el cumplimiento de lo que ellos no supieron darme.

Firmado, [nombre] Si el contrato no te sale hoy, no lo fuerces. Vuelve a él la semana que viene. Los contratos contigo no caducan por esperar: al contrario, se escriben mejor cuando el cuerpo está listo. (día) (mes) (año) acuerdo conmigo mismo o conmigo misma lo siguiente:

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



---

2 \_\_\_\_\_

---

3 \_\_\_\_\_

---

4 \_\_\_\_\_

---

5 \_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_ Firmado,  
\_\_\_\_\_ (firma) Esto que acabas de  
escribir es lo que en la novela ocurre en la última sesión del taller. La diferencia es que aquí el grupo no se ve.  
Pero existe. Y tú, al firmar, acabas de unirte a él.

---

## MI CONTRATO

(escrito y firmado por mí, para mí) Yo, (nombre completo) a de de (día) (mes) (año) acuerdo conmigo mismo o conmigo misma lo siguiente: 1. 2. 3. 4. 5. Firmado, (firma) Esto que acabas de escribir es lo que en la novela ocurre en la última sesión del taller. La diferencia es que aquí el grupo no se ve. Pero existe. Y tú, al firmar, acabas de unirte a él.

## EN LA NOVELA

Lucía firma su primer contrato a los seis años, sin darse cuenta, cuando oye a su madre decir «menos mal que tengo a mi Lucía» y entiende —sin palabras todavía— que si deja de ser la Lucía obediente y disponible, deja de tener madre. Ese contrato lo paga durante treinta y dos años. Carmen renueva el suyo delante de un plato de pasta, cuando Bea le suelta su frase habitual y Carmen nota el pinchazo y, en tres segundos, se dice mentalmente que es mejor no decir nada, que Bea es así, que ya se le pasará. Esa operación mental es una firma. Carmen no discute con Bea porque le duele menos renovar

---

el contrato viejo que reconocer que la amistad no era lo que ella creía. El narrador lo dice con precisión contable: la renovación tácita sale gratis esta noche; lo que se paga son los intereses, y los intereses nunca vienen solos. Lucía adulta firma un contrato distinto, delante de un gato y seis desconocidos, en un taller de Índigo.

Lo escribe a mano, con las lágrimas goteando en la tinta. Ese contrato —el que sí firmó— es el que la sostiene cuando vuelve a casa de su madre y, por primera vez en tres décadas, no renueva el viejo. El libro rojo del parque, a su manera, es un contrato en marcha entre la persona que lo lee y la persona que lo rellena.

Por eso pasa de mano en mano. Por eso funciona. Cada lector firma lo suyo al dejar en él una frase.

Y, sobre todo, está el capítulo 15 — El pacto. Esa última sesión del taller donde Mara, Lucía y Diana leen los suyos en voz alta y donde Índigo, por primera vez en muchos años, se sienta en la silla de los consultantes. Si esta entrada te ha dejado con la sensación de que falta algo, vuelve a esa escena.

La escribió tu propio cuerpo antes que ningún concepto.



---

Bloque 1 Patrones y trampas Cómo reconocer las dinámicas que hacen daño

ENTRADA 02 · BLOQUE 1 · PATRONES Y TRAMPAS El triángulo de Karpman (Víctima — Salvador — Perseguidor) ¿Qué es? El triángulo dramático de Karpman, formulado por el psiquiatra Stephen Karpman en 1968, describe tres roles que las personas ocupan en las relaciones conflictivas: víctima, salvador y perseguidor. Los tres roles funcionan en círculo y se alimentan entre sí.

Nadie se queda en un rol fijo: las personas rotan, a veces en cuestión de segundos, a veces a lo largo de años. La víctima no habla de un sufrimiento real, sino de un sufrimiento posicional: es la persona que se presenta como incapaz de resolver su vida, que acumula desgracias, que pide ayuda, pero no la aplica, que busca testigos para su impotencia. No es alguien a quien le han hecho algo grave —eso sería una víctima en el sentido normal de la palabra—.

Es alguien que ocupa el rol estructural de víctima, haya o no motivo real para estarlo. El salvador es el que acude. Ofrece ayuda no pedida, se responsabiliza de cosas que no le corresponden, rescata, consuela, organiza.

Necesita a la víctima tanto como la víctima lo necesita a él, aunque disfrace esa necesidad bajo generosidad. Sin alguien a quien rescatar, el salvador se queda sin función. El perseguidor es el que acusa, el que culpa, el que impone, el que tiene razón.

Puede ser agresivo o puede ser tranquilo; puede gritar o puede corregir con educación, pero su posición estructural es la misma: estar por encima del otro. Los tres roles se disfrazan de virtudes: la víctima de sensibilidad, el salvador de generosidad, el perseguidor de claridad. Por eso son tan difíciles de detectar.

Los tres producen adrenalina, identidad, sensación de importancia. Los tres resultan adictivos. Cómo funciona la rotación Una pareja discute porque ella ha llegado tarde a casa.

Él la acusa (perseguidor). Ella se defiende diciendo que ha tenido un día horrible (víctima). Él, viéndola sufrir, se ablanda y se ofrece a prepararle una infusión (salvador).

Ella, agradecida, le da las gracias, pero al día siguiente le recrimina que siempre sea tan controlador (ella ahora en perseguidor). Y así sucesivamente. En relaciones sanas, los conflictos no se resuelven desde el triángulo.

Se resuelven desde posiciones adultas, en las que cada uno asume su responsabilidad, expresa lo que siente y escucha al otro sin necesidad de definir quién tiene razón. Por qué es tan pegajoso

Porque a muchos nos enseñaron de pequeños a ocupar uno de esos tres roles dentro de nuestra familia. Si de niño eras el que calmaba a mamá cuando se disgustaba, probablemente hoy sigas siendo salvador en tus relaciones adultas, sin darte cuenta. Si eras el que recibía los gritos y la culpa, probablemente hoy sigas ocupando el rol de víctima, o —aún más frecuente— oscilando entre víctima y perseguidor, porque cuando la víctima se cansa, aparece. Salir del triángulo no es moverse a otro rol. Es abandonar la lógica entera. Es aprender a estar en posición adulta: ni pidiendo rescate, ni rescatando, ni culpando. Tus notas

#### EN LA NOVELA

La novela está trenzada con Karpman. Álvaro oscila entre perseguidor (control, comparaciones, micro-agresiones) y víctima (llora cuando Mara pone un límite, le recuerda cuánto la necesita). Mara, durante tres años, ocupa alternativamente víctima y salvadora: sufre bajo Álvaro, pero también intenta salvarlo de sí mismo.

Daniel, el médico, pasa toda su vida adulta ocupando el rol de salvador con las mujeres con las que se relaciona, hasta que en el taller empieza a entender que “querer arreglar a alguien” no es lo mismo que quererla. La madre de Lucía es perseguidora disfrazada de víctima: consigue que Lucía sienta culpa a través de fragilidades genuinas, pero manipuladas. Bea con Carmen rota entre las tres posiciones con una fluidez de quince años de entrenamiento.

Cuando en el taller Índigo pone el triángulo en la pizarra y los seis lo miran, se ríen. Se ríen porque, de pronto, ven funcionar en su propia vida un mecanismo tan claro y tan previsible que casi da vergüenza no haberlo visto antes.

ENTRADA 03 · BLOQUE 1 · PATRONES Y TRAMPAS Las distorsiones cognitivas ¿Qué son? Las distorsiones cognitivas son errores sistemáticos de pensamiento: formas automáticas en las que nuestra mente interpreta la realidad de manera sesgada, creando sufrimiento donde podría no haberlo. El psiquiatra Aaron Beck, fundador de la terapia cognitiva, las identificó y clasificó en los años sesenta. Desde entonces, la lista se ha ido afinando, pero las más frecuentes son más o menos siempre las mismas diez. No son pensamientos “malos”: son pensamientos falsos. La diferencia es importante. No se trata de juzgarlos moralmente, sino de reconocerlos como errores técnicos de la mente, igual que reconocerías un error ortográfico en un texto que revisas.

### 1 Pensamiento todo-o-nada (blanco y negro)

Ver las cosas en categorías absolutas, sin matices. “Si no soy perfecta, soy un desastre.” “Si no me quiere como yo quiero, no me quiere.” Nunca, siempre, nadie, todo el mundo. Los adverbios absolutos son la pista. En la realidad casi nunca ocurren cosas absolutas. Casi todo es matizado, parcial, gradual. 2. Sobregeneralización Sacar conclusiones generales a partir de un hecho aislado. Un amigo no te contesta un mensaje en todo un día, y concluyes que “nadie te quiere”. Un jefe te corrige una cosa en una reunión, y piensas que “siempre haces todo mal”. Un signo, un patrón. Una experiencia, una identidad.

### 3 Filtro mental (atención selectiva)

Centrarse en un solo detalle negativo y dejar que tiña toda la percepción del conjunto. Has dado una charla en la que cuarenta personas han aplaudido y una ha bostezado, y durante el resto del día solo recuerdas al que bostezaba. El cerebro funciona así cuando no lo entrenas: se queda con el negativo, porque evolutivamente el negativo era más relevante para la supervivencia. Tus notas



---

ENTRADA 04 · BLOQUE 1 · PATRONES Y TRAMPAS Descalificación de lo positivo Cuando algo bueno te pasa, encuentras la forma de restarle valor. “Me salió bien porque era fácil.” “Lo hizo por pena.” “Ha sido suerte.” Una variante muy frecuente es no registrar los éxitos: simplemente se evaporan, como si no hubieran ocurrido. Tus notas

ANEXO · BLOQUE 1 · PATRONES Y TRAMPAS El lenguaje del destino (el guion heredado) ¿Qué es? Cuando una persona con patrones narcisistas quiere blindar un vínculo afectivo, una de las herramientas más eficaces que utiliza —a veces sin saber del todo que la utiliza— es un idioma concreto: el lenguaje del destino. Es una jerga emocional muy reconocible, compuesta de frases que apelan a la predestinación, al universo, a otras vidas, a las señales cósmicas, a la unicidad absoluta del vínculo, y a la existencia de fuerzas externas que quieren separarlos.

No es poesía privada. Es un registro identificable, que se repite con variaciones mínimas a lo largo del tiempo y de los agresores, como si todos lo aprendieran del mismo manual invisible. Frases típicas: «sabía que eras tú», «esto es una señal del universo», «llevamos encontrándonos muchas vidas», «somos los protagonistas de una historia que viene de antes», «hay gente que nos va a querer separar», «es parte del guion», «tú y yo estamos destinados».

Ninguna de estas frases, por sí sola, es patológica. Muchas personas enamoradas y sanas las pronuncian en algún momento, a modo de celebración afectiva. El problema no está en las palabras, sino en la función que cumplen cuando se usan sistemáticamente: construir alrededor del vínculo una teología de emergencia que dificulta su cuestionamiento.

Los seis mecanismos que encierra Cuando este idioma se despliega al completo en las primeras semanas de una relación, cumple simultáneamente seis funciones de manipulación. La primera es la predestinación, que desactiva la elección: si el vínculo es destino, cuestionarlo es cuestionar el cosmos. La segunda es la autoridad cósmica, que sitúa al universo como referente, de modo que dudar del hombre o la mujer que habla es dudar del universo entero.

La tercera es la atemporalización, el «vidas anteriores», que da al vínculo un peso que no ha tenido tiempo de merecer todavía. La cuarta es el narcisismo compartido, «somos los protagonistas», que convierte a los dos en especiales por encima del resto de mortales y genera una sensación de élite emocional muy adictiva. La quinta es la herida pre-diseñada, «separados eternamente», que anticipa el dolor como rasgo del vínculo y entrena al otro a esperar sufrimiento.

Y la sexta es el enemigo común inventado, «los que nos quieren separar», que cierra el círculo aislando a la víctima: cualquier crítica futura de una amiga, de un familiar, de una terapeuta, va a poder ser etiquetada automáticamente como parte de «la gente que nos quiere separar». Los seis mecanismos actúan juntos, en la misma frase, a veces pronunciada la primera noche. Quien la dice no siempre es consciente de estar encerrando seis cerraduras.

A veces la ha aprendido él mismo de alguien que se la dijo a él. A veces la ha compuesto por ensayo y error a lo largo de relaciones anteriores. A veces, sencillamente, la ha leído en un libro de autoayuda espiritual mal leído.

El origen individual importa menos que su efecto estructural.

Por qué funciona tan bien en personas espirituales Este idioma no abre puertas donde no hay puertas. Se pega especialmente en personas con una predisposición simbólica previa: gente acostumbrada a leer el mundo como texto con sentido, a buscar mensajes en las casualidades, a creer que la realidad tiene capas. Esa predisposición, en sí, no es patológica.

Es una forma legítima y humana de habitar el mundo. El problema es que ese idioma, en boca de un manipulador, se apoya sobre esa predisposición para instalar un relato de vínculo imposible de impugnar. Una persona que cree que el universo manda mensajes no puede, sin una reestructuración profunda, aceptar que el hombre que le ha dicho «tú y yo venimos de otras vidas» es simplemente un hombre que aprendió una frase.

Su mapa interior colabora con la manipulación. Cómo se reconoce Una pista práctica: si al escuchar las frases de tu pareja sobre el vínculo, tienes la sensación vaga de que podrían ser subtítulos de un anuncio, probablemente lo sean. Si, puestas sobre papel, fuera del contexto romántico, te suenan a tópico de revista, probablemente lo sean.

Si otras mujeres que él ha tenido te cuentan al cabo de los años que él les decía algo parecido, entonces no era tuyo. Era de él. Y antes de él, de otro.

Y así. Otra prueba útil: el amor sano no necesita decorado cósmico. Una pareja funcional no habla de predestinación.

Habla de calendarios, de obras en el baño, de cansancio los miércoles, de planes para el fin de semana. El amor bueno suena aburrido. El amor bueno no necesita al universo.

Cuando el universo aparece demasiado en las conversaciones amorosas, hay que mirarlas dos veces. Cómo se desaprende Desaprender este idioma es un trabajo largo, porque no se trata solo de dejar de usar frases. Se trata de reconocer que la propia arquitectura interior se dejó seducir por esas frases.

Implica permitirse un duelo pequeño, pero real por el relato cósmico que se había construido, y permitirse después otra cosa, menos épica y más habitable: que el amor, cuando es bueno, no necesita ser único en el cosmos para ser importante en la vida de una. No se trata de dejar de ser espiritual. Se trata de no dejar que la espiritualidad sea la puerta de atrás por donde entra la manipulación.

Tus notas

---

## EN LA NOVELA

Nacho le dice a Alma, la primera noche, una frase completa que contiene los seis mecanismos encadenados. Alma no los oye como mecanismos. Los oye como declaración de amor.

Tres años después, cuando encuentra el segundo teléfono, descubre que Nacho ha escrito versiones casi idénticas de la misma frase a cuatro mujeres distintas. El idioma no era suyo. Ni siquiera era para ella.

Más adelante, en un café, Alma escucha a una joven repetir palabra por palabra el mismo idioma en boca de otro hombre. Es entonces cuando Alma entiende que no se trata de una frase, sino de una gramática compartida. Y es entonces, meses después, cuando Alma se acerca a esa misma joven y le dice, con cuidado y sin promesa ninguna, una cosa que le hubiera gustado oír a ella: que el amor bueno no necesita tanto decorado.



---

ENTRADA 05 · BLOQUE 1 · PATRONES Y TRAMPAS Conclusiones apresuradas (lectura de mente y adivinación) Leer la mente significa creer que sabes lo que los demás piensan sin haber preguntado. “Le caigo mal, lo sé.” “Piensa que soy tonta.” Adivinación significa creer que sabes cómo va a ir algo antes de vivirlo. “Seguro que me dice que no.” “Esto va a acabar fatal.” Ambas son proyecciones: proyectas tu miedo sobre el otro o sobre el futuro, y luego actúas como si la proyección fuera la realidad. Tus notas



---

ENTRADA 06 · BLOQUE 1 · PATRONES Y TRAMPAS Magnificación (catastrofismo) y minimización  
Exagerar lo negativo y minimizar lo positivo. Un error pequeño se convierte en catástrofe (“me van a despedir, no voy a conseguir nunca otro trabajo, voy a acabar sin casa”). Un logro se encoge hasta ser insignificante. Tus notas



---

ENTRADA 07 · BLOQUE 1 · PATRONES Y TRAMPAS Razonamiento emocional Creer que lo que sientes es lo que es. “Me siento culpable, por tanto, he hecho algo mal.” “Me siento inútil, por tanto, soy inútil.” Las emociones son información, no verdades. Pueden guiarte, pero no pueden probar nada sobre la realidad externa. Tus notas



---

ENTRADA 08 · BLOQUE 1 · PATRONES Y TRAMPAS Los debería Los mandatos internos. “Debería llamar a mi madre.” “No debería estar cansada.” “Tendría que ser más productiva.” Los debería hacia dentro producen culpa; los debería hacia fuera producen ira. Casi siempre son órdenes introyectadas en la infancia que no hemos revisado en la vida adulta. Tus notas



---

ENTRADA 09 · BLOQUE 1 · PATRONES Y TRAMPAS Etiquetado Reducir a una persona —a ti o a otro— a una sola etiqueta. “Soy un desastre.” “Es un egoísta.” “Soy una mala madre.” La etiqueta congela a la persona en una categoría. Elimina la posibilidad de cambio y el matiz. Comer demasiado un día no te convierte en una persona descontrolada: solo en alguien que ese día ha comido más. 10.

Personalización y culpa Asumir que eres responsable de cosas que no lo eres. Tu hijo saca malas notas y piensas “soy una mala madre”. Un compañero de trabajo tiene un mal día y piensas “es por algo que yo he dicho”.

O al revés: culpar exclusivamente a otros de cosas en las que tú también has tenido parte. Las dos versiones son errores: una hiperresponsabilidad y una evasión de responsabilidad. Cómo trabajarlas El primer paso es reconocerlas.

No intentar corregirlas. No intentar sentirte bien. Solo reconocerlas.

Cuando tengas un pensamiento que te haga sufrir, pregúntate: ¿este pensamiento cabría en alguna de las diez distorsiones? Si la respuesta es sí, ya has hecho la mitad del trabajo. La otra mitad es preguntarte: ¿qué sería lo que pensaría de esto una persona que yo respeto y que ve las cosas con equilibrio?

La terapia cognitiva ha demostrado durante cincuenta años que este ejercicio, hecho de forma regular, modifica la estructura del sufrimiento. No elimina las emociones difíciles. Pero las vuelve más proporcionales a la realidad.

Tus notas

## EN LA NOVELA

Mara, tumbada en su cama a las dos de la mañana durante la relación con Álvaro, está haciendo distorsiones en cadena: razonamiento emocional (“me siento culpable, luego he hecho algo mal”), los debería (“tendría que ser más comprensiva”), personalización (“si él está así es por algo que yo hago”). Carmen, frente a Bea, hace todo el tiempo filtro mental: recuerda los gestos buenos de Bea y borra los malos, hasta que la suma de los malos se vuelve tan grande que explota. Daniel, en su monólogo interno cuando se plantea rescatar a Patricia, hace lectura de mente: “ella me necesita”, dice que lo sabe, aunque no se lo haya preguntado.

### 4 El love bombing (bombardeo amoroso)

¿Qué es? El love bombing es una técnica de manipulación afectiva que consiste en inundar a la otra persona, al comienzo de una relación, con una cantidad desproporcionada de atención, afecto, regalos, declaraciones de amor y promesas. El término viene de los años setenta, aplicado originalmente a dinámicas sectarias, pero describe exactamente lo que ocurre en muchas relaciones románticas tóxicas durante sus primeras semanas o meses.

El love bombing no es intensidad genuina. Es una estrategia, consciente o inconsciente, diseñada para generar dependencia rápida. Funciona porque explota un sesgo humano: cuando alguien nos trata con una intensidad que no esperamos, sentimos que es especial, que es único, que nunca nos ha pasado antes.

Ese sentimiento de especialidad es, precisamente, el anzuelo. Cómo se reconoce Primero: velocidad. El vínculo se acelera más de lo normal.

En pocas semanas ya habláis de proyectos de futuro, de mudaros juntos, de hijos, de boda, de “alma gemela”. Todo pasa rápido. Demasiado rápido.

Segundo: intensidad. Mensajes constantes, ocho, doce al día. Declaraciones de amor ya en la primera noche.

Regalos que no se ajustan al tiempo que lleváis juntos. Llamadas que duran horas. Tercero: exclusividad artificial.

La otra persona te dice cosas como “nadie me ha hecho sentir esto”, “eres la mujer de mi vida”, “sé que soy raro, pero nunca había querido así a nadie”. La hipérbole sistemática es un indicador. Cuarto: aislamiento encubierto.

El love bomber quiere pasar todo el tiempo contigo. “Cuando no estás, te echo de menos horrores.” Suena romántico, pero en la práctica significa que te vas separando de amigos, familia, aficiones. Todo tu tiempo lo ocupa esa relación. Quinto: estudio previo.

En la era digital, muchos love bombers estudian a sus objetivos antes de abordarlos. Leen tus redes. Escuchan los gustos musicales que mencionas.

Aparecen hablando del libro que tú nombraste una vez. El encuentro que parecía casual no lo era tanto. Parecían conocerte desde siempre porque se habían preparado la conversación.

La segunda fase: la devaluación El love bombing es la primera fase de un ciclo. La segunda fase, que llega cuando el objetivo ya está enganchado, es la devaluación. De pronto, la persona que te trataba como una diosa empieza a criticar pequeñas cosas.

Luego, cosas más grandes. Luego, llega el desprecio. Luego, el silencio.



---

Pero, como ya estás enganchada, vives la devaluación como un problema tuyo: “Algo he hecho mal, él antes no era así”. Te esfuerzas por volver a la fase inicial. Te adaptas, te achicas, justificas.

Y el love

bomber, a veces, te devuelve un pedazo de la intensidad del principio como quien echa una miga de pan a un pájaro que ya no puede volar. Esa miga te hace creer que todo puede volver a ser como era. Pero nunca vuelve del todo.

Ese ciclo —idealización / devaluación / migajas / idealización parcial— es el motor de la mayoría de relaciones de control afectivo. Funciona por la misma razón que las máquinas tragaperras: porque el refuerzo intermitente engancha más que el refuerzo constante. Qué hacer Si estás al principio de una relación y detectas tres o cuatro de los indicadores de arriba, no huyas necesariamente.

Pero frena. Pide tiempo. Pon distancia.

Una pareja sana no tiene problema en ir despacio. Un love bomber sí: te dirá que no le quieres, que lo hace porque está loco por ti, que es su manera. Esa presión por acelerar es el señal observable más claro.

Si ya estás en una relación avanzada y reconoces que las primeras semanas fueron love bombing, no te culpes. Caer en el love bombing no es signo de ingenuidad: es signo de humanidad. Somos animales sociales que responden a la intensidad afectiva.

Lo que importa no es que cayeras entonces, sino qué haces ahora. En la novela La primera cita de Mara con Álvaro es un caso de libro: él lleva semanas estudiando su perfil, aparece preparado con las preguntas exactas, recuerda lo que ella ha dicho hace diez minutos, la mira “como si fuera el único libro que llevaba años queriendo leer”. Esa noche, en el metro, Mara siente “calor denso bajando por la nuca”.

Lo interpreta como flechazo. Dos años después, Álvaro le contará con una sonrisa que había estudiado su perfil durante cuatro semanas antes de escribirle. El mecanismo estaba ya montado desde el primer momento.

Lo mismo ocurre con Nacho y Alma, en un cumpleaños. Nacho se ha leído cuatro blogs sobre el retiro de Vipassana al que había ido Alma, porque lo había visto en Instagram. Aparece hablando como si él también hubiera hecho el retiro.

El “encuentro” que a Alma le parece una coincidencia mágica es, en realidad, un montaje. Pero Alma no tiene manera de saberlo: Nacho lo hace demasiado bien. El lenguaje del destino (el guion heredado) ¿Qué es?

Cuando una persona con patrones narcisistas quiere blindar un vínculo afectivo, una de las herramientas más eficaces que utiliza —a veces sin saber del todo que la utiliza— es un idioma concreto: el lenguaje del destino. Es una jerga emocional muy reconocible, compuesta de frases que apelan a la predestinación, al universo, a otras vidas, a las señales cósmicas, a la unicidad absoluta del vínculo, y a la existencia de fuerzas externas que quieren separarlos. No es poesía privada.

Es un registro identificable, que se repite con variaciones mínimas a lo largo del tiempo y de los agresores, como si todos lo aprendieran del mismo manual invisible. Frases típicas: «sabía que eras tú», «esto es una señal del universo», «llevamos encontrándonos muchas vidas», «somos los protagonistas de una historia que viene de antes», «hay gente que nos va a querer separar», «es parte del guion», «tú y yo estamos destinados». Ninguna de estas frases, por sí sola, es patológica.

Muchas personas enamoradas y sanas las pronuncian en algún momento, a modo de celebración afectiva. El problema no está en las palabras, sino en la función

que cumplen cuando se usan sistemáticamente: construir alrededor del vínculo una teología de emergencia que dificulta su cuestionamiento. Los seis mecanismos que encierra Cuando este idioma se despliega al completo en las primeras semanas de una relación, cumple simultáneamente seis funciones de manipulación. La primera es la predestinación, que desactiva la elección: si el vínculo es destino, cuestionarlo es cuestionar el cosmos.

La segunda es la autoridad cósmica, que sitúa al universo como referente, de modo que dudar del hombre o la mujer que habla es dudar del universo entero. La tercera es la atemporalización, el «vidas anteriores», que da al vínculo un peso que no ha tenido tiempo de merecer todavía. La cuarta es el narcisismo compartido, «somos los protagonistas», que convierte a los dos en especiales por encima del resto de mortales y genera una sensación de élite emocional muy adictiva.

La quinta es la herida pre-diseñada, «separados eternamente», que anticipa el dolor como rasgo del vínculo y entrena al otro a esperar sufrimiento. Y la sexta es el enemigo común inventado, «los que nos quieren separar», que cierra el círculo aislando a la víctima: cualquier crítica futura de una amiga, de un familiar, de una terapeuta, va a poder ser etiquetada automáticamente como parte de «la gente que nos quiere separar». Los seis mecanismos actúan juntos, en la misma frase, a veces pronunciada la primera noche.

Quien la dice no siempre es consciente de estar encerrando seis cerraduras. A veces la ha aprendido él mismo de alguien que se la dijo a él. A veces la ha compuesto por ensayo y error a lo largo de relaciones anteriores.

A veces, sencillamente, la ha leído en un libro de autoayuda espiritual mal leído. El origen individual importa menos que su efecto estructural. Por qué funciona tan bien en personas espirituales Este idioma no abre puertas donde no hay puertas.

Se pega especialmente en personas con una predisposición simbólica previa: gente acostumbrada a leer el mundo como texto con sentido, a buscar mensajes en las casualidades, a creer que la realidad tiene capas. Esa predisposición, en sí, no es patológica. Es una forma legítima y humana de habitar el mundo.

El problema es que ese idioma, en boca de un manipulador, se apoya sobre esa predisposición para instalar un relato de vínculo imposible de impugnar. Una persona que cree que el universo manda mensajes no puede, sin una reestructuración profunda, aceptar que el hombre que le ha dicho «tú y yo venimos de otras vidas» es simplemente un hombre que aprendió una frase. Su mapa interior colabora con la manipulación.

Cómo se reconoce Una pista práctica: si al escuchar las frases de tu pareja sobre el vínculo, tienes la sensación vaga de que podrían ser subtítulos de un anuncio, probablemente lo sean. Si, puestas sobre papel, fuera del contexto romántico, te suenan a tópico de revista, probablemente lo sean. Si otras mujeres que él ha tenido te cuentan al cabo de los años que él les decía algo parecido, entonces no era tuyo.

Era de él. Y antes de él, de otro. Y así.

Otra prueba útil: el amor sano no necesita decorado cósmico. Una pareja funcional no habla de predestinación. Habla de calendarios, de obras en el baño, de cansancio los miércoles, de planes para el fin de semana.

El amor bueno suena aburrido. El amor bueno no necesita al universo. Cuando el universo aparece demasiado en las conversaciones amorosas, hay que mirarlas dos veces.

Cómo se desaprende

Desaprender este idioma es un trabajo largo, porque no se trata solo de dejar de usar frases. Se trata de reconocer que la propia arquitectura interior se dejó seducir por esas frases. Implica permitirse un duelo pequeño, pero real por el relato cósmico que se había construido, y permitirse después otra cosa, menos épica y más habitable: que el amor, cuando es bueno, no necesita ser único en el cosmos para ser importante en la vida de una.

No se trata de dejar de ser espiritual. Se trata de no dejar que la espiritualidad sea la puerta de atrás por donde entra la manipulación. En la novela Nacho le dice a Alma, la primera noche, una frase completa que contiene los seis mecanismos encadenados.

Alma no los oye como mecanismos. Los oye como declaración de amor. Tres años después, cuando encuentra el segundo teléfono, descubre que Nacho ha escrito versiones casi idénticas de la misma frase a cuatro mujeres distintas.

El idioma no era suyo. Ni siquiera era para ella. Más adelante, en un café, Alma escucha a una joven repetir palabra por palabra el mismo idioma en boca de otro hombre.

Es entonces cuando Alma entiende que no se trata de una frase, sino de una gramática compartida. Y es entonces, meses después, cuando Alma se acerca a esa misma joven y le dice, con cuidado y sin promesa ninguna, una cosa que le hubiera gustado oír a ella: que el amor bueno no necesita tanto decorado.

#### 5 El hoovering (los anzuelos después de la ruptura)

¿Qué es? Hoovering es una palabra inglesa derivada de la marca Hoover, fabricante de aspiradoras. Se usa metafóricamente para describir los intentos de una persona controladora o abusiva de “aspirar” a su expareja de vuelta, una vez que esta ha decidido irse.

Es una estrategia que se activa casi inevitablemente cuando la víctima se atreve a cortar el vínculo. El hoovering es una de las razones por las que salir de relaciones tóxicas cuesta tanto. No cuesta sola el miedo a estar sola.

Cuesta también la oleada de llamadas, mensajes, disculpas, amenazas veladas, promesas de cambio, flores, visitas inesperadas y reparaciones de terceros que empieza después de la ruptura. Todo ese ruido no es casualidad: es la estrategia. Las formas que toma Llamadas y mensajes en cascada.

Mensajes largos, emocionales, llenos de disculpas. “He cambiado.” “Me he dado cuenta de todo.” “No puedo vivir sin ti.” La intensidad recuerda al love bombing del principio: no es casualidad, es el mismo mecanismo reactivado. Emergencias fabricadas. “Me han ingresado.” “Mi madre está muy mal.” “Estoy deprimido y necesito hablar contigo.” A veces son reales, a veces son exageradas, a veces son directamente falsas. Pero todas cumplen la misma función: activar la culpa de quien se ha ido.

Intermediarios. Amigos comunes que escriben “diciendo lo que les han pedido que digan”. Familiares que llaman “a ver cómo estás”.

Un ex amigo que aparece en una cena para recordarte que él todavía te quiere y que, casualmente, también te recuerda que tu ex está muy mal. Regalos y gestos románticos. Flores en el portal.

Un libro que “vi y me acordé de ti”. Una playlist compartida. Todo diseñado para reactivar la memoria de lo bueno y borrar la memoria de lo malo.

Apariciones físicas. Aparecer en sitios donde saben que tú estás. La cafetería de siempre.

El gimnasio. La puerta del trabajo. Una coincidencia que nunca es coincidencia.

Amenazas veladas. “Si esto se acaba, no sé qué voy a hacer.” “He pensado en quitarme de en medio.” “Tú sabrás lo que haces, pero yo no lo voy a sobrevivir.” La amenaza suicida, en particular, es una forma extremadamente eficaz de hoovering. Activa en la víctima una culpa tan grande que muchas retoman el contacto solo para asegurarse de que el otro está bien. Publicaciones en redes.

Fotos nostálgicas. Frases ambiguas. “Nadie sabe lo que he perdido.” Indirectas que saben que vas a leer. Por qué funciona El hoovering funciona porque explota tres cosas simultáneamente: la culpa, la esperanza y la memoria selectiva.

La culpa: la víctima ha sido entrenada durante años en responsabilizarse del bienestar emocional del agresor. Cuando él dice “no puedo sin ti”, la respuesta aprendida es “no puedo dejarlo así”. La esperanza: una parte de la víctima quiere creer que esta vez es distinto.

Que las disculpas son sinceras. Que el cambio es real. Esa esperanza es lo que la enganchó al principio y es lo que se activa otra vez.

La memoria selectiva: tras unas semanas separadas, empiezan a recordarse los momentos buenos y a diluirse los malos. El cerebro es blando con los ausentes. Si a eso le sumas mensajes del agresor que solo recuerdan los buenos momentos, la mezcla es explosiva.

Qué hacer Bloquear. En todos los canales. Aunque parezca drástico.

Aunque te sientas culpable. Bloquear no es cruel: es cuidarse. El contacto cero, durante al menos seis meses, es la única estrategia que la experiencia en consulta ha demostrado realmente eficaz.

Mantener “algo de contacto” casi siempre es mantener la adicción viva con una dosis baja. Anticipar las tres fases. Primero llegan las súplicas.

Luego, si no funcionan, vienen las amenazas. Luego, si tampoco funcionan, viene el silencio (a veces falso: a veces un silencio que prepara un nuevo intento seis meses después). Saber que estas tres fases vienen ayuda a atravesarlas sin ceder.

Tener un plan para las emergencias. Si el agresor amenaza con suicidio, el protocolo no es retomar el contacto. Es llamar a un servicio de emergencias o contactar con alguien de la familia del agresor para que se hagan cargo.

No es tu trabajo. Nunca lo fue. Buscar apoyo.

El hoovering es casi imposible de resistir sola. Un terapeuta, un grupo, amigas de confianza, un profesional del derecho si hay denuncias de por medio. Cada persona que sabe lo que está ocurriendo es una ancla más que te sujeta cuando quieres claudicar.

En la novela Alma vive una fase larga de hoovering después de irse de casa de Nacho. Cuarenta y siete llamadas perdidas el primer día. Mensajes largos de arrepentimiento.

Llamadas desde números desconocidos cuando bloquea el suyo. Fotos viejas que le envía para removerla. Amenazas veladas.

Un coche blanco aparcado frente a casa de su madre. Álvaro, con Mara, usa variantes más sutiles: reparaciones con promesas de terapia, llamadas a amigas comunes, publicaciones en redes diseñadas para que Mara las lea. Durante dos años antes de romper definitivamente, Mara aguanta varias rondas de hoovering, y en cada una pierde un trozo.

La diferencia entre las dos no es suerte ni inteligencia: es que Alma, por razones que ella misma no entiende del todo, reconoce el patrón antes. Mara tardó tres años. Alma tardó ocho meses.

Ninguna de las dos hizo nada mal. Simplemente, en esto, el tiempo es parte del proceso. 6. El gaslighting ¿Qué es?

El gaslighting es una forma de manipulación psicológica en la que una persona hace que otra dude sistemáticamente de su propia percepción, memoria y juicio. El término viene de la obra de teatro británica de los años treinta “Gas Light”, en la que un marido baja levemente las luces de gas de la casa cada noche y, cuando su esposa lo comenta, niega que estén más bajas y sugiere que ella se está volviendo loca. El gaslighting es una de las formas más eficaces —y más difíciles de detectar— de abuso psicológico.

No deja marcas visibles. No se puede probar. Pero destruye progresivamente la capacidad de la víctima de confiar en su propio pensamiento, y con ello destruye también su capacidad de pedir ayuda, porque ya no está segura de que lo que le está pasando sea real.

Cómo se manifiesta Negación sistemática de hechos. “Yo nunca he dicho eso.” “Tú siempre te lo inventas todo.” “Eso no pasó así.” Repetido con firmeza y seguridad, incluso cuando hay pruebas objetivas de lo contrario. Al cabo de los meses, la víctima empieza a dudar de su propia memoria. Descalificación de las emociones. “Estás exagerando.” “Todo te lo tomas mal.” “Qué sensible eres.” “Cualquier cosa la conviertes en un drama.” El mensaje es que la víctima no tiene derecho a sus propias reacciones porque sus reacciones son desproporcionadas.

Reinterpretación del pasado. El manipulador reescribe lo que pasó. “Yo no dije eso, dije esto otro.” “No me grité, fuiste tú.” Con el tiempo, la víctima acepta versiones que no coinciden con lo que recordaba. Triangulación.

Busca a un tercero —familia, amigos comunes, compañeros de trabajo— y le cuenta una versión sesgada de lo ocurrido. Cuando la víctima intenta defenderse, el tercero le dice que no exagere, que su pareja le ha contado “lo preocupado que está por ella”. El gaslighting se convierte en gaslighting colectivo.

Patologización. “Deberías ir al médico.” “Creo que tienes un problema.” “Estás obsesionada.” El manipulador sugiere —a veces con aparente preocupación— que la víctima necesita ayuda psiquiátrica. No para que mejore: para que dude de sí misma y, si algún día busca ayuda, se presente con una narrativa ya distorsionada. Las fases del gaslighting Primera fase: incredulidad.

La víctima nota que algo no cuadra. Se siente confundida. Cree que el agresor ha tenido un mal día.

Intenta hablarlo y el agresor responde con alguna de las técnicas de arriba. La víctima cede y asume que quizá ha entendido mal. Segunda fase: defensa.

La víctima empieza a acumular discusiones. Intenta probar que tiene razón. Saca ejemplos.

Se agota explicando. Cuanto más explica, más apariencia de “insegura” o “neurótica” cobra, y el agresor lo aprovecha. Tercera fase: depresión.

La víctima renuncia. Deja de intentar probar nada. Acepta la versión del agresor como forma de mantener la paz.

Se siente permanentemente confundida, cansada, triste. Muchas personas etiquetadas con depresión —o de “ansiedad generalizada”— están en realidad en esta fase de una

relación con gaslighting crónico. Cuando salen de la relación, los síntomas remiten sin medicación. Qué hacer Escribir las cosas.

Un diario con fechas, horas, frases exactas. No para enseñárselo al agresor: para ti. Es tu ancla.

Cuando el agresor niegue que algo ocurrió, tendrás el registro. No para ganarle la discusión (no la vas a ganar: el gaslighter no discute para llegar a la verdad). Para ti misma.

Para preservar tu sentido de la realidad. Buscar testigos externos. Una amiga que haya visto una escena.

Un terapeuta. Un foro de personas en situación parecida. Cualquier testigo que te devuelva una realidad alternativa a la del agresor.

Reducir el contacto en lo posible. El gaslighting opera sobre la exposición continua. Cuanto más contacto diario, más eficaz.

Cuanto menos contacto, más se recupera tu sistema nervioso y más claramente ves. En la novela Álvaro hace gaslighting sistemáticamente con Mara. Cuando ella protesta por un comentario hiriente, él le dice que “no ha dicho eso” o que “ella lo interpretó mal”.

Cuando ella llora, él le dice que “es demasiado sensible, como su madre”. Cuando ella le cuenta a su hermana que algo va mal, él más tarde le sugiere que su hermana “siempre ha tenido problemas con él” y que “le tiene envidia”. Nacho hace lo mismo con Alma, pero más sofisticado: le dice que los síntomas físicos de ella (mandíbula apretada, insomnio, dolor de estómago) son porque Alma es “muy nerviosa”, cuando en realidad son el cuerpo de Alma respondiendo a él.

La primera sesión con la psicóloga es el momento en que otra persona, por primera vez en dos años, le devuelve a Alma una lectura distinta de lo que le está pasando en el cuerpo. Eso es lo que empieza a sacarla. 7.

El control coercitivo ¿Qué es?

El control coercitivo es un patrón de conducta abusiva caracterizado no por episodios de violencia aislados, sino por un régimen continuado de dominio psicológico que afecta a múltiples áreas de la vida de la víctima. El término lo desarrolló el sociólogo Evan Stark en los años dos mil, y ha sido central para actualizar el concepto profesional y legal de la violencia de pareja: porque desplaza el foco desde los golpes puntuales hacia el clima permanente. En algunos países —Reino Unido, Irlanda, Escocia, Francia, algunos estados de Estados Unidos— el control coercitivo es ya un delito específico.

En España, aunque no tiene tipificación propia todavía, se reconoce jurisprudencialmente dentro de la violencia psicológica. Las áreas del control Control económico. Exige acceso a las cuentas, revisa los gastos, pone trabas a que la otra persona trabaje o, al contrario, le exige que trabaje para él.

Controla las tarjetas, las nóminas, las decisiones de compra. Es especialmente frecuente en parejas con diferencia de ingresos. Control social.

Aísla a la víctima de sus amigos, familiares, compañeros de trabajo. Al principio, de forma sutil: “tu hermana te come la cabeza”, “tus amigas son unas arpías”. Después, de forma explícita: discusiones cada vez que la víctima sale sin él, silencios castigadores después de las quedadas con amigos.

Control del tiempo y del espacio. Necesita saber dónde está la víctima en cada momento. Llama si tarda.

Aparece en sitios. Controla cuánto tiempo dedica a cada tarea. “¿Por qué has tardado tanto en la compra?”

Control del cuerpo. Decide cómo debe vestirse, cómo debe peinarse, qué debe comer, cuánto debe pesar, cuándo puede tener sexo y cuándo no. A veces impone dietas, ejercicios, rutinas corporales.

Control reproductivo. Decide si hay hijos o no. Sabotea anticonceptivos.

Presiona para embarazos que la víctima no quiere —o al revés, obliga a abortar—. Una vez hay hijos, los usa para aumentar el control. Control digital.

Revisa el móvil, las redes, los correos. Exige contraseñas. Lee los mensajes.

Puede instalar aplicaciones de rastreo. Humillación. Crítica constante, en público y en privado.

Comparaciones con otras mujeres. Burlas sobre el cuerpo, la inteligencia, la familia de origen, el acento. Minado sistemático de la autoestima.

Lo que lo hace tan peligroso A diferencia de la violencia física, el control coercitivo deja pocas huellas visibles. Las víctimas pueden llevar años bajo régimen de control sin que nadie de fuera lo note. De hecho, una de las características del control coercitivo es que el agresor cuida mucho su imagen pública.

Ante los demás, es encantador, atento, dedicado. La víctima, si intenta explicarlo, se encuentra con la incredulidad: “pero si Álvaro es maravilloso”. El control coercitivo no se mide por la gravedad de cada episodio, sino por el clima permanente.

Por la sensación de vigilancia constante. Por la sensación de no tener espacios propios. Por la contracción del mundo posible.

Si la víctima tiene que calcular mentalmente cómo va a reaccionar el agresor antes de tomar cualquier decisión cotidiana, hay control coercitivo. Los indicadores clave Pregúntate: ¿Has dejado de hacer cosas que te gustaban porque a tu pareja no le gustan? ¿Sientes que tienes que pedir permiso para cosas que una persona adulta no debería pedir permiso?

¿Has cambiado cómo te vistes, cómo hablas o con quién quedas por sus reacciones? ¿Calibras mentalmente sus respuestas antes de proponer cualquier cosa? ¿Tienes acceso pleno al dinero común?

¿Tu pareja revisa tu móvil, tus redes, tus mensajes? ¿Tus amigas y tu familia se han alejado progresivamente en los últimos años? ¿Tu familia o amigas han expresado, aunque sea una vez, preocupación por cómo te trata?

Si has contestado que sí a tres o más de estas preguntas, merece la pena hablarlo con un profesional o con un servicio de apoyo. No significa necesariamente que estés en una situación de violencia. Significa que los patrones de control están presentes.

En la novela La relación de Mara con Álvaro cumple prácticamente todos los criterios de control coercitivo, aunque nunca hay violencia física. Lo que Mara vive es un régimen permanente: las comprobaciones de dónde está, la desaparición progresiva de sus amigas, las críticas sobre la ropa, la tensión en el estómago al tomar cualquier decisión menor. Nacho, con Alma, suma además el control económico (el piso a nombre de él, el coche a nombre de él) y el control digital sofisticado.

Y Bea, con Carmen, ejerce un control coercitivo sobre la amistad durante quince años: la aísla, la compara con otras, la humilla en público, la hace sentir

en deuda permanente. 8. La amistad tóxica ¿Qué es? Cuando pensamos en relaciones dañinas, casi siempre pensamos en parejas.

Pero las amistades también pueden ser tóxicas, y en algunos sentidos resultan incluso más difíciles de dejar: porque llevan años, porque comparten la historia, porque no hay cultura social para “romper con una amiga” como la hay para romper con una pareja. Una amistad tóxica no se define por un evento aislado —todas las amistades tienen conflictos— sino por un patrón sostenido en el que el vínculo hace más daño que bien. La sensación característica después de pasar tiempo con una amiga tóxica es: cansancio, pequeñez, culpa o rumiación.

Los patrones más frecuentes La comparación permanente. Tu amiga no se alegra cuando tú consigues algo: reacciona como si lo tuyo la empujara a ella. Tus logros se minimizan, se reinterpretan, se relativizan.

Y al revés: ella espera que tú celebres los suyos con entusiasmo desproporcionado. El monólogo unidireccional. Quedas con ella y te cuenta tres horas de su vida sin preguntarte por la tuya.

Si mencionas algo, lo usa como trampolín para hablar de algo suyo. Vuelves a casa habiendo escuchado mucho y sin haberte sentido escuchada nada. El control social.

La amiga tóxica se siente amenazada por tus otras amistades. Hace comentarios venenosos sobre ellas. Cuando tú organizas algo con otra persona, tu amiga tóxica se enfada o se ofende, sutilmente o no.

Con el tiempo, has dejado de ver a otras amigas para evitar el problema. Las microagresiones. Comentarios sobre tu cuerpo, tu ropa, tus decisiones, tu pareja.

Dichos como bromas. Seguidos de “era una broma, qué sensible estás hoy”. Individualmente, parecen nimiedades.

Sumados, son un martillazo continuado. La deuda emocional. La amiga te recuerda, explícita o implícitamente, todo lo que ha hecho por ti a lo largo de los años.

Esa memoria la saca especialmente cuando tú intentas poner un límite. “Después de todo lo que hemos vivido, ahora me haces esto”. La incapacidad de reparar. En una amistad sana, los conflictos se hablan y se reparan.

En una amistad tóxica, los conflictos se tapan: uno de los dos pide perdón sin convicción, o simplemente se hace el olvidado, y las cosas siguen hasta el próximo episodio. Por qué cuesta tanto dejarlas Primero: la historia. Una amiga de quince años te conoce en profundidades que no te conoce nadie más.

Esa intimidad acumulada tiene un peso enorme. Segundo: la ambivalencia. Casi nunca la amiga tóxica es solo tóxica.

Hay momentos buenos. Hay recuerdos reales de cariño. Esa ambivalencia es lo que hace el duelo tan difícil: no lloras a una enemiga, lloras a alguien que también te quiso de verdad, aunque mal.

Tercero: la falta de libreto social. Nadie te enseña a cortar una amistad con dignidad. Las rupturas de pareja tienen narrativa cultural: te dejan, dejas, pasas el duelo.

Las rupturas de amistad son silenciosas: un día simplemente dejas de contestar a los mensajes, y la otra persona un día simplemente deja de escribirte. A veces hay conversación explícita, pero casi siempre no. Eso deja heridas que no se procesan

bien. Qué hacer Hacer inventario. ¿Cómo te sientes las últimas diez veces que has quedado con ella?

Si la respuesta es “más pequeña”, “más culpable”, “más cansada”, tienes la respuesta. Probar a poner límites antes de cortar. Decir que no a algún plan.

Ver cómo reacciona. Una amistad sana acepta un “no” sin drama. Una amistad tóxica reacciona con ofensa, con silencio castigador, con ironía hiriente.

La prueba del límite te informa. Aceptar la ambivalencia. No hace falta convertirla en villana para irte.

Puedes irte queriéndola y sabiendo que te hacía daño. Las dos cosas son compatibles. Dejarla ir despacio.

Reducir el contacto gradualmente. Responder más tarde. Declinar planes.

No necesita una conversación de ruptura (a veces ayuda, a veces no). Lo importante es el recorrido, no el cierre formal. Permitirte el duelo.

Una amistad de quince años que termina produce dolor, aunque te hiciera daño. Llorarla no es debilidad: es respeto por lo que fue. En la novela Carmen y Bea son un caso completo.

Quince años de amistad que en su momento fue genuina —la escena del taxi y la tortilla a las dos de la mañana, después de que a Carmen la dejara su pareja, es un recuerdo real—, y que con los años se fue erosionando: comparaciones permanentes, minimización de los logros de Carmen, silencios castigadores, deuda emocional. Cuando Carmen finalmente corta, no es porque Bea se haya vuelto malvada: es porque la suma de quince años de microagresiones ha superado la memoria de los momentos buenos. El duelo posterior, con la caja de fotos guardadas y no tiradas, describe exactamente lo que es una ruptura de amistad adulta: no un cierre limpio, sino una convivencia larga con la ausencia.

#### 9 Las personas espirituales y la puerta abierta

¿Qué es? Una observación de consulta incómoda, pero repetida tantas veces que conviene nombrarla sin rodeos: las personas con una orientación espiritual marcada —las que creen en señales, en conexiones sutiles, en destinos, en vidas pasadas, en la energía, en la intuición como guía principal— tienen, estadísticamente, una probabilidad más alta de ser objetivo de manipuladores afectivos. No porque sean ingenuas.

No porque sean tontas. Porque su mapa interior ofrece, sin pretenderlo, una puerta de entrada que otros mapas no tienen. Esto no es una crítica a la espiritualidad.

La espiritualidad —entendida como la capacidad humana de buscar sentido, de leer lo simbólico, de sentir pertenencia a algo mayor que uno mismo— es un rasgo antropológico profundamente valioso. Ha sostenido civilizaciones, ha consolado a millones, ha producido la mejor música y las mejores obras del mundo. No se trata de desmontarla.

Se trata de entender por qué, sin protección adecuada, puede convertirse en la cerradura que cualquiera abre. La mecánica Un manipulador afectivo competente lee a su objetivo en las primeras conversaciones. Escucha.

Busca señales de cómo esa persona organiza su mundo interior. Si detecta que el objetivo se mueve con un mapa espiritual —porque habla de retiros, porque menciona ciclos lunares, porque cuenta sueños que interpreta, porque usa la palabra «energía» fuera de contexto eléctrico—, sabe qué idioma utilizar. Aparecerá, en cuestión de días, hablando ese mismo idioma con fluidez.

Contará haber hecho el mismo retiro.

Mencionará haber leído el mismo libro. Interpretará el encuentro entre ambos como una señal cósmica. No siempre lo hace con premeditación fría.

A veces lo hace por instinto, como un animal que ajusta el pelaje al entorno. En cualquier caso, el efecto es el mismo: la puerta se abre. Una frase resume el principio de explotación: una persona que cree en las señales no necesita pruebas, necesita una señal.

Y la señal es barata de fabricar. Basta con conocer el idioma. Basta con decir la frase correcta en el momento correcto, la primera noche, en la cama o cenando.

A partir de ahí, el relato se reproduce solo: la víctima defenderá el vínculo de cualquier crítica exterior porque defender el vínculo es defender la revelación que ella misma ha tenido. Una persona con el mismo rasgo espiritual, pero sin ese entrenamiento lector no corre el mismo peligro, porque no emite las señales detectables. El riesgo no está en ser espiritual.

Está en dejar ver que lo eres a desconocidos que aún no han demostrado ser de fiar. Por qué cuesta reconocerlo Reconocer esta dinámica tiene un coste doloroso: implica aceptar que rasgos profundos de la identidad, rasgos sagrados para la persona, han funcionado también como vulnerabilidad. Esa aceptación suele producir dos reacciones típicas, ambas malas.

La primera es rechazar entera la espiritualidad, volverse cínica, despreciar todo lo que antes se quería. La segunda, más frecuente, es negar la evidencia y seguir creyendo que el vínculo fue genuino, que no hubo estrategia, que el otro sí sentía lo que decía sentir. Ninguna de las dos es justa con la persona que fue.

La salida sana es más lenta y menos espectacular: seguir siendo espiritual, pero cambiar la cerradura. Seguir leyendo el mundo como texto con sentido, pero aprender a distinguir entre textos auténticos y textos fabricados para uno. Seguir creyendo en la intuición, pero darle un protocolo de verificación antes de decidir con base en ella.

Seguir buscando vínculos profundos, pero no confundir la profundidad con la velocidad: lo auténtico casi nunca corre, lo falsificado casi siempre sí. Señales de alerta específicas Cuando alguien que apenas conoces comparte rápidamente una biografía espiritual que encaja con precisión con la tuya —«yo también hice ese Vipassana», «yo también leí ese libro», «yo también he soñado con eso»—, conviene ralentizar. Las coincidencias biográficas grandes no suelen aparecer en los primeros quince días con desconocidos.

Suelen aparecer, también, pero en dosis más pequeñas y con más detalle verificable. Cuando el vínculo se describe desde el primer momento en términos cósmicos —«esto es una señal», «llevábamos buscándonos», «esto no es casualidad»—, el ritmo no es el ritmo de un amor real, sino el de una gramática ensayada. El amor real tarda semanas en atreverse a decir en voz alta frases así.

Y cuando finalmente las dice, se siente casi como una concesión. No como el guión de apertura. Cuando alguien parece entender demasiado rápido cómo piensas, cómo sientes, cómo funcionas, conviene preguntarse si te ha estudiado o te ha leído.

Los manipuladores competentes son excelentes lectores porque han tenido mucha práctica. Eso no los convierte en almas gemelas. Los convierte en buenos intérpretes.

En la novela Nacho se inventa haber hecho un Vipassana que nunca hizo. Se lo inventa después de haber leído el perfil de Alma en Instagram, donde había aparecido el año anterior la foto de su retiro. Se aprende los nombres de los maestros, los ritmos de los días, las dificultades típicas.



---

Cuando se encuentra con Alma en el cumpleaños de una amiga común, cinco semanas después de haber visto el perfil, tiene el idioma

---

preparado. Alma, que lee el mundo desde una sensibilidad espiritual genuina, oye lo que dice Nacho como confirmación de un vínculo profundo. No es capaz —nadie lo sería, en ese contexto— de detectar la estrategia. El coste lo descubre tres años más tarde, en un segundo teléfono. Índigo, la terapeuta, tiene una frase en la novela que resume esta entrada: «las personas espirituales sois el alimento favorito de los depredadores. No porque seáis más frágiles que las demás. Porque vuestra puerta tiene menos candados, y desde fuera se ve.»



---

Bloque 2 Heridas, trauma y cuerpo De dónde vienen los patrones

ENTRADA 10 · BLOQUE 2 · HERIDAS, TRAUMA Y CUERPO Las cinco heridas de la infancia ¿Qué son? Todas las personas crecen con heridas. No es una tragedia: es parte de la condición humana.

Los padres, por muy buenos que sean, son humanos con sus propias heridas, y en el proceso de criar transmiten —sin querer— algo de su propio dolor. Ninguna infancia es perfecta. Eso no es una acusación: es una descripción.

Lo interesante no es si tuvimos heridas, sino qué tipo de heridas tuvimos, y qué estrategias de supervivencia desarrollamos alrededor de ellas. La psicoterapeuta canadiense Lise Bourbeau, retomando el trabajo de John Pierrakos, sistematizó cinco heridas primarias que aparecen con más frecuencia. No son las únicas, pero son un buen mapa de partida. 1.

La herida de rechazo Aparece cuando el niño ha sentido que su sola existencia no era deseada. No hace falta una crueldad explícita: basta con una madre o un padre emocionalmente ausentes, poco cálidos, que transmiten —aunque sea sin palabras— que el niño es una carga. La estrategia de supervivencia frecuente es la huida: la persona, ya adulta, tiende a desaparecer ante el conflicto, a sentirse invisible, a creerse indigna de ocupar espacio.

Característicamente, es difícil recibir elogios: “se equivocan de persona”. 2. La herida de abandono Aparece cuando el niño ha sentido que las personas de quienes dependía podían irse o dejar de estar disponibles en cualquier momento. Puede tener motivos reales: un padre que emigró, una madre que enfermó, un divorcio mal gestionado.

O puede tener motivos simbólicos: una madre deprimida que estaba, pero no estaba. La estrategia de supervivencia frecuente es la dependencia: se aferra a los vínculos, pide constantemente confirmación de afecto, siente el abandono como amenaza vital. 3. La herida de humillación Aparece cuando el niño ha sido avergonzado de forma sistemática: por su cuerpo, por sus emociones, por sus necesidades, por sus errores.

Se ha reído de él, se le ha comparado desfavorablemente, se le ha exhibido su fracaso. La estrategia de supervivencia frecuente es la masoquización: la persona, ya adulta, se complace en ocupar el lugar del que no merece, del que tiene que disculparse por existir, del que sacrifica todo por los demás. 4. La herida de traición Aparece cuando una figura de confianza —habitualmente el progenitor del sexo opuesto— falló en un compromiso emocional fundamental.

Una promesa rota. Una deslealtad. Un pacto no respetado.

La estrategia de supervivencia frecuente es el control: la persona, ya adulta, desarrolla una necesidad

exagerada de controlar su entorno y a las personas que tiene alrededor, para evitar volver a ser sorprendida. 5. La herida de injusticia Aparece cuando el niño ha crecido en un entorno rígido, exigente, perfeccionista, en el que el afecto dependía del rendimiento. Se le exigía ser bueno, ordenado, productivo.

Sus emociones eran inconvenientes. La estrategia de supervivencia frecuente es la rigidez: la persona, ya adulta, se vuelve autoexigente hasta la crueldad consigo misma, se aleja de las emociones, se identifica con el deber. Cómo usar este mapa Las heridas no se eligen en la lista como se elige una pizza: muchas personas tienen componentes de varias.

Pero casi todos podemos identificar una o dos heridas dominantes. Reconocer cuáles son las tuyas no te sana: solo te da el nombre. Y el nombre, en psicología, es la mitad del trabajo.

Hasta que algo no tiene nombre, no se puede mirar. Las heridas no desaparecen nunca del todo. Pero se vuelven más pequeñas.

Se pueden tocar sin sangrar. Se convierten en cicatrices con las que se puede vivir. Y, sobre todo, se deja de actuar desde ellas: ya no son el piloto automático de tus decisiones adultas.

Tus notas

#### EN LA NOVELA

Cada personaje carga una herida dominante distinta. Mara tiene abandono —por eso le es tan difícil creer que Álvaro pueda irse, y por eso cuando por fin rompe siente que “le quitan algo vital”—. Lucía tiene injusticia: creció en un hogar en el que el afecto de la madre dependía de su obediencia. Carmen tiene humillación: Bea la avergüenza sistemáticamente, y Carmen responde con la estrategia exacta de esta herida, que es achicarse. Daniel tiene una combinación de abandono y traición, instaladas a los catorce

años tras la muerte del hermano y el colapso emocional de los padres. Marcos tiene injusticia (“los hombres no lloran”) y rechazo: su voz molestaba a un padre que no supo escucharla. Alma, como Mara, tiene abandono, y de ahí su vulnerabilidad al hilo rojo del destino.

---

ENTRADA 11 · BLOQUE 2 · HERIDAS, TRAUMA Y CUERPO Los esquemas de Young: subyugación, autosacrificio, privación, vergüenza ¿Qué son? Los esquemas tempranos desadaptativos son patrones profundos que se forman en la infancia y que organizan la forma en que una persona adulta se relaciona con el mundo. El psicólogo Jeffrey Young, en los años ochenta, identificó dieciocho esquemas y los agrupó en cinco dominios.

Cuatro de esos esquemas atraviesan especialmente la novela: subyugación, autosacrificio, privación emocional, y defectuosidad/vergüenza. Un esquema es una lente interior que distorsiona la percepción sin que la persona se dé cuenta. Es como llevar gafas de color azul desde pequeña: todo el mundo parece azul, y nunca te preguntas por qué.

Solo cuando alguien te quita las gafas durante un momento descubres que la realidad no era así. Subyugación El esquema de subyugación se forma cuando el niño ha aprendido que expresar sus necesidades o emociones provoca consecuencias negativas: enfado del padre, retirada de afecto de la madre, castigo. La estrategia que aprende es subordinar sistemáticamente sus propias necesidades a las de los demás.

De adulta, la persona con este esquema siente que no puede decir que no, que sus deseos no importan, que lo que quiere “no es razonable”. Es típica la sensación de “no saber lo que quiero”: no porque no lo sepa, sino porque lleva tanto tiempo silenciando sus deseos que ya no los oye. Autosacrificio El esquema de autosacrificio es una vuelta de tuerca del anterior.

No solo la persona cede: la persona se hace cargo del bienestar de los demás como si fuera responsabilidad suya. Apareció habitualmente en niños que tuvieron que ocupar roles adultos demasiado pronto: hijos que cuidaban de hermanos pequeños porque los padres no podían, hijos que sostenían emocionalmente a un progenitor frágil. De adultos, estas personas se sienten responsables de la felicidad ajena.

No saben descansar. Les cuesta recibir. Si alguien a su alrededor sufre, lo sienten como un fallo suyo.

Privación emocional El esquema de privación emocional se forma cuando el niño no recibió afecto, atención emocional o comprensión suficientes. Los padres pueden haber sido correctos en lo material, pero no supieron —o no pudieron— dar calor. De adulta, la persona con este esquema tiene una certeza profunda: “nadie va a entenderme de verdad”, “nadie va a darme lo que necesito”.

Esa certeza se cumple sola: la persona no pide, o pide mal, o se conforma con migajas, o se emparenta con personas que no pueden darle lo que necesita. El esquema se confirma a sí mismo.

Defectuosidad / vergüenza El esquema de defectuosidad es el más íntimo y el más cruel. Es la convicción profunda de que una parte de ti es inadmisibles, desagradable, inferior. No se trata de inseguridad puntual: es una vergüenza estructural.

Se forma cuando un niño ha recibido mensajes sistemáticos —verbales o no— de que hay algo malo en él. A veces el origen es identificable; otras veces es un clima familiar sin palabras. De adulta, la persona con este esquema vive con una voz interior que constantemente confirma el fallo: “si me conocieran de verdad, se alejarían”.

Tolera relaciones que la maltratan porque, en el fondo, cree que se lo merece. El nombre puede sonar duro la primera vez que se lee. Es la traducción literal del término técnico que propuso Jeffrey Young en los años ochenta —defectiveness/shame— y se usa así en la literatura tradición profesional española, aunque algunas escuelas prefieren versiones más neutras como «indignidad», «sentimiento de defecto» o «imperfección».

Conviene aclarar lo que no quiere decir: no es que la persona sea defectuosa, sino que vive con la convicción profunda de serlo. La diferencia es enorme. La realidad puede contradecir el esquema constantemente —y de hecho lo hace— sin que el esquema se desmonte, porque no opera a nivel de evidencia: opera a nivel de identidad.

También conviene distinguirlo de la baja autoestima común. La baja autoestima dice «no valgo lo suficiente»; la defectuosidad dice algo más radical: «hay algo malo en mí». La baja autoestima se puede mejorar con experiencias positivas y reconocimiento externo.

La defectuosidad no: el reconocimiento se interpreta como engaño («no me conocen de verdad») o como un fallo del otro («se equivocan al verme bien»). Por eso muchas personas brillantes profesionalmente conviven con una vergüenza nuclear que ningún logro toca. El esquema funciona como una piel interior que no se quita con cumplidos.

El gesto terapéutico que la desactiva no es la afirmación positiva —de hecho la afirmación rebota, porque el esquema la rechaza al instante—, sino la experiencia repetida de ser visto sin que esa mirada confirme la vergüenza. En la novela, lo que Índigo hace cuando no juzga, no se sorprende y no retira la mirada al oír las confesiones más duras del grupo es exactamente eso: el contrapeso profesional de la defectuosidad. Cómo funcionan en conjunto Estos cuatro esquemas se combinan frecuentemente entre sí.

La subyugación lleva al autosacrificio. La privación emocional lleva a aceptar migajas. La defectuosidad justifica todo lo anterior.

Muchas mujeres que han aguantado relaciones de control durante años no lo han hecho por ignorancia ni por falta de carácter: lo han hecho porque sus esquemas de base les impedían ver otra opción. Salir de un esquema no es un acto de voluntad. Es un proceso largo, terapéutico, que implica: reconocerlo, entender su origen, cuestionarlo en tiempo real cuando se activa, y sustituirlo progresivamente por otras formas de relacionarse con uno mismo.

La terapia de esquemas, desarrollada por el propio Young, es una de las opciones terapéuticas más completas para este trabajo.

Tus notas

## EN LA NOVELA

Lucía es un caso de libro de subyugación combinada con autosacrificio: a los seis años oyó a su madre decir “menos mal que tengo a mi Lucía” y firmó un contrato interno que lleva pagando treinta años. Mara tiene privación emocional —su primer pensamiento al conocer a Álvaro es “por fin me ven”— y también defectuosidad, que es lo que le hace creer durante tres años que los comentarios hirientes de Álvaro son probablemente justificados. Marcos combina subyugación (tragar en lugar de decir) con defectuosidad (la voz que le decía que llorar era signo de fallo).

Daniel no tiene defectuosidad personal, pero tiene privación emocional proyectada: dedica la vida a dar a otros lo que nadie supo darle a él. Carmen tiene defectuosidad disfrazada de autoexigencia profesional: lo que la hace soportar a Bea durante quince años es la sensación profunda de que, si se ganara bien a sí misma, no tendría por qué aguantar a nadie así. El SARA y la fabricación de señales ¿Qué es?

El SARA es el Sistema Reticular Ascendente Activador, una red de neuronas situada en el tronco encefálico que funciona como filtro maestro de la atención. Su trabajo básico, en cada milisegundo de vigilia, es decidir qué información del exterior merece llegar a la conciencia y qué información queda descartada sin que te enteres. Lo describió por primera vez el fisiólogo Giuseppe Moruzzi junto con Horace Magoun en 1949, y desde entonces se ha convertido en una de las estructuras mejor estudiadas del cerebro para explicar por qué dos personas en el mismo sitio no ven, literalmente, lo mismo.

El SARA no trabaja en contra del cerebro. Trabaja para él. Recibe instrucciones implícitas de lo que la persona considera relevante y, silenciosamente, filtra el mundo para servírselo en bandeja.

Si llevas toda la mañana pensando en un coche rojo, tu SARA marcará como prioritarios todos los coches rojos del trayecto. No aparecen más coches rojos. Aparecen los mismos que hay siempre.

Lo que cambia es el filtro. La cantidad de estímulos y el cuello de botella. Las cifras exactas varían según el autor, pero el consenso neurocientífico coincide en un orden de magnitud brutal. Cada segundo, el cerebro recibe varios millones de estímulos sensoriales a través de los sentidos.

De todos ellos, la conciencia solo puede procesar una cantidad extremadamente limitada, a

menudo estimada en una franja que va de siete a cuarenta estímulos simultáneos, dependiendo de la metodología. El SARA es quien arbitra ese cuello de botella. Lo que entra por el cuello no es aleatorio.

Es relevante. Relevante, para el cerebro, significa: lo que coincide con lo que estamos buscando, lo que amenaza nuestra supervivencia, lo que confirma una hipótesis en curso, o lo que contradice una expectativa. Todo lo demás, los millones de estímulos que no entran en ninguna de esas categorías, se descartan antes de que la conciencia los vea.

El problema en relaciones tóxicas Cuando alguien ha vivido una relación con mucha carga simbólica —especialmente si esa relación ha estado atravesada por un idioma de señales, destino, predestinación—, el SARA queda entrenado en un filtro concreto: buscar confirmaciones simbólicas. Números que se repiten. Canciones que suenan al pensar en alguien.

Matrículas relevantes. Horas espejo. Pájaros muertos en momentos significativos.

Cuando la persona sale de la relación, cree que lo ha dejado todo atrás. Pero el filtro no se va con la relación. Se queda.

Y sigue trabajando. El resultado es una experiencia muy específica y muy engañosa: el mundo parece, de pronto, mandar señales constantemente. La persona siente que está accediendo a una capa oculta de la realidad.

Lo que está ocurriendo, en realidad, es lo contrario: su capacidad para ver el mundo completo se ha estrechado. Solo ve lo que confirma la hipótesis que el trauma reciente dejó instalada. El resto, los millones de estímulos que no encajan, siguen pasando, invisibles.

No es superstición. Es un cerebro entrenado que sigue cumpliendo órdenes antiguas. El test del coche rojo  
Un experimento mental útil.

Piensa en los coches rojos. Ahora sal a la calle. Durante la próxima hora verás coches rojos por todas partes.

No es que el municipio haya organizado una oleada. Es que tu SARA los ha promovido de ruido de fondo a información destacada. Lo mismo pasa con los sietes, los cuatros, las horas espejo, las coincidencias.

Lo asombroso no es que aparezcan. Lo asombroso es que antes no las vieras, cuando llevaban ahí toda la vida. Reconocer este mecanismo no obliga a abandonar la sensibilidad simbólica.

Obliga, sí, a calibrarla. A saber que cuando uno ve una coincidencia, no está viendo el mundo. Está viendo el filtro.

Cómo desactivar el filtro El SARA no se desactiva. Se reprograma. Y se reprograma dándole instrucciones distintas.

Un ejercicio útil, durante unas semanas, es prestar atención deliberada a todo lo que no confirma la hipótesis. Contar los números que no son 35. Anotar las canciones de la panadería que no significaban nada.

Mirar las matrículas al azar y soltarlas sin buscar patrón. Al principio cuesta, porque el cerebro protesta. Pero al cabo de unas semanas, el filtro empieza a suavizarse.

Desde la práctica profesional se identifican cuatro movimientos simultáneos que ayudan a salir del SARA atrapado. El primero es reconocer el mecanismo y nombrarlo: saber que hay un filtro, que obedece órdenes, que las órdenes son reprogramables. Este conocimiento no sana por sí mismo, pero introduce una primera grieta en el automatismo.



---

El segundo es interrumpir conductualmente la retroalimentación: guardar la libreta de señales en un cajón que cueste abrir —no tirarla, porque lo prohibido se vuelve deseable; pero tampoco tenerla a mano—, y cuando aparezca una coincidencia no apuntarla, solo notarla y dejarla pasar. Al principio duele, porque se rompe un circuito. Después afloja.

El tercero es reconstruir la química desde otros circuitos: actividad física regular, vínculos sociales estables de baja intensidad, contacto con la naturaleza, sueño suficiente, rutinas.

El cerebro necesita nuevas fuentes de dopamina, serotonina y oxitocina que no dependan de la intensidad traumática; sin esa sustitución, la abstinencia de señales se hace insoportable. Y el cuarto, el más lento, es revisar la teología: ir con paciencia a mirar de dónde viene la necesidad de que todo signifique. Rara vez empezó con el depredador.

Casi siempre el depredador encontró una predisposición previa —una infancia donde el sentido llegó tarde, una cultura familiar que prohibió la duda, una juventud buscando maestros— y se instaló en ella como en un piso amueblado. Otro ejercicio, más sutil: cuando veas una coincidencia, hazla pasar por la siguiente pregunta antes de apuntarla en ningún cuaderno. ¿Cuántas veces hoy ha habido ocasión de ver algo así y no ha ocurrido?

Si la respuesta es muchas, la coincidencia deja de ser coincidencia y se convierte en estadística. Si esa sensación te entristece, merece la pena sostenerla. Es el precio de salir del trance.

Una advertencia Entender el SARA no convierte las experiencias significativas en mentiras. La persona que ha perdido a un ser querido y siente su presencia en un detalle cotidiano no se engaña: está sintiendo lo que siente. Pero la diferencia entre una conexión simbólica saludable y una fabricación obsesiva del SARA es simple: la primera da paz, no pide nada y deja marchar; la segunda empuja a decisiones, pide confirmaciones continuas y genera adicción al filtro.

Una cosa acompaña. La otra secuestra. En la novela Alma, después de salir de Nacho, monta sin darse cuenta un oráculo personal.

Compra una libreta verde, escribe encima la palabra «Confirmaciones» y empieza a apuntar coincidencias. Al principio son curiosidades. En tres semanas se han convertido en decisiones: un viernes cancela su primera quedada social tras la ruptura porque una matrícula acabada en cuatro cuatros le parece una advertencia del universo.

Es la psicóloga Romina quien pone nombre al mecanismo durante una sesión. Saca un cuaderno amarillo, dibuja un esquema del SARA, cuenta el test del coche rojo y nombra por primera vez, sin etiquetar, pero con claridad profesional, lo que está ocurriendo. La libreta verde, a partir de esa sesión, queda guardada en un cajón que se atasca.

No se tira. Pero no se abre. Se queda ahí, como recordatorio, hasta que ya no haga falta.

ANEXO · BLOQUE 2 · HERIDAS, TRAUMA Y CUERPO El SARA y la fabricación de señales ¿Qué es? El SARA es el Sistema Reticular Ascendente Activador, una red de neuronas situada en el tronco encefálico que funciona como filtro maestro de la atención. Su trabajo básico, en cada milisegundo de vigilia, es decidir qué información del exterior merece llegar a la conciencia y qué información queda descartada sin que te enteres.

Lo describió por primera vez el fisiólogo Giuseppe Moruzzi junto con Horace Magoun en 1949, y desde entonces se ha convertido en una de las estructuras mejor estudiadas del cerebro para explicar por qué dos personas en el mismo sitio no ven, literalmente, lo mismo. El SARA no trabaja en contra del cerebro. Trabaja para él.

Recibe instrucciones implícitas de lo que la persona considera relevante y, silenciosamente, filtra el mundo para servírselo en bandeja. Si llevas toda la mañana pensando en un coche rojo, tu SARA marcará como prioritarios todos los coches rojos del trayecto. No aparecen más coches rojos.

Aparecen los mismos que hay siempre. Lo que cambia es el filtro. La cantidad de estímulos y el cuello de botella Las cifras exactas varían según el autor, pero el consenso neurocientífico coincide en un orden de magnitud brutal.

Cada segundo, el cerebro recibe varios millones de estímulos sensoriales a través de los sentidos. De todos ellos, la conciencia solo puede procesar una cantidad extremadamente limitada, a menudo estimada en una franja que va de siete a cuarenta estímulos simultáneos, dependiendo de la metodología. El SARA es quien arbitra ese cuello de botella.

Lo que entra por el cuello no es aleatorio. Es relevante. Relevante, para el cerebro, significa: lo que coincide con lo que estamos buscando, lo que amenaza nuestra supervivencia, lo que confirma una hipótesis en curso, o lo que contradice una expectativa.

Todo lo demás, los millones de estímulos que no entran en ninguna de esas categorías, se descartan antes de que la conciencia los vea. El problema en relaciones tóxicas Cuando alguien ha vivido una relación con mucha carga simbólica —especialmente si esa relación ha estado atravesada por un idioma de señales, destino, predestinación—, el SARA queda entrenado en un filtro concreto: buscar confirmaciones simbólicas. Números que se repiten.

Canciones que suenan al pensar en alguien. Matrículas relevantes. Horas espejo.

Pájaros muertos en momentos significativos. Cuando la persona sale de la relación, cree que lo ha dejado todo atrás. Pero el filtro no se va con la relación.

Se queda. Y sigue trabajando. El resultado es una experiencia muy específica y muy engañosa: el mundo parece, de pronto, mandar señales constantemente.

La persona siente que está accediendo a una capa oculta de la realidad. Lo que está ocurriendo, en realidad, es lo contrario: su capacidad para ver el mundo completo se ha estrechado. Solo ve lo que confirma la hipótesis que el trauma reciente dejó instalada.

El resto, los

millones de estímulos que no encajan, siguen pasando, invisibles. No es superstición. Es un cerebro entrenado que sigue cumpliendo órdenes antiguas.

El test del coche rojo Un experimento mental útil. Piensa en los coches rojos. Ahora sal a la calle.

Durante la próxima hora verás coches rojos por todas partes. No es que el municipio haya organizado una oleada. Es que tu SARA los ha promovido de ruido de fondo a información destacada.

Lo mismo pasa con los sietes, los cuatros, las horas espejo, las coincidencias. Lo asombroso no es que aparezcan. Lo asombroso es que antes no las vieras, cuando llevaban ahí toda la vida.

Reconocer este mecanismo no obliga a abandonar la sensibilidad simbólica. Obliga, sí, a calibrarla. A saber que cuando uno ve una coincidencia, no está viendo el mundo.

Está viendo el filtro. Cómo desactivar el filtro El SARA no se desactiva. Se reprograma.

Y se reprograma dándole instrucciones distintas. Un ejercicio útil, durante unas semanas, es prestar atención deliberada a todo lo que no confirma la hipótesis. Contar los números que no son 35.

Anotar las canciones de la panadería que no significaban nada. Mirar las matrículas al azar y soltarlas sin buscar patrón. Al principio cuesta, porque el cerebro protesta.

Pero al cabo de unas semanas, el filtro empieza a suavizarse. Desde la práctica profesional se identifican cuatro movimientos simultáneos que ayudan a salir del SARA atrapado. El primero es reconocer el mecanismo y nombrarlo: saber que hay un filtro, que obedece órdenes, que las órdenes son reprogramables.

Este conocimiento no sana por sí mismo, pero introduce una primera grieta en el automatismo. El segundo es interrumpir conductualmente la retroalimentación: guardar la libreta de señales en un cajón que cueste abrir —no tirarla, porque lo prohibido se vuelve deseable; pero tampoco tenerla a mano—, y cuando aparezca una coincidencia no apuntarla, solo notarla y dejarla pasar. Al principio duele, porque se rompe un circuito.

Después afloja. El tercero es reconstruir la química desde otros circuitos: actividad física regular, vínculos sociales estables de baja intensidad, contacto con la naturaleza, sueño suficiente, rutinas. El cerebro necesita nuevas fuentes de dopamina, serotonina y oxitocina que no dependan de la intensidad traumática; sin esa sustitución, la abstinencia de señales se hace insostenible.

Y el cuarto, el más lento, es revisar la teología: ir con paciencia a mirar de dónde viene la necesidad de que todo signifique. Rara vez empezó con el depredador. Casi siempre el depredador encontró una predisposición previa —una infancia donde el sentido llegó tarde, una cultura familiar que prohibió la duda, una juventud buscando maestros— y se instaló en ella como en un piso amueblado.

Otro ejercicio, más sutil: cuando veas una coincidencia, hazla pasar por la siguiente pregunta antes de apuntarla en ningún cuaderno. ¿Cuántas veces hoy ha habido ocasión de ver algo así y no ha ocurrido? Si la respuesta es muchas, la coincidencia deja de ser coincidencia y se convierte en estadística.

Si esa sensación te entristece, merece la pena sostenerla. Es el precio de salir del trance. Una advertencia

---

Entender el SARA no convierte las experiencias significativas en mentiras. La persona que ha perdido a un ser querido y siente su presencia en un detalle cotidiano no se engaña: está sintiendo lo que siente. Pero la diferencia entre una conexión simbólica saludable y una fabricación obsesiva del SARA es simple: la primera da paz, no pide nada y deja marchar; la segunda empuja a decisiones, pide confirmaciones continuas y genera adicción al filtro. Una cosa acompaña. La otra secuestra. Tus notas

#### EN LA NOVELA

Alma, después de salir de Nacho, monta sin darse cuenta un oráculo personal. Compra una libreta verde, escribe encima la palabra «Confirmaciones» y empieza a apuntar coincidencias. Al principio son curiosidades.

En tres semanas se han convertido en decisiones: un viernes cancela su primera quedada social tras la ruptura porque una matrícula acabada en cuatro cuatros le parece una advertencia del universo. Es la psicóloga Romina quien pone nombre al mecanismo durante una sesión. Saca un cuaderno amarillo, dibuja un esquema del SARA, cuenta el test del coche rojo y nombra por primera vez, sin etiquetar, pero con claridad profesional, lo que está ocurriendo.

La libreta verde, a partir de esa sesión, queda guardada en un cajón que se atasca. No se tira. Pero no se abre.

Se queda ahí, como recordatorio, hasta que ya no haga falta.

ENTRADA 12 · BLOQUE 2 · HERIDAS, TRAUMA Y CUERPO La disonancia cognitiva ¿Qué es? La disonancia cognitiva es un concepto formulado por el psicólogo Leon Festinger en 1957, y es una de las explicaciones más robustas de por qué las personas permanecen en relaciones o situaciones que objetivamente les hacen daño. En pocas palabras, la disonancia cognitiva es el malestar psicológico que sentimos cuando sostenemos dos creencias, pensamientos o comportamientos que chocan entre sí.

El ejemplo clásico: una persona fuma y al mismo tiempo cree que fumar es malo para la salud. Esas dos cosas no se sostienen fácilmente juntas. El cuerpo —o más bien, la mente— no puede vivir mucho tiempo en esa contradicción.

Tiene que hacer algo. Lo que hace la mente para reducirla La mente humana tiene tres estrategias principales para reducir la disonancia: Primera: cambiar la conducta. El fumador deja de fumar.

Es la solución sana, y también la más rara. Cambiar la conducta requiere energía, coraje y capacidad de soportar el malestar del cambio. Segunda: cambiar la creencia.

El fumador empieza a relativizar las evidencias: “hay gente que fuma y vive noventa años”, “el estrés de dejarlo es peor que seguir fumando”, “total, de algo hay que morir”. No ha cambiado la conducta; ha cambiado lo que piensa de la conducta. Tercera: añadir nuevas creencias que justifican la contradicción. “Fumo, pero es que tengo una vida muy estresante y este es mi único desahogo.” Se añade un factor nuevo que neutraliza la contradicción sin resolverla.

Por qué es central en las relaciones tóxicas Cuando una persona vive en una relación en la que es maltratada psicológicamente, sostiene dos creencias que chocan: “esta persona me quiere y yo la quiero” y “esta persona me está haciendo daño”. Esas dos creencias producen una disonancia enorme. El cuerpo no puede vivir mucho tiempo con las dos activas al mismo tiempo.

Dado que cambiar la conducta (irse) es muy costoso y da miedo, lo que la mente tiende a hacer es lo segundo o lo tercero. Cambia la creencia sobre la conducta del otro (“exagera, no es para tanto”) o cambia la creencia sobre sí misma (“soy yo la que exagera, soy yo la que está rara”). O añade nuevas creencias: “en el fondo me quiere”, “es su forma de amar”, “está pasando por un mal momento”.

Esta es la razón estructural por la que las víctimas de maltrato psicológico se justifican y defienden al agresor ante terceros. No es estupidez. No es cobardía.

Es que la mente está trabajando día y noche para reducir una disonancia insoportable. Y lo hace con los recursos menos costosos, no con los más sanos.

Cómo se sale de la disonancia Habitualmente, la mente no puede sostener indefinidamente las distorsiones necesarias para reducir la disonancia. A medida que las evidencias se acumulan —un mensaje grabado, una conversación con una amiga que devuelve la realidad, una escena que vista desde fuera se ve claramente—, la estructura entera se agrieta. Cuando llega ese momento —que en la novela se llama “el clic”—, lo que sucede no es que la persona descubra algo nuevo, sino que deja de poder sostener las creencias justificatorias.

La disonancia, que había estado contenida durante años, estalla. Y estalla con una intensidad emocional enorme, porque todas las emociones que habían sido silenciadas para poder seguir funcionando emergen al mismo tiempo. El clic no es un insight intelectual.

Es una reconfiguración emocional completa. Por eso ocurre a menudo en sitios mundanos: una cocina, una cafetería, un supermercado. No hay un momento épico.

Hay solo una mujer mirando un escaparate de quesos mientras su mundo interno se reorganiza sin avisar.  
Tus notas

#### EN LA NOVELA

La novela describe al menos tres clics distintos. El de Mara, en la cafetería, cuando se oye escribir “¿esto es normal?” bajo la frase del desconocido. El de Alma, cuando encuentra el segundo teléfono de Nacho y, durante tres o cuatro horas, la disonancia se vuelve insoportable: las dos creencias —“me quiere” y “me ha mentado desde el principio”— coexisten dentro de ella hasta que una de las dos se rompe. El de Daniel, cuando por primera vez en dieciocho años se dice a sí mismo que “querer arreglar a alguien no es quererla”. Cada uno de estos clics tiene la misma estructura: el momento en que las estrategias de reducción de disonancia dejan de ser sostenibles, y la persona tiene que empezar, finalmente, a cambiar la conducta.

ANEXO · BLOQUE 2 · HERIDAS, TRAUMA Y CUERPO La adicción química relacional ¿Qué es? Las relaciones con patrones de control, idealización y devaluación no enganchan solo emocionalmente. Enganchan neuroquímicamente.

A lo largo de meses o años, el cerebro se habitúa a un cóctel muy específico de neurotransmisores y hormonas, y termina desarrollando, respecto a ese cóctel, una dependencia funcionalmente parecida a la de una adicción a sustancias. Cuando la relación termina, lo que el cuerpo experimenta no es solo tristeza, duelo o alivio: es también un síndrome de abstinencia. Entender esto no es excusar al agresor ni culpabilizar a la víctima.

Es describir con honestidad por qué salir de una relación así, en muchos casos, no es cuestión solo de voluntad. Es cuestión también de acompañar a un sistema nervioso que está, literalmente, deshabiéndose. El cóctel En relaciones sanas, los químicos relacionados con el vínculo —oxitocina sobre todo, dopamina en menor medida— se liberan de forma relativamente estable, en cantidades moderadas, a lo largo del tiempo.

Son vínculos que se sienten como una temperatura constante. No dan grandes subidones. Tampoco dan grandes bajones.

Son habitables. En relaciones con ciclos de idealización-devaluación, la neuroquímica funciona distinto. Los momentos de bombardeo afectivo producen grandes picos de dopamina, el neurotransmisor del placer y la recompensa.

Los momentos de retirada afectiva, silencios castigadores, amenazas veladas o conflicto intenso activan el eje del estrés y liberan cortisol y adrenalina en grandes cantidades. Las reconciliaciones, que suelen venir después de crisis fuertes, vuelven a producir picos muy elevados de dopamina y, además, añaden oxitocina por el componente de reconexión física. El sistema nervioso se acostumbra a moverse entre extremos.

Y a los extremos, a pesar de lo que creen muchas personas, el cerebro se hace adicto mucho más fácilmente que a los estados medios. El refuerzo intermitente En psicología conductual está muy estudiado un mecanismo llamado refuerzo intermitente: cuando una recompensa aparece de forma aleatoria e impredecible, la conducta que busca esa recompensa se vuelve mucho más resistente a la extinción que si la recompensa fuera constante. Es el mecanismo que explota un casino con las tragaperras.

Es el mecanismo que explican los estudios sobre palomas que picotean un botón: si reciben comida cada vez que picotean, dejan de picotear cuando la comida desaparece; si reciben comida solo de vez en cuando, al azar, siguen picoteando durante horas aunque ya no llegue nada. Las relaciones tóxicas funcionan como una tragaperras afectiva. No todos los días hay bombardeo amoroso.

No todos los días hay crueldad. Nunca se sabe cuándo va a llegar la siguiente dosis de cariño, de reconocimiento, de intensidad. Y esa impredecibilidad es exactamente lo que hace que el cerebro

quede enganchado con mucha más fuerza que si el trato fuera malo todo el tiempo. El síndrome de abstinencia Cuando la relación termina —especialmente en los primeros meses después de la salida—, el cerebro experimenta la ausencia del cóctel de manera muy parecida a como experimentaría la ausencia de cualquier otra sustancia adictiva. Los síntomas pueden incluir insomnio, ansiedad generalizada, inquietud motora, pensamiento obsesivo y rumiante sobre la expareja, bajones de ánimo muy profundos alternados con momentos de esperanza irracional, incapacidad para disfrutar de lo que antes gustaba, y —este es el más engañoso— una fabricación activa de relatos que justifiquen volver.

Ese último síntoma es el más peligroso. El cerebro no quiere, literalmente, recuperar a la persona. Quiere recuperar la dosis.

Como no puede pedir la dosis sin pasar por la persona, fabrica razones para volver a la persona. Las señales del universo caben aquí. Los «ha cambiado» caben aquí.

Los «me necesita» caben aquí. Las coincidencias, los sueños significativos, los mensajes interpretados caben aquí. Todo eso es, en términos neurológicos, el sistema pidiendo un pico.

Por qué se confunde con amor Porque se siente exactamente igual que el amor. Los mismos circuitos neuroquímicos que se activan cuando uno quiere a alguien sanamente se activan también en la adicción relacional. El cerebro no distingue bien.

Y la cultura, con su mitología del amor apasionado que todo lo puede, no ayuda a distinguirlo: confunde intensidad con amor, dolor con profundidad, y ciclos con vínculo. Un criterio útil: el amor sano no produce abstinencia cuando la otra persona se va. Produce tristeza, echar de menos, duelo.

Pero no el temblor físico, ni el pensamiento obsesivo día y noche, ni la sensación de que el mundo ha perdido el sentido. Cuando una ruptura produce esos síntomas con esa intensidad, conviene sospechar que había química de adicción mezclada con la química del cariño. Cómo se desintoxica No hay atajos.

El cuerpo necesita tiempo para restablecer su equilibrio neuroquímico natural. Se habla de seis meses a dos años, dependiendo de la duración e intensidad de la relación. Durante ese tiempo, lo más importante es no alimentar el circuito: contacto cero con la expareja, eliminación de recordatorios que disparen picos emocionales, rutinas diarias estables que fabriquen dopamina desde fuentes saludables —ejercicio físico, sueño, relaciones estables de baja intensidad, comida adecuada, exposición al sol, pequeños logros cotidianos—.

Todo lo que vuelva a enseñar al cerebro que la dopamina no tiene que venir de la montaña rusa. La abstinencia de los primeros meses es el peor momento para tomar decisiones definitivas sobre el pasado. Es también el momento en que el cerebro fabricará más interpretaciones simbólicas de cualquier estímulo.

Es importante saberlo para no hacer caso a las urgencias que aparecen esos meses: casi siempre, son la dependencia pidiendo vuelta.

---

Tus notas

### EN LA NOVELA

Romina, la psicóloga de Alma, le explica este mecanismo en una sesión clave. Le dice que lo que Alma ha estado buscando durante un mes en la libreta verde no son señales del universo sino, exactamente, el cerebro pidiendo su pico. Que la libreta verde es una jeringa. Que mientras Alma siga apuntando confirmaciones, su sistema nervioso seguirá creyendo que hay un suministro accesible. La frase que usa Romina, dura, pero certera: «si no cambias la cerradura, otro va a entrar por la misma puerta». No hará falta Nacho. Hará falta otro Nacho. Y el SARA de Alma le fabricará, desde el primer día, las señales que confirmen que ese sí es el bueno.

ENTRADA 13 · BLOQUE 2 · HERIDAS, TRAUMA Y CUERPO El cuerpo como archivo del trauma ¿Qué es? Durante décadas, la psicoterapia occidental se centró casi exclusivamente en el pensamiento. Hablar.

Entender. Nombrar. Pero desde los años ochenta, y de forma cada vez más potente desde los dos mil, la neurociencia y la psicología han llegado a una conclusión que cambia el paradigma: el trauma no se almacena solo en la mente.

Se almacena también —y sobre todo— en el cuerpo. Bessel van der Kolk, psiquiatra holandés afincado en Boston, sistematizó esta idea en su libro “El cuerpo lleva la cuenta” (2014), que se ha convertido en una referencia central del campo. La tesis es simple: cuando una persona vive una experiencia que su sistema nervioso no puede procesar, esa experiencia se queda anclada en el cuerpo en forma de tensión muscular, patrones respiratorios alterados, hiperreactividad o hiporreactividad, memoria corporal.

Esto explica por qué personas que “saben” intelectualmente que ya están a salvo, siguen teniendo reacciones corporales de peligro. Por qué alguien que ha dejado a un ex tóxico hace seis meses sigue teniendo la mandíbula apretada todas las mañanas. Por qué una mujer que se ha ido de casa sigue sobresaltándose cuando oye una puerta cerrarse fuerte.

El cuerpo va a otra velocidad que la cabeza. Cómo se manifiesta Tensión muscular crónica. Hombros levantados hacia las orejas.

Mandíbula apretada (especialmente de noche: bruxismo). Puños cerrados sin motivo. Vientre duro.

Alteraciones digestivas. Dolor de estómago recurrente. Colon irritable.

Dificultad para comer en presencia de ciertas personas. Alteraciones del sueño. Insomnio.

Pesadillas recurrentes. Despertar a las tres o las cuatro con una ansiedad que no parece tener origen. Alteraciones respiratorias.

Respiración superficial, sostenida en el pecho alto. Suspiros involuntarios frecuentes. Apneas del sueño que aparecen en épocas de estrés.

Alteraciones del sistema nervioso autónomo. Sobresaltos fáciles. Sudoración descontrolada.

Taquicardia. Pies y manos fríos. Congelación corporal.

En situaciones de estrés, la persona se “queda” inmóvil, no puede hablar, se siente disociada. Es el mecanismo de congelación (“freeze”), una respuesta al estrés menos conocida que la lucha o la huida, pero muy frecuente en personas que han vivido relaciones de control. Por qué es importante trabajarlo Porque si solo se trabaja desde el pensamiento, los síntomas corporales persisten, y la persona se frustra: “ya entiendo lo que me pasó, ¿por qué sigo mal?”.

La respuesta es que entender es cognición, y

cognición sola no desactiva las huellas que el trauma dejó en el sistema nervioso. Las terapias que integran cuerpo son especialmente útiles para este trabajo: somatic experiencing (Peter Levine), EMDR (Francine Shapiro), sensorimotor psychotherapy (Pat Ogden), yoga terapéutico adaptado al trauma. También prácticas más simples: ejercicios de respiración consciente, escaneo corporal diario, caminatas atentas, contacto físico seguro. No todas estas prácticas son para todo el mundo. Algunas personas con historia de trauma relacional no toleran al principio la meditación silenciosa, por ejemplo, porque en el silencio aparecen sensaciones corporales que no pueden procesar solas. Para esas personas, el trabajo corporal tiene que ser gradual y acompañado por un profesional. Tus notas

#### EN LA NOVELA

Una de las escenas más importantes del taller es la que Índigo llama “cuerpo y síntoma”. Trae esterillas y les pide que se tumben en el suelo y noten simplemente qué zonas de su cuerpo están tensas. Cada personaje encuentra el mapa de su propio trauma: Mara en el estómago, Marcos en la mandíbula y los puños, Lucía en los hombros, Daniel en toda la parte delantera del torso, Carmen en la base del cuello, Diana en el cuerpo entero sin distinción.

Esa escena es, en formato ficción, una descripción rigurosa precisa de cómo se distribuyen las huellas corporales en personas que han vivido situaciones prolongadas de control o de hiperexigencia. Cuando Índigo les dice “vuestro cuerpo lleva años escribiendo un diario que nadie ha leído”, está citando, sin nombrarlo, a Van der Kolk. Cuando Índigo trae esterillas al taller y les pide que se tumben y escuchen el cuerpo, está haciendo un ejercicio básico de regulación: simplemente notar, no cambiar.

Es la forma más sencilla de empezar el trabajo somático. Daniel, en una escena posterior, camina al parque durante una hora para calmar una ansiedad aguda —movimiento bilateral no planificado, pero eficaz—. Carmen, en casa después de colgar a Bea, se lava la cara con agua fría sin saber por qué, y siente que algo se aplaca.

El cuerpo sabe antes que la cabeza.

ENTRADA 14 · BLOQUE 2 · HERIDAS, TRAUMA Y CUERPO La herencia de la voz (introyección) ¿Qué es? Introyección es un término que viene del psicoanálisis y que describe el proceso por el cual las personas —sobre todo en la infancia— incorporan inconscientemente dentro de sí las voces, las normas y las formas de relacionarse de las figuras que las criaron. Es un mecanismo natural, necesario y universal: todos somos, en parte, nuestros padres hablándonos desde dentro.

Aprendimos a hablarnos a nosotros mismos con las palabras con las que ellos nos hablaban. El problema no es la introyección en sí. El problema es que, una vez adultos, muchas personas no han revisado qué voces llevan dentro.

Siguen operando con el manual de su madre o de su padre sin haberse preguntado si ese manual es el que ellos realmente quieren seguir. Cómo se manifiesta Las introyecciones más frecuentes son imperativos: frases con “debería”, “no debería”, “siempre”, “nunca”. “Debería ser más fuerte.” “No debería sentir esto.” “Siempre me pasa lo mismo.” “Nunca voy a conseguirlo.” Si escuchas con atención cómo te hablas a ti mismo cuando algo te sale mal, probablemente reconozcas la voz de alguien concreto: un padre, una madre, un maestro, una abuela. Otras introyecciones son evaluativas: “eres demasiado sensible”, “eres egoísta”, “qué desastre”, “no vales”.

Son etiquetas que la persona recibió repetidamente de niña y que ahora repite sobre sí misma, automatizadas. Otras son reglas implícitas sobre cómo funciona el mundo: “no se habla de lo que pasa en casa”, “los hombres no lloran”, “las mujeres tienen que ser agradables”, “si das lo que mereces, te lo quitan”. El trabajo de reconocerlas El primer paso es simple y difícil a la vez: cuando te hables mal a ti mismo, pregúntate “¿quién me decía esto cuando era pequeño?”.

La mayoría de las veces vas a reconocer una voz. A veces una cara concreta. A veces una escena específica.

Ese reconocimiento no es un truco terapéutico: es una separación real. Mientras una frase está fundida con tu identidad (“yo soy desastrosa”), es tuya. En el momento en que identificas quién te la dijo (“mi madre me llamaba desastrosa cuando se le rompía la vajilla”), la frase deja de ser tuya y pasa a ser de ella.

Y a las frases de otros se les puede decir que no. El segundo paso, más lento, es sustituir. No por frases opuestas de autoafirmación —eso rara vez funciona, porque las afirmaciones forzadas no calan—, sino por frases más matizadas, más adultas, más precisas.

No “soy perfecta”: “a veces se me rompen las cosas, como a casi todo el mundo”. El tercero, a largo plazo, es empezar a hablar a los demás —sobre todo a hijos, si los hay— con las voces que habrías querido tener. Eso rompe la cadena.

---

Tus notas

#### EN LA NOVELA

Mara hace este trabajo de forma explícita en el supermercado, cuando se oye a sí misma pensar “no seas exagerada” con la voz exacta de su madre. Hasta ese momento había pensado esa frase como suya. En el momento en que la reconoce como introyección, empieza a poder responderle. Marcos reconoce la voz de su padre diciéndole “los hombres no lloran” y, cuando llega el momento de enseñar a Elena a montar en bici, toma una decisión consciente de no transmitírsela. Lucía oye a los seis años la frase “menos mal que tengo a mi Lucía” y la introyecta: durante treinta años, creará que su valor depende de ser disponible. Identificar esa voz —y quién se la metió dentro— es lo que la empieza a liberar.

ENTRADA 15 · BLOQUE 2 · HERIDAS, TRAUMA Y CUERPO El apego ansioso y el apego evitativo ¿Qué son? La teoría del apego, formulada por el psiquiatra británico John Bowlby en los años cincuenta y desarrollada después por la psicóloga Mary Ainsworth, describe cómo el vínculo que establecemos con nuestras figuras de cuidado en los primeros años de vida configura la forma en que nos relacionamos afectivamente como adultos. No es destino: el apego se puede trabajar.

Pero es el mapa de partida. Se describen tres estilos de apego principales: seguro, ansioso y evitativo. (Algunos autores añaden un cuarto: desorganizado.) La mayoría de personas tienen componentes de varios, pero suele haber uno dominante. Apego seguro La persona con apego seguro tuvo cuidadores que fueron consistentemente responsivos: cuando era bebé, lloraba y alguien venía.

Le hablaban. La miraban. Reaccionaban a sus necesidades.

Como adulto, esta persona se siente cómoda con la intimidad, tolera bien los desacuerdos, confía en sus parejas sin necesidad de vigilarlas, y no siente el abandono como catástrofe. Aproximadamente la mitad de la población adulta tiene apego seguro. La otra mitad, aproximadamente, se reparte entre los otros tipos.

Apego ansioso La persona con apego ansioso tuvo cuidadores inconsistentes: a veces respondían, a veces no. A veces estaban emocionalmente presentes, a veces estaban distraídos o desbordados. El bebé aprendió que el afecto no se puede dar por sentado, que hay que pedirlo, que hay que vigilarlo, que puede desaparecer en cualquier momento.

Como adulta, esta persona tiene una gran necesidad de proximidad y afecto, se sobreactiva cuando percibe distancia emocional, interpreta cualquier frialdad como amenaza, y puede llegar a comportarse de forma ambivalente: pegajosa cuando la pareja se acerca, dolida cuando se aleja. Tiene un radar hipersensible para captar cambios de humor del otro, y un malestar crónico a bajo volumen. Las personas con apego ansioso son especialmente vulnerables al love bombing y al ciclo de idealización-devaluación, porque el refuerzo intermitente es exactamente la música que su sistema nervioso aprendió en la infancia.

Apego evitativo La persona con apego evitativo tuvo cuidadores que no respondían bien a sus necesidades emocionales, o que las minimizaban o las ridiculizaban. El bebé aprendió que mostrar necesidad no servía de nada; aprendió a no mostrarla. Desarrolló una autonomía prematura y una desconfianza

---

básica hacia el afecto. Como adulta, esta persona valora mucho su independencia, se siente incómoda con la intimidad intensa, tiende a distanciarse cuando alguien se le acerca emocionalmente, pone barreras sutiles, desactiva las conversaciones sobre sentimientos. No es que no quiera afecto: es que asocia el afecto a la pérdida, y se protege.

En parejas, las personas con apego evitativo pueden ser frustrantes porque “no están nunca del todo”, se escapan cuando las cosas se ponen serias, y tienen dificultades para sostener relaciones largas sin crear distancia periódica. La combinación peligrosa Un ansioso y un evitativo se atraen con frecuencia. El ansioso ve en el evitativo un reto (“conseguiré que me quiera”), y el evitativo encuentra en el ansioso la intensidad afectiva que a veces echa de menos, pero puede manejar a distancia.

La relación se vuelve un ciclo doloroso: el ansioso persigue, el evitativo se aleja, el ansioso se angustia más, el evitativo se aleja más. Ninguno de los dos consigue lo que necesita. Este patrón es tan frecuente que tiene nombre en la literatura: “el ciclo del apego ansioso-evitativo”.

Es una de las configuraciones más difíciles de trabajar sin ayuda. Cómo cambia El apego no es destino. Se puede reparar.

Las relaciones seguras prolongadas —con una pareja, con un terapeuta, con un grupo— pueden modificar progresivamente los patrones básicos. El apego ansioso aprende a tolerar mejor la distancia. El apego evitativo aprende a tolerar mejor la cercanía.

Pero requiere tiempo, consistencia y, casi siempre, una forma de trabajo terapéutico sostenido. Tus notas

---

## EN LA NOVELA

Mara tiene apego ansioso clarísimo: por eso la relación con Álvaro la engancha tanto, por eso la ruptura la devasta, por eso al principio lee a Víctor como “aburrido” (cuando en realidad lo que pasa es que Víctor no le activa el radar de ansiedad, y su sistema nervioso no sabe todavía reconocer la calma como atractiva). Daniel tiene apego evitativo compensado con rescate: se acerca a mujeres frágiles porque con ellas puede mantener el control emocional, pero cuando la mujer recupera bienestar y ya no lo necesita, él se distancia. Alma tiene apego ansioso más templado que el de Mara, probablemente porque tuvo una madre seca, pero disponible en las cosas importantes.

La relación entre Mara-Pablo (sano) al final de la novela funciona precisamente porque no activa el ansioso de Mara, y eso la obliga a aprender otra cosa: que el afecto puede ser tranquilo.



---

Bloque 3 Salidas y reconstrucción Qué hacer cuando se sabe lo que pasa

ENTRADA 16 · BLOQUE 3 · SALIDAS Y RECONSTRUCCIÓN Las fases de la salida ¿Qué son? Salir de una relación dañina —de pareja, de amistad, familiar— no es un acto único, sino un proceso que atraviesa fases reconocibles. Conocerlas ayuda a no desesperarse en el camino: a saber que lo que estás sintiendo es parte del recorrido, no un fallo personal.

Las fases no son rígidas. No se viven necesariamente en orden. A veces se dan varias a la vez.

A veces se retrocede y se vuelve a avanzar. Pero el mapa general es suficientemente estable como para servir de orientación. Fase 1: la negación La primera fase es la más larga y, paradójicamente, la más silenciosa.

Durante meses o años, la persona sabe y no sabe al mismo tiempo. Hay indicios. Hay malestares.

Hay escenas raras. Pero la mente, como hemos visto en la entrada sobre disonancia cognitiva, trabaja día y noche para reducir la contradicción. En la negación, las frases típicas son: “no es para tanto”, “exagero”, “en el fondo me quiere”, “todas las parejas discuten”, “soy yo la rara”.

La persona vive dentro de una burbuja protectora que le permite seguir funcionando en el día a día. La negación no es debilidad de carácter. Es una estrategia adaptativa de supervivencia psíquica.

El cuerpo sabe que no puede procesar todavía la realidad entera, y fragmenta lo que le llega. Fase 2: el reconocimiento Llega un momento —el famoso clic— en que la negación ya no se sostiene. Algo ocurre, aparentemente pequeño, y las piezas encajan de golpe.

La persona se oye a sí misma pensar una frase que nunca se había permitido: “esto no es normal”, “esto me está haciendo daño”, “no quiero seguir así”. El reconocimiento suele ir acompañado de una sensación mixta: alivio (por fin lo veo) y terror (y ahora qué hago). La persona siente que algo se ha roto en su interior, pero también que algo se está abriendo.

El reconocimiento no es todavía acción. Entre reconocer y actuar pueden pasar semanas, meses, incluso años. Muchas personas oscilan entre el reconocimiento y la negación durante bastante tiempo antes de moverse.

Eso es normal. Fase 3: la preparación Si la relación es de pareja y especialmente si implica convivencia, esta fase es clave. La persona empieza a preparar, a veces sin saber que lo está haciendo, la salida.

Reactiva relaciones con amigas y familiares. Abre una cuenta propia. Busca información sobre aspectos legales.

Consulta con un

terapeuta o con un grupo. Junta dinero. Mira pisos.

No todo el mundo hace todos estos pasos. Pero algo de preparación casi siempre ocurre. Esta fase puede durar de semanas a años.

En situaciones de control coercitivo grave, es importante que esta fase se haga con la mayor discreción posible, porque el momento de mayor riesgo físico suele ser precisamente el momento en el que el agresor percibe que la víctima se va a ir. Fase 4: la separación El acto propiamente dicho de irse. Puede ser un acto limpio, planeado, conversado; o puede ser un acto impulsivo, en medio de una escena, sin maleta.

Las dos formas son válidas. Lo importante no es cómo se hace, sino que se hace. La separación produce una mezcla emocional muy intensa: miedo, alivio, euforia, culpa, sensación de vacío, confusión.

Todo junto. No te alarme si sientes cosas contradictorias a la vez: es lo normal. Fase 5: el duelo Separarse no sana.

Separarse abre el duelo. Ahora hay que procesar todo lo que no se pudo procesar mientras se estaba dentro. Esta fase es la más larga, la más dolorosa, la más incomprendida por el entorno.

El entorno espera que la persona “ya esté bien” a los dos o tres meses. Pero el duelo de una relación larga o intensa puede durar uno o dos años, a veces más. Hay recaídas.

Hay momentos de echar de menos intensamente a la persona que te hacía daño. Hay días en que todo parece mejor; días en que parece que estás volviendo a caer. En esta fase, el hoovering es especialmente peligroso.

Si el agresor intenta volver, y tú estás en pleno duelo, es muy fácil ceder. Por eso el contacto cero, durante al menos seis meses, es casi siempre imprescindible. Fase 6: la reconstrucción Poco a poco, la persona empieza a reconstruirse: recupera actividades, relaciones, trabajo, cuerpo, proyectos.

Al principio se reconstruye como quien reconstruye una casa sobre planos antiguos: intentando volver a ser la de antes. Con el tiempo, descubre que no quiere ser la de antes. La “de antes” fue la que aguantó aquello.

La que sale no es la misma. Y no tiene por qué serlo. La reconstrucción no es lineal.

Hay épocas en que parece que no se avanza. Hay épocas en que se avanza mucho. Hay recaídas emocionales incluso meses o años después.

Todas son normales. Lo importante es el conjunto, no los saltos. Lo que no es necesario No es necesario perdonar.

El perdón es una opción, no una obligación, y para muchas personas el perdón prematuro es una forma más de negación. No es necesario reconciliarse con el agresor. No es necesario entenderlo.

No es necesario desearle bien. Lo único que es necesario es dejar de cargar con



---

él. Tus notas



---

ENTRADA 17 · BLOQUE 3 · SALIDAS Y RECONSTRUCCIÓN Los límites ¿Qué son? Un límite es la frontera invisible que separa lo que es tuyo de lo que es del otro. Separa tus sentimientos de los del otro.

Separa tus responsabilidades de las del otro. Separa tu tiempo, tu cuerpo, tu energía, tus decisiones. Todas las personas tienen límites.

Las diferencias están en cuán conscientes son de ellos, cuán firmes son al sostenerlos, y cuánto los respetan los demás. Cuando los límites de una persona no han sido respetados desde la infancia, esa persona crece con dificultades para notar sus propios límites, para comunicarlos y para mantenerlos. Qué es un límite y qué no lo es Un límite NO es: una exigencia al otro, una amenaza, un ultimátum, un castigo, una venganza.

Un límite SÍ es: una decisión sobre lo que tú vas a hacer o dejar de hacer. Una declaración sobre lo que es aceptable para ti. Una consecuencia natural que se deriva si el otro no respeta algo importante para ti.

Ejemplo de lo que no es un límite: “si vuelves a levantarme la voz, me voy”. (Esto es una amenaza condicional.) Ejemplo de lo que sí es un límite: “cuando me levantas la voz, yo me salgo de la conversación. No porque quiera castigarte: porque así me cuido”. (Esto es una decisión sobre tu propia conducta.) La diferencia es sutil, pero crucial: un límite no intenta controlar al otro. Solo describe lo que tú vas a hacer.

Por qué cuesta ponerlos Porque poner un límite casi siempre produce una reacción en el otro: incomodidad, enfado, dolor, distancia. Si creciste en un entorno en el que el afecto era condicional —si eras buena, te querían; si no, no—, aprendiste que poner límites equivale a perder el amor. Como adulta, cada vez que vayas a poner un límite sentirás, brevemente, miedo de ser abandonada.

Ese miedo es el residuo de la infancia. No es el presente. En la vida adulta, la mayor parte de las personas que te quieren bien sí van a seguir queriéndote después de un límite, aunque les moleste en el momento.

Las que no, no te querían bien. Cómo ponerlos Empezar por límites pequeños. Nadie aprende a poner límites saltando al más difícil.

Se empieza por lo cotidiano: decir “no” a un plan que no te apetece, declinar un favor que te viene mal, pedir que no te

llamen por un tema concreto a una hora concreta. El músculo del límite se entrena con ejercicios pequeños antes de pasar a los grandes. Formularlos desde ti, no desde el otro. “Necesito silencio esta tarde” es mejor que “deja de hablarme”. “Prefiero no hablar de esto” es mejor que “no me preguntes”.

No justificar demasiado. Cuando das siete razones para un “no”, lo que estás transmitiendo es que tu “no” necesita justificación, y que el otro tiene derecho a discutir las razones. Un “no” sin justificación es más robusto. “No puedo” o “no quiero” son frases completas.

Aceptar la reacción del otro. Un límite bien puesto no significa que el otro vaya a estar contento. Si pones un límite esperando que la otra persona lo celebre, es probable que acabes cediendo en cuanto veas que le molesta.

Pon el límite y acepta el malestar que provoca. El malestar es información, no un signo de que lo estás haciendo mal. Sostener en el tiempo.

Un límite que pones y retiras a la primera presión, no es un límite. Es una sugerencia. Los límites se respetan cuando el otro ve que los sostienes.

Los tipos de respuesta que vas a recibir La respuesta sana: el otro lo integra. Puede quejarse un día, puede discutirlo, pero acaba aceptando que tú tienes derecho a decidir lo tuyo. Las relaciones sanas aceptan los límites, incluso cuando duelen.

La respuesta negociadora: el otro no lo acepta del todo, pero propone alternativas. “Entiendo que no quieras cenar con mis padres todos los domingos, ¿y si alternamos?” Esta respuesta también es sana y es la base de la convivencia adulta: ni tú ni el otro imponéis del todo vuestras necesidades, buscáis un punto medio. La respuesta manipuladora: el otro se hace la víctima. “Pues nada, vete, ya sé que no me quieres.” O se enfada. “¿Ahora vas a decirme lo que tengo que hacer?” O usa la culpa. “Después de todo lo que he hecho por ti.” Si tu límite produce este tipo de respuesta, el problema no es tu límite: es que la relación no aceptaba límites. La respuesta castigadora: silencio de días, represalias sutiles, retirada de afecto.

Esto ya es control coercitivo. Si cada vez que pones un límite pagas un precio emocional desproporcionado, el problema no eres tú. Tus notas

## EN LA NOVELA

Lucía aprende a poner límites en la entrada a la casa de su madre: pasa del “lo siento, mamá, de verdad que no puedo” al “este domingo no voy”. Primera vez sin justificación. Se siente fatal durante días. No se hunde. El límite aguanta. Marcos, en el taller, al decir “no” a gritos a Daniel durante el ejercicio, está aprendiendo físicamente, con la voz, a ocupar un espacio que llevaba cuarenta años cediendo. En el trabajo, más tarde, dirá “no voy a coger el proyecto” a su jefe por primera vez en once años. Paula, muy despacio, va dejando de dar a su marido el móvil: no es una conversación dramática, es un “en un minuto te lo enseño” que se convierte en veinte, en una hora, en nunca.

ENTRADA 18 · BLOQUE 3 · SALIDAS Y RECONSTRUCCIÓN El TED (The Empowerment Dynamic) — salir del triángulo ¿Qué es? Si el triángulo de Karpman describe la dinámica atrapada de víctima-salvador-perseguidor, el TED (The Empowerment Dynamic) propone la alternativa saludable. Lo desarrolló el autor y facilitador David Emerald en 2005, y ha sido ampliamente usado en psicoterapia, coaching y gestión de equipos.

La idea central es simple: no se puede salir del triángulo ocupando otro rol dentro del mismo triángulo. Hay que cambiar la lógica. El TED propone tres roles alternativos, uno para cada uno de los del triángulo dramático.

De víctima a creador La víctima se pregunta: “¿por qué me pasa esto?”. El creador se pregunta: “¿qué quiero que pase?”. Pasar de víctima a creador no significa ignorar el dolor ni minimizar las dificultades.

Significa cambiar el foco: de lo que te hicieron a lo que tú quieres construir ahora. No es un giro voluntarista (“no voy a sufrir más”): es un giro práctico (“voy a pensar hacia dónde avanzo”). El creador no niega la dificultad.

La reconoce. Pero no se queda atrapado en ella. Usa la dificultad como información, no como destino.

De salvador a entrenador (coach) El salvador cree que los demás necesitan que los arregles. El entrenador cree que los demás tienen recursos para resolver sus propias cosas, y su papel es acompañar, preguntar, devolver, sostener. La diferencia práctica es enorme.

El salvador ofrece soluciones no pedidas. El entrenador hace preguntas. El salvador se hace cargo del problema del otro.

El entrenador acompaña mientras el otro se hace cargo. El salvador se agota; el entrenador no, porque no está cargando lo que no le toca. Pasar de salvador a entrenador es un trabajo delicado, sobre todo para personas formadas profesionalmente en ayudar: médicos, psicólogos, enfermeros, profesores, cuidadores.

Requiere desmontar una identidad que se ha construido sobre la utilidad permanente. De perseguidor a retador (challenger) El perseguidor ataca. El retador confronta.

La diferencia está en la intención: el perseguidor ataca para tener razón; el retador confronta para que el otro crezca. Un retador dice la verdad con respeto. Señala lo que no funciona sin humillar.

Pone límites sin castigar. Desafía al otro desde el reconocimiento de su capacidad, no desde la descalificación.

---

El retador es el rol más sutil del TED y el que más cuesta aprender. Porque la tentación, cuando estamos frustrados con alguien, es bajar al perseguidor. El retador requiere una cierta pausa interior: ¿estoy hablando desde mi rabia o desde mi cuidado?

Esa pregunta, hecha a tiempo, cambia el registro entero. Cómo se practica No se practica cambiando de rol. Se practica cambiando la pregunta.

Cuando estés a punto de entrar al triángulo —cuando sientas que quieres rescatar, o quejarte de ser víctima, o atacar a alguien—, hazte una pregunta distinta: Si vas a ser víctima, pregúntate: ¿qué quiero crear a partir de esto? Si vas a ser salvador, pregúntate: ¿qué necesita esta persona realmente, y puedo dárselo sin invadir? Si vas a ser perseguidor, pregúntate: ¿qué quiero que esta persona entienda, y cómo puedo decírselo sin herirla?

La pregunta no cambia la emoción inmediatamente. Pero abre espacio. Y el espacio, en las relaciones, es casi siempre lo que faltaba.

Tus notas

#### EN LA NOVELA

Daniel hace la transición más visible de salvador a entrenador. En urgencias, en la escena de la guardia, atiende a un hombre con dolor de pecho: hace su trabajo, le explica, le toma la mano un segundo, y después le suelta. No le da su número personal. No le invita a llamarle “cuando quieras”. No lo convierte en “su” consultante. Esa es la diferencia. Más tarde, con Clara enferma, su radar de salvador se activa: quiere aparecer con suero y paracetamol. No lo sigue. Le pregunta “¿necesitas algo?”, ella contesta que ya está cuidada, él la deja. Marcos, con Jorge en la oficina, hace una jugada de retador, no de



---

perseguidor: le dice la verdad con respeto, sin atacar. Carmen, con Bea, pasa de víctima a creadora: deja de preguntarse “por qué Bea me trata así” y empieza a preguntarse “qué quiero yo ahora”.

ENTRADA 19 · BLOQUE 3 · SALIDAS Y RECONSTRUCCIÓN La red de apoyo ¿Qué es? Una red de apoyo es el conjunto de personas y recursos sobre los que una persona puede apoyarse en los momentos difíciles. Puede incluir familia, amigos, colegas, terapeutas, grupos, comunidades, asociaciones, servicios profesionales.

Cuanto más diversa y distribuida, más resiliente. Una de las características principales de las relaciones de control es que erosionan sistemáticamente la red de apoyo de la víctima. Al principio de forma sutil: “tu hermana te come la cabeza”, “tus amigas son unas arpías”, “tu madre no te entiende”.

Poco a poco: discusiones cada vez que sales sin él, silencios castigadores después de las quedadas, propuestas de planes alternativos exactamente a la misma hora que tus planes con otras personas. El agresor sabe, consciente o inconscientemente, que una mujer con red es más difícil de controlar que una mujer sola. Por eso reconstruir la red es una parte central del trabajo de salida y reconstrucción.

No es un lujo, no es un extra: es estructural. Las capas de la red Capa íntima. Dos o tres personas con las que puedes estar mal sin disfrazarlo.

Con las que puedes llamar a las once de la noche llorando. Con las que puedes pedir compañía física en un momento de crisis. Si no tienes a nadie en esta capa, es lo primero a trabajar.

Capa cercana. Entre cinco y doce personas con las que hay afecto genuino, vínculo de años o meses, posibilidad de conversaciones honestas. Amigas, hermanos, compañeros de trabajo con los que se ha pasado a amistad, gente del taller o del grupo terapéutico.

Capa extendida. Gente con la que coincides, compartes intereses, te alegras de ver. No son íntimos, pero están: el portero de tu edificio, la vendedora de tu librería, la gente de tu clase de yoga, los vecinos de planta.

La capa extendida es la que da textura de comunidad al día a día. Capa profesional. Terapeuta, médico de cabecera, abogada (si hay procedimiento legal), grupo específico (si hay).

Personas remuneradas a cambio de ayuda específica. No sustituyen al afecto, pero hacen un trabajo que ningún amigo puede hacer bien. Cómo se reconstruye Despacio.

Las relaciones no se hacen en una semana. Las que vas a recuperar de antes —amigas a las que llevas sin llamar años, porque tu ex te separó de ellas— se recuperan con una llamada, una disculpa sencilla, y un “me gustaría verte”. Casi siempre la otra persona está deseando que la llames.

Casi siempre te perdonan más rápido de lo que te perdonas tú misma. Las que vas a crear nuevas se crean en sitios específicos: un taller, un grupo, una actividad, un curso, un hobby. Apuntarse a cosas es parte del trabajo.

Durante los primeros meses te sentirás

incómoda; es normal. Tu sistema nervioso lleva años en modo alerta, y socializar le cuesta. Persiste.

La capa profesional se construye pidiendo ayuda. Llamar a un terapeuta, a un servicio de apoyo, a una asociación. No eres débil por hacerlo: eres adulta.

Qué no es una red de apoyo Las redes sociales no son una red de apoyo. Son otra cosa. Instagram no sustituye a una amiga.

Un grupo de Telegram puede ser útil, pero no sustituye a un encuentro físico. Una comunidad online puede ser parte de la red, pero no puede ser la única capa. Una pareja nueva no es una red de apoyo.

Poner toda la red en una sola persona es volver a hacer lo que te hizo daño la vez anterior: depender emocionalmente de una sola fuente. Una pareja sana entiende que tú tengas tu propia red; una pareja tóxica intentará que tú seas solo de ella. Tus notas

#### EN LA NOVELA

La red de los seis personajes se va construyendo visible. Mara recupera a Cristina después de ocho meses. Lucía reactiva a su hermana Marta después de años. Carmen recupera a una prima con la que había dejado de hablarse. Las cuatro cenan un día en La Bottega y lo describen como una costumbre en construcción. El taller en sí es una red profesional-personal, sostenida por Índigo, pero que se desborda hacia fuera de la sala. Cuando Carmen llama a Lucía a las once de la noche porque echa de menos a Bea, Lucía contesta. Esa llamada, a esa hora, es exactamente lo que hace la red: sostenerte cuando el sistema nervioso vuelve a las antiguas alarmas.

ENTRADA 20 · BLOQUE 3 · SALIDAS Y RECONSTRUCCIÓN La recaída como parte del proceso ¿Qué es? Una recaída es el regreso —parcial o total— a un patrón antiguo después de haber avanzado. Puede ser una llamada a un ex que habíamos dejado.

Una cena con una amiga tóxica que habíamos cortado. Una vuelta a un hábito dañino. Un episodio de autodesprecio después de semanas de estar mejor.

La recaída es uno de los fenómenos más mal interpretados de los procesos terapéuticos. La mayoría de personas la viven como un fracaso, una prueba de que no han avanzado, una confirmación de que son débiles. Pero profesionalmente no lo es.

La recaída es parte del proceso. Casi todos los cambios humanos profundos incluyen recaídas. No son la excepción; son la regla.

Por qué ocurre Porque los patrones nuevos que estás construyendo todavía no son automáticos. Los viejos patrones llevan décadas instalados; los nuevos llevan semanas o meses. En momentos de estrés, de cansancio, de soledad, de nostalgia, la mente tira de lo conocido.

No porque sea mejor: porque es conocido. La recaída no es una prueba de que no has avanzado. Es una prueba de que el sistema viejo sigue teniendo raíces, lo cual no es nada sorprendente.

Las raíces no se arrancan. Se podan. Y las podas hay que hacerlas varias veces a lo largo de los años.

Cómo se gestiona Primero: sin culpa. La culpa es la peor respuesta a una recaída. Solo la refuerza.

Si después de llamar al ex te machacas con “soy imbécil, nunca aprendo, todo este trabajo para nada”, lo que haces es activar la misma voz interna que te traía problemas. La recaída no pide culpa. Pide curiosidad.

Segundo: información. Cada recaída trae información sobre qué la disparó. ¿Fue un momento de soledad?

¿Fue un mensaje del ex que abrió una ventana? ¿Fue una conversación con alguien que te removió? ¿Fue el aniversario de algo?

Anotarlo ayuda a identificar los detonantes y a prepararte mejor la próxima vez. Tercero: contención, no rescate. Después de una recaída, busca apoyo: una amiga, el terapeuta, el grupo.

No busques que te rescaten: busca que te acompañen a levantarte por tu cuenta. La diferencia es importante. Cuarto: reanudar.

Vuelve al camino. No desde cero: desde donde estabas antes de la recaída. La recaída no borra el avance anterior.

Una noche tocando el fondo no invalida tres meses de trabajo. Lo reajusta, lo reconfigura, pero no lo borra. Cuándo preocuparse

---

Una recaída ocasional, aunque sea grande, no es alarma. Lo que sí es alarma es: un patrón de recaídas cada vez más frecuentes, que duran cada vez más, y que te devuelven a situaciones concretas peligrosas. En ese caso, necesitas ayuda profesional reforzada, no solo apoyo informal. Tus notas

#### EN LA NOVELA

Mara tiene dos recaídas importantes después del clic inicial. En la primera, tras varios meses trabajando, coge el teléfono cuando Álvaro la llama una noche, y pasa una hora entera hablando con él, escuchando disculpas, sintiendo que quizá podrían probar. Al colgar, se siente sucia, avergonzada.

Lo cuenta en el taller al día siguiente. Índigo no la regaña: le dice “la recaída no es un fracaso. Es el viejo patrón dando su último coletazo.

Como un programa informático que se resiste a ser desinstalado”. Y le explica algo importante: que probablemente vengan más, y que cada vez serán menos intensas. Es exactamente como la experiencia profesional describe el proceso.

Paula, en el taller, se va tres semanas: otra forma de recaída. Vuelve. Nadie la aplaude.

Nadie le reprocha. Índigo le dice “has vuelto”, y eso basta. Acompañar sin rescatar (sembrar y no regar) ¿Qué es?

Una de las situaciones más frecuentes para cualquier persona que haya atravesado un proceso de salida de una relación tóxica, una amistad de control o una dinámica familiar difícil es encontrarse, meses o años después, con alguien más joven —o más lejos en su propio proceso— que está empezando a vivir exactamente lo mismo. La reconoce en una sobremesa. En una conversación de oficina.

En una mesa de al lado de un café. Y siente, a veces con urgencia física, el deseo de ayudar. De explicarle.

De rescatarla antes de que le cueste lo que le costó a uno. Ese deseo es legítimo y humano. Pero si no se calibra, se convierte en uno de los errores más clásicos del proceso de sanación: pasar del triángulo de Karpman en el que uno era víctima al mismo triángulo, ahora en posición de salvador de otras víctimas.

Es el mismo triángulo, distinto disfraz. Acompañar sin rescatar es el arte difícil de hacer algo por alguien sin caer en ese bucle.

Por qué no se puede rescatar a nadie Por una razón muy sencilla: los procesos de salida de vínculos dañinos no funcionan por información. Si funcionaran por información, bastaría con explicarle a la víctima el esquema de abuso para que se fuera. Los estudios y la experiencia en consulta muestran lo contrario: la persona que está dentro del vínculo sabe —a veces mejor que nadie— que algo va mal.

Lo que le falta no es información. Lo que le falta es la capacidad de sostener la disonancia emocional que producirá aceptar la información. Decirle a alguien desde fuera «esto es love bombing, esto es control coercitivo, este hombre es un narcisista» no adelanta el proceso.

A veces lo retrasa. Porque la persona, que aún no está preparada para aceptar la verdad sobre su vínculo, activa todas las defensas del sistema para proteger el relato que la sostiene. Eso incluye, en muchos casos, cortar el contacto con quien intentó abrirle los ojos.

Cuando la persona sí esté preparada para aceptar la verdad, lo hará. Y entonces no hará falta que nadie le convenza. Lo hará sola, en una cocina, un domingo, mientras pela una zanahoria.

Qué sí se puede hacer Sembrar. No regar. Las semillas son palabras, preguntas, pistas que se dejan con delicadeza en la conversación, sin presión y sin expectativa.

Una frase breve que siembre duda sin obligar a nada: «oye, esa forma que tiene de decirte que todo es destino me parece curiosa». Un nombre de técnica que la persona pueda buscar sola cuando esté lista: «¿has oído alguna vez la expresión love bombing?». Una lectura recomendada sin marca: «hay un libro que me ayudó mucho en algo parecido, si te interesa alguna vez te lo paso».

Un silencio elocuente cuando cuenta algo: no festejar, no acusar, simplemente sostener la mirada. Las semillas se dejan y se sueltan. No se visita la maceta cada mañana para comprobar si brota.

Eso es regar desde la ansiedad propia. Regar no ayuda a la semilla. Ahoga a la semilla.

La semilla necesita tierra, oscuridad y tiempo para brotar. Y a veces, la mayoría de las veces, no brota. O brota tarde, mucho después de que uno pueda enterarse.

La tentación del salvamento Quien sale de una relación tóxica suele descubrir que tiene un sistema de detección muy afinado. Eso es bueno. Lo malo empieza cuando ese sistema de detección se convierte en un deber: el deber de salvar a otras mujeres, a otros hombres, a otros chicos jóvenes.

Ese deber es, en el fondo, una forma de no soltar el drama. Porque si uno ya no es víctima, puede seguir siendo alguien importante en el drama de otros. Y desde ahí, la vida propia sigue girando alrededor de los mismos mecanismos de los que se suponía que había salido.

Un indicador útil: si tras un encuentro en el que has intentado ayudar a alguien, tu cabeza pasa los siguientes días rumiando sobre esa persona, calculando si habrá hecho caso, si volverá, si le ha servido lo que dijiste, si debías haber hecho más: probablemente no estabas acompañando. Estabas rescatando. Y el rescatador, igual que la víctima, necesita el ciclo para existir.

La imagen de la semilla y el banco Hay una manera sencilla de recordarlo: pensar en alguien que deja un libro en un banco, se levanta y se va. Ese alguien no se queda vigilando si aparece el lector adecuado. No se esconde detrás del árbol a ver quién recoge el libro.

Lo deja, se va, y confía en que el libro encontrará a quien lo tenga que encontrar. Si nadie lo coge, no pasa nada. Si lo coge alguien que no le sirve, tampoco.



---

Si lo coge alguien a quien le cambia la vida, ese alguien probablemente nunca volverá a conocer al que dejó el libro.

Ese es el modelo. Dejar el libro. Irse.

Confiar en la red. No en la línea recta. Porque las cosas que salvan a la gente no suelen llegar por la ruta más corta.

Llegan por rutas extrañas, impredecibles, tras pasar por manos de otros. Y el que siembra no se entera nunca, o casi nunca, de lo que ha sembrado. Qué hacer con la pena. Al sembrar una semilla y soltarla, muchas veces queda dentro una pena.

La pena de saber que esa persona probablemente va a sufrir todavía un tiempo. La pena de no poder hacer más. La pena de recordarse a uno mismo cuando estaba en ese mismo punto, sin nadie que le dijera lo que hacía falta escuchar.

Esa pena no se combate. Se acepta como parte del precio de haber sanado. Sanar no implica dejar de sentir pena por quienes aún están dentro.

Implica no confundir la pena con una señal de que hay que intervenir más. La pena se sostiene y se va diluyendo. La acción de rescate no se debe cometer por mucho que la pena insista.

Una frase profesional que sirve de resumen: sanar es ser capaz de decirle a otra persona, si hace falta, lo que a uno le hubiera gustado que le dijeran; de irse sin esperar respuesta; y de no volver a mirar la maceta. En la novela Alma, meses después de su propia salida, reconoce en una joven del mismo café donde años atrás leyó por primera vez el libro rojo, exactamente el idioma y las señales que ella misma utilizaba. La joven está sola, con el móvil apagado sobre la mesa, esperando un mensaje que no llega.

Alma se levanta, se acerca a la mesa sin sentarse, le dice en muy pocas frases lo que necesita decirle, le deja un papel doblado con las tres frases que una vez le salvaron a ella —«no estás loca, no estás sola, no estás exagerando»—, y se va. Se sienta en un banco en la acera de enfrente. Llora despacio.

Ve salir a la joven del café, con el papel sin abrir en una mano. La joven no la ve. Se aleja en dirección contraria.

Alma no sabe si la joven leerá el papel. No sabe si le servirá. No sabe si, al revés, convertirá el episodio en una prueba más de «los que les quieren separar».

No sabe nada. Pero entiende, sentada en aquel banco, que sanar es poder hacer eso: dejar la semilla, no vigilar la maceta, irse sin girar la cabeza. Que la protagonista de esa escena ya no era ella.

Que la protagonista era la joven. Que Alma, a esas alturas, es ya lo que un día fue el hombre del banco para Mara: alguien que pasa, deja algo, y desaparece. Una frase profesional que resume lo que le ocurre a Alma en ese banco: ver el mecanismo en otro, sin salvarlo, sin quedarse, es la forma final de haberlo entendido.

Mientras el conocimiento sigue guardándose para uno mismo, todavía es una herida digerida; cuando se puede ofrecer a otro sin reclamar nada a cambio, es ya capacidad. Esa transición —de herida digerida a capacidad— es el objetivo último del proceso, y llega siempre por el mismo camino: el día en que uno reconoce en un desconocido el idioma que hablaba hace años, y decide decir dos frases y marcharse sin mirar atrás.

ANEXO · BLOQUE 3 · SALIDAS Y RECONSTRUCCIÓN Acompañar sin rescatar (sembrar y no regar)  
¿Qué es? Una de las situaciones más frecuentes para cualquier persona que haya atravesado un proceso de salida de una relación tóxica, una amistad de control o una dinámica familiar difícil es encontrarse, meses o años después, con alguien más joven —o más lejos en su propio proceso— que está empezando a vivir exactamente lo mismo. La reconoce en una sobremesa.

En una conversación de oficina. En una mesa de al lado de un café. Y siente, a veces con urgencia física, el deseo de ayudar.

De explicarle. De rescatarla antes de que le cueste lo que le costó a uno. Ese deseo es legítimo y humano.

Pero si no se calibra, se convierte en uno de los errores más clásicos del proceso de sanación: pasar del triángulo de Karpman en el que uno era víctima al mismo triángulo, ahora en posición de salvador de otras víctimas. Es el mismo triángulo, distinto disfraz. Acompañar sin rescatar es el arte difícil de hacer algo por alguien sin caer en ese bucle.

Por qué no se puede rescatar a nadie Por una razón muy sencilla: los procesos de salida de vínculos dañinos no funcionan por información. Si funcionaran por información, bastaría con explicarle a la víctima el esquema de abuso para que se fuera. Los estudios y la experiencia en consulta muestran lo contrario: la persona que está dentro del vínculo sabe —a veces mejor que nadie— que algo va mal.

Lo que le falta no es información. Lo que le falta es la capacidad de sostener la disonancia emocional que producirá aceptar la información. Decirle a alguien desde fuera «esto es love bombing, esto es control coercitivo, este hombre es un narcisista» no adelanta el proceso.

A veces lo retrasa. Porque la persona, que aún no está preparada para aceptar la verdad sobre su vínculo, activa todas las defensas del sistema para proteger el relato que la sostiene. Eso incluye, en muchos casos, cortar el contacto con quien intentó abrirle los ojos.

Cuando la persona sí esté preparada para aceptar la verdad, lo hará. Y entonces no hará falta que nadie le convenza. Lo hará sola, en una cocina, un domingo, mientras pela una zanahoria.

Qué sí se puede hacer Sembrar. No regar. Las semillas son palabras, preguntas, pistas que se dejan con delicadeza en la conversación, sin presión y sin expectativa.

Una frase breve que siembre duda sin obligar a nada: «oye, esa forma que tiene de decirte que todo es destino me parece curiosa». Un nombre de técnica que la persona pueda buscar sola cuando esté lista: «¿has oído alguna vez la expresión love bombing?». Una lectura recomendada sin marca: «hay un libro que me ayudó mucho en algo parecido, si te interesa alguna vez te lo paso».

Un silencio elocuente cuando cuenta algo: no festejar, no acusar, simplemente sostener la mirada.

Las semillas se dejan y se sueltan. No se visita la maceta cada mañana para comprobar si brota. Eso es regar desde la ansiedad propia.

Regar no ayuda a la semilla. Ahoga a la semilla. La semilla necesita tierra, oscuridad y tiempo para brotar.

Y a veces, la mayoría de las veces, no brota. O brota tarde, mucho después de que uno pueda enterarse. La tentación del salvamento Quien sale de una relación tóxica suele descubrir que tiene un sistema de detección muy afinado.

Eso es bueno. Lo malo empieza cuando ese sistema de detección se convierte en un deber: el deber de salvar a otras mujeres, a otros hombres, a otros chicos jóvenes. Ese deber es, en el fondo, una forma de no soltar el drama.

Porque si uno ya no es víctima, puede seguir siendo alguien importante en el drama de otros. Y desde ahí, la vida propia sigue girando alrededor de los mismos mecanismos de los que se suponía que había salido. Un indicador útil: si tras un encuentro en el que has intentado ayudar a alguien, tu cabeza pasa los siguientes días rumiando sobre esa persona, calculando si habrá hecho caso, si volverá, si le ha servido lo que dijiste, si debías haber hecho más: probablemente no estabas acompañando.

Estabas rescatando. Y el rescatador, igual que la víctima, necesita el ciclo para existir. La imagen de la semilla y el banco Hay una manera sencilla de recordarlo: pensar en alguien que deja un libro en un banco, se levanta y se va.

Ese alguien no se queda vigilando si aparece el lector adecuado. No se esconde detrás del árbol a ver quién recoge el libro. Lo deja, se va, y confía en que el libro encontrará a quien lo tenga que encontrar.

Si nadie lo coge, no pasa nada. Si lo coge alguien que no le sirve, tampoco. Si lo coge alguien a quien le cambia la vida, ese alguien probablemente nunca volverá a conocer al que dejó el libro.

Ese es el modelo. Dejar el libro. Irse.

Confiar en la red. No en la línea recta. Porque las cosas que salvan a la gente no suelen llegar por la ruta más corta.

Llegan por rutas extrañas, impredecibles, tras pasar por manos de otros. Y el que siembra no se entera nunca, o casi nunca, de lo que ha sembrado. Qué hacer con la pena Al sembrar una semilla y soltarla, muchas veces queda dentro una pena.

La pena de saber que esa persona probablemente va a sufrir todavía un tiempo. La pena de no poder hacer más. La pena de recordarse a uno mismo cuando estaba en ese mismo punto, sin nadie que le dijera lo que hacía falta escuchar.

Esa pena no se combate. Se acepta como parte del precio de haber sanado. Sanar no implica dejar de sentir pena por quienes aún están dentro.

Implica no confundir la pena con una señal de que hay que intervenir más. La pena se sostiene y se va diluyendo. La acción de rescate no se debe cometer por mucho que la pena insista.

Una frase profesional que sirve de resumen: sanar es ser capaz de decirle a otra persona, si hace falta, lo que a uno le hubiera gustado que le dijeran; de irse sin esperar respuesta; y de no volver a mirar la

maceta. Tus notas

#### EN LA NOVELA

Alma, meses después de su propia salida, reconoce en una joven del mismo café donde años atrás leyó por primera vez el libro rojo, exactamente el idioma y las señales que ella misma utilizaba. La joven está sola, con el móvil apagado sobre la mesa, esperando un mensaje que no llega. Alma se levanta, se acerca a la mesa sin sentarse, le dice en muy pocas frases lo que necesita decirle, le deja un papel doblado con las tres frases que una vez le salvaron a ella —«no estás loca, no estás sola, no estás exagerando»—, y se va.

Se sienta en un banco en la acera de enfrente. Lloro despacio. Ve salir a la joven del café, con el papel sin abrir en una mano.

La joven no la ve. Se aleja en dirección contraria. Alma no sabe si la joven leerá el papel.

No sabe si le servirá. No sabe si, al revés, convertirá el episodio en una prueba más de «los que les quieren separar». No sabe nada.

Pero entiende, sentada en aquel banco, que sanar es poder hacer eso: dejar la semilla, no vigilar la maceta, irse sin girar la cabeza. Que la protagonista de esa escena ya no era ella. Que la protagonista era la joven.

Que Alma, a esas alturas, es ya lo que un día fue el hombre del banco para Mara: alguien que pasa, deja algo, y desaparece. Una frase profesional que resume lo que le ocurre a Alma en ese banco: ver el mecanismo en otro, sin salvarlo, sin quedarse, es la forma final de haberlo entendido. Mientras el conocimiento sigue guardándose para uno mismo, todavía es una herida digerida; cuando se puede ofrecer a otro sin reclamar nada a cambio, es ya capacidad.

Esa transición —de herida digerida a capacidad— es el objetivo último del proceso, y llega siempre por el mismo camino: el día en que uno reconoce en un desconocido el idioma que hablaba hace años, y decide decir dos frases y marcharse sin mirar atrás.

ENTRADA 21 · BLOQUE 3 · SALIDAS Y RECONSTRUCCIÓN Cuándo pedir ayuda profesional ¿Qué es? Una pregunta que muchas personas se hacen: ¿esto que me pasa lo puedo trabajar sola, o necesito un profesional? No hay respuesta universal, pero sí hay indicadores que ayudan a decidir.

Conviene primero aclarar un malentendido. Pedir ayuda profesional no significa estar enferma, ni estar loca, ni ser débil. Significa reconocer que hay cosas que se trabajan mejor con un acompañamiento específico, igual que hay cosas del coche que se llevan al mecánico en vez de intentar arreglarlas en casa.

La psicoterapia es un servicio profesional, no un signo de patología. Indicadores de que sí conviene Síntomas físicos persistentes. Dolor de estómago, insomnio, contracturas, alteraciones digestivas, palpitaciones, cefaleas.

Si estos síntomas llevan más de tres o cuatro meses y no tienen causa médica clara, probablemente están hablando de otra cosa. Ideación depresiva. Sensación de que nada tiene sentido.

Falta de energía que no mejora con descanso. Pensamientos del tipo “no merece la pena”, “da igual lo que haga”, “sería mejor no estar”. Si aparecen, son siempre señal de buscar ayuda rápido.

Pensamientos autolesivos o suicidas. Si hay momentos en que piensas en hacerte daño o en no seguir viviendo, eso es una urgencia. En España, el teléfono 024 de atención a la conducta suicida está disponible 24 horas.

Hay que llamar. Patrones repetitivos. Si te das cuenta de que llevas tres, cuatro, cinco relaciones con el mismo perfil de pareja y el mismo tipo de final, probablemente hay un patrón subyacente que tú sola no vas a desactivar.

Lo mismo con dinámicas familiares, con el trabajo, con amistades. Hipervigilancia permanente. Si sientes que no puedes bajar la guardia, que siempre estás esperando que pase algo, que el cuerpo no descansa.

Eso es, habitualmente, secuela de trauma no procesado. Disociación. Si a veces sientes que “no estás del todo”, que observas tu vida desde fuera, que no puedes recordar fragmentos recientes.

La disociación puede ser leve y frecuente, o grave. En ambos casos, merece trabajo profesional. Impotencia frente a tu propio sufrimiento.

Si has probado muchas cosas —leer, ir al gimnasio, hablar con amigas, dormir más, cambiar de trabajo— y el dolor interior no se mueve, probablemente necesitas un enfoque más específico. Qué tipo de profesional Terapia psicológica. Un o una psicóloga colegiada (con colegiación y formación acreditada).

Hay muchas orientaciones: cognitivo-conductual, psicodinámica, sistémica, humanista, EMDR, esquemas, gestalt,

---

transpersonal, terapias corporales. No hay una mejor que las demás: lo importante es que la persona esté bien formada, que tengas buen feeling con ella, y que el enfoque encaje con lo que estás trabajando. Psiquiatría.

Un o una psiquiatra es un médico especializado en salud mental, y puede prescribir medicación. Tiene sentido acudir a un psiquiatra si los síntomas son muy intensos, si hay riesgo de autolesión, o si la terapia no está avanzando porque el sustrato bioquímico necesita apoyo farmacológico. Medicación y terapia no se excluyen: en muchos casos se combinan.

Grupos terapéuticos. Un grupo bien llevado por un profesional aporta cosas que la terapia individual no aporta: el efecto de reconocerse en la experiencia de otros, la posibilidad de practicar nuevas formas de relación en un entorno seguro, el sentido de comunidad. Pueden ser grupos específicos (para mujeres supervivientes de violencia, para duelo, para trauma, para adicciones) o grupos más generales.

Recursos públicos. En España, la atención primaria puede derivar a salud mental. Existen también asociaciones específicas, centros de atención a víctimas de violencia de género (016, 24 horas), teléfonos de la esperanza, servicios municipales de apoyo psicológico.

No todas las personas pueden permitirse pagar terapia privada; los recursos públicos existen y son válidos. Lo que no es profesional Coaches sin formación profesional. Influencers de redes sociales.

Gurús de desarrollo personal. Cursos de autoayuda pagados que prometen transformaciones rápidas. Constelaciones familiares sin encuadre profesional serio.

Terapias alternativas sin evidencia que prometen sanar trauma. Nada de esto significa que todas las herramientas no profesionales sean malas: hay prácticas de desarrollo personal, meditación, cuerpo o espiritualidad que aportan mucho. Pero cuando hay trauma, maltrato, depresión o patología grave, no son suficientes por sí solas y a veces son contraproducentes.

Tus notas

---

## EN LA NOVELA

Alma es la que más claramente usa recurso profesional. Pide cita con una psicóloga a los pocos días de encontrar el segundo teléfono de Nacho. Desde ahí empieza todo el proceso. Tiene también una abogada, acude a la comisaría, contacta con un equipo especializado. Esa combinación —terapia psicológica, asesoría jurídica, recursos institucionales— es exactamente lo que los profesionales recomiendan para situaciones de control coercitivo. Mara y los demás van al taller de Índigo, que es una forma grupal de trabajo terapéutico. Ninguno sustituye a la terapia individual para casos complejos, pero complementa y acompaña.



---

## Bloque 4 Herramientas terapéuticas Ejercicios para trabajar en casa

ENTRADA 22 · BLOQUE 4 · HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS El diario (cómo hacer uno útil, no uno catártico) ¿Para qué sirve? Escribir es una de las herramientas más baratas y eficaces que existen para trabajar con uno mismo. No hace falta talento literario.

No hace falta ritual elaborado. No hace falta tiempo infinito. Basta con un cuaderno cualquiera, un bolígrafo que escriba bien, y quince minutos al día.

Pero no todos los diarios sirven igual. Hay diarios catárticos —los que desahogan, los que vuelcan el día, los que funcionan como vertederos emocionales— y hay diarios útiles. Los dos tienen valor.

Pero hacen cosas distintas. Un diario catártico baja la presión del día. Está bien.

Es útil para no llevarte las cosas a la cama. Pero por sí solo no te cambia la vida: solo te ayuda a sostenerla. Un diario útil, en cambio, te devuelve información sobre ti mismo.

Te hace ver patrones. Te obliga a nombrar lo que sientes con precisión. Te da, al cabo de semanas, un mapa de ti que ningún otro sitio te da.

Cómo hacer un diario útil Empieza con tres preguntas, no con una página en blanco. La página en blanco es el peor enemigo del diario. La gente se queda mirándola, no sabe por dónde empezar, acaba escribiendo algo tonto, lo cierra, no vuelve.

Tener un esquema ayuda. Las tres preguntas básicas pueden ser:

- 1 ¿Qué he sentido hoy en el cuerpo? (No emociones abstractas. Sensaciones físicas concretas: pecho cerrado, estómago tenso, mandíbula apretada, hombros arriba.)
- 2 ¿Qué ha ocurrido hoy que me haya removido, para bien o para mal? (No lo que ha pasado en general: lo que te ha activado algo por dentro.)
- 3 ¿Qué necesito mañana que hoy no he tenido? (Descanso, compañía, silencio, movimiento, una conversación pendiente, un límite puesto que no he puesto.) Con esas tres preguntas, ya tienes cinco minutos de diario útil. Si un día te salen diez, bien. Si otro día te salen dos frases por pregunta, también. Reglas prácticas No te releas al principio. Los primeros dos meses, escribe y cierra. Releer demasiado pronto puede autocensurarte. Al cabo de ocho o diez semanas, siéntate un sábado con el cuaderno y léelo entero. Ahí empiezas a ver los patrones. Los mismos temas que vuelven. Las mismas personas que aparecen. Los mismos síntomas corporales en las mismas fechas del mes.

---

No lo hagas todos los días si eso te carga. Tres o cuatro días a la semana, en lugar de diario, funciona mejor para muchas personas. La culpa de “no haber escrito hoy” mata más diarios que la pereza.

No se lo enseñes a tu pareja. Tampoco a tu terapeuta al detalle, salvo que tú decidas. Un diario funciona porque es privado.

En cuanto sabes que alguien lo va a leer, empiezas a escribirlo para ese alguien, y deja de servir. Si tu pareja actual insiste en leerlo, revisa esa insistencia: en parejas sanas no ocurre. No te tortures con el formato.

Lo digital vale. Lo manuscrito vale. Lo mixto vale.

Lo importante es que escribas, no cómo. Para qué lo usarás Al cabo de tres o cuatro meses, un diario útil te permite ver cosas que desde dentro del día a día no ves: que los domingos por la tarde estás siempre mal (quizá porque los domingos por la mañana hablas con tu madre), que la tensión en la mandíbula aparece solo antes de las reuniones con una persona específica, que hay una amiga cuyo nombre sale en tu diario siempre en contextos positivos y otra cuyo nombre sale siempre en contextos de cansancio. Esa información no es posible de reconstruir con la memoria.

Solo con el registro. Tus notas

#### EN LA NOVELA

El libro rojo de Mara, el de Alma, es, en el fondo, un diario. No un diario convencional: un diario muy íntimo, muy parco, con frases sueltas escritas en momentos clave. Pero cumple la función central de cualquier diario útil: obliga a nombrar. La primera frase de Mara, “¿esto es normal?”, es un diario útil en su forma más condensada. Quince caracteres. Toda la terapia de tres años concentrada en una pregunta.

ENTRADA 23 · BLOQUE 4 · HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS La técnica de las dos sillas ¿Qué es? La técnica de las dos sillas viene de la terapia Gestalt, desarrollada por Fritz Perls en los años sesenta. Es un ejercicio aparentemente simple y extraordinariamente potente.

Se usa para dialogar con una parte de ti mismo, con una persona ausente o fallecida, con una voz interna crítica, con una versión pasada o futura de ti. El ejercicio se hace solo, o con un terapeuta que acompañe. Para practicarlo en casa, merece la pena empezar con algo pequeño, no con el tema más intenso.

Te va a sorprender lo que aparece. Cómo se hace Coloca dos sillas frente a frente, a una distancia cómoda. Dos sillas cualquiera, de las que tengas en casa.

Una va a ser “tú ahora”. La otra va a ser “la otra parte”: puede ser tu voz crítica, tu niña interior, una persona con la que tienes algo pendiente, tu madre fallecida, una versión tuya de hace diez años. Tú eliges.

Siéntate en la primera silla. Mira a la otra. Respira un momento.

Saluda a esa “otra parte”, interiormente o en voz alta. Si estás solo en casa, en voz alta es mucho más eficaz. Habla.

Dile a esa otra parte lo que no le has dicho. Lo que tienes pendiente. Lo que te hace falta.

Tómate tu tiempo. Cinco, diez minutos. No tienes que ser elocuente.

Puede ser una frase torpe, una disculpa, una queja, una pregunta. Después, levántate. Ve a la otra silla.

Siéntate. Asume el lugar de la otra parte. Y contéstate.

Esto es lo que sorprende: casi siempre la respuesta viene. No viene forzada. Aparece.

Dices cosas desde la otra silla que no habías planeado decir. A veces cosas que te quedas impactado de oír. Vuelves a tu silla.

Responde. Y así, unas cuantas veces, hasta que sientas que la conversación ha llegado a su lugar. Por qué funciona Porque dentro de cada uno hay más de una voz.

En realidad hay muchas. La mente no es un interlocutor único: es un coro. Lo que pasa es que habitualmente oímos una sola voz —la dominante, la del crítico interno, la de la parte miedosa, la que lleva más años hablando fuerte— y las demás callan.

El ejercicio de las dos sillas obliga a dar la palabra a las otras. Cuando das cuerpo físico a dos voces distintas —una silla es una, otra silla es la otra—, empiezas a oírlas por separado. Y descubres que no estás de acuerdo con todas.

Que algunas voces dicen cosas que ya no te sirven. Que otras voces, calladas durante años, tienen cosas importantes que decir.

---

Variantes útiles Con tu voz crítica. La silla de enfrente es “la voz que me machaca”. Le dices lo que quieras.

Luego te sientas en su silla. Y la voz habla. Aparecen cosas muy reveladoras: casi siempre la voz crítica cree que te está protegiendo.

Aparece como una madre o un padre asustado. Y entonces puedes hablarle distinto. Con una persona fallecida.

Muy útil para duelos no cerrados. Le dices lo que no pudiste decirle. Luego te sientas y le dejas responder.

Lo que aparece no es un mensaje del más allá: es lo que tú crees, en el fondo, que esa persona te habría contestado si hubiera podido. Con tu niña interior. La silla de enfrente es “yo a los siete años”.

Le dices lo que a los siete años nadie te dijo. Luego te sientas en su silla y contestas como ella. Es potente.

Con una versión futura. La silla de enfrente es “yo dentro de cinco años”. Le preguntas.

Ella contesta. Muchas veces lo que dice esa “tú futura” es más sabio de lo que pensabas tener dentro. Advertencia No hagas este ejercicio con temas muy intensos sin acompañamiento profesional.

Para temas graves —abuso en la infancia, trauma mayor, duelos complicados— la técnica de dos sillas funciona mejor en terapia. En casa, empieza con temas de menor intensidad hasta que vayas cogiendo el pulso. Tus notas

#### EN LA NOVELA

Índigo no usa dos sillas en el taller como ejercicio formal. Pero la escena final en la que se sienta en la silla de los consultantes, y mira su propia silla vacía desde el otro lado, es exactamente la lógica: verse a uno mismo desde otra silla. Por eso le ocurre lo que le ocurre: desde esa otra perspectiva, Índigo descubre algo sobre sí mismo que no había podido ver desde su silla habitual.

ENTRADA 24 · BLOQUE 4 · HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS Cartografía de las voces internas ¿Para qué sirve? Como hemos dicho, dentro de cada uno hay más de una voz. Este ejercicio te ayuda a identificarlas, nombrarlas y entender qué función cumple cada una.

Es una extensión del trabajo de introyección: en lugar de identificar una sola voz heredada, mapeas el coro entero. Cómo se hace Paso 1: durante una semana, lleva contigo una libretita pequeña. Cada vez que notes que te hablas a ti mismo —cuando te dices “eres un desastre”, “qué bien lo has hecho”, “no deberías haber dicho eso”, “date prisa”, “eres una buena persona”— anota la frase exacta.

Paso 2: al cabo de la semana, agrupa las frases. Probablemente, vas a identificar entre tres y seis voces distintas. Algunas críticas.

Alguna cariñosa. Alguna exigente. Alguna miedosa.

Alguna irónica. Alguna protectora. Alguna derrotada.

Paso 3: dale un nombre a cada voz. No un nombre técnico: un nombre que te ayude a reconocerla. “La jefa.” “La niña asustada.” “El tío irónico.” “La madre preocupada.” “La directora de proyecto.” “La que se rinde.” Inventa los que te sirvan. Paso 4: para cada voz, responde a tres preguntas: ¿Qué edad tiene aproximadamente? (No tu edad actual: la edad desde la que habla.) ¿De quién heredé esa voz? (Padre, madre, abuela, maestro, expareja, sociedad entera.) ¿Qué está intentando hacer por mí, aunque sea torpe? (Protegerme, que no me equivoque, que no me hagan daño, que rinda, que no me rechacen.) Paso 5: lee lo que has escrito.

Mira el mapa entero. Eso es tu coro. Qué se hace con el mapa Nada urgente.

Tener el mapa ya es mucho. Cuando te hables mal a partir de ahora, vas a reconocer quién te está hablando. “Eso es la jefa otra vez.” “Eso es la niña asustada.” “Eso es mi madre.” Y al reconocer la voz, tienes margen. Puedes no obedecerla automáticamente.

Puedes dialogar con ella. Puedes pedirle que baje el volumen. Puedes decirle “gracias, pero ahora mismo no te necesito”.

Las voces internas se calman cuando las reconoces, más que cuando las combates. Un error frecuente

---

Mucha gente intenta silenciar las voces críticas. “Quiero dejar de hablarme así.” La experiencia en consulta muestra que no funciona. Las voces no se silencian: cuando se reprimen, vuelven con más fuerza o reaparecen en otro sitio. Lo que sí funciona es cambiar la relación con ellas. No las silencias: las escuchas, las entiendes, les agradeces lo que intentan hacer, y decides tú si lo que te dicen te sirve o no. Tus notas

#### EN LA NOVELA

Lucía hace este trabajo de forma espontánea cuando, después de colgar a su madre, reconoce una frase exacta —“no lo hagas, que tu madre se pondrá mal”— y sabe quién la está diciendo. No es su voz: es la voz de los seis años, la que firmó el contrato. A partir del momento en que identifica quién habla, puede dejar de obedecer automáticamente. Marcos reconoce la voz de su padre diciéndole “los hombres no lloran”. Alma reconoce la voz de la madre de Nacho disfrazada de la propia voz de Nacho, porque al final las frases de Nacho eran réplicas. Cada personaje empieza a sanar cuando empieza a distinguir qué voces dentro son realmente suyas y cuáles son préstamos.

ENTRADA 25 · BLOQUE 4 · HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS Ejercicio: inventario de las amistades ¿Para qué? Las amistades son parte de la red de apoyo, pero no todas las amistades son red: algunas son peso. Hacer un inventario periódico ayuda a distinguir las amistades que sostienen de las que desgastan, y a tomar decisiones más conscientes sobre el tiempo y la energía que dedicas a cada vínculo.

Este ejercicio no es para hacer ranking de amigas. Es para verte con claridad, no para juzgarlas. Paso 1: lista Coge un cuaderno.

Escribe los nombres de las personas con las que has tenido algún tipo de contacto cercano en el último año. Amigas, familiares con los que mantienes vínculo más allá del parentesco, compañeros de trabajo con los que has construido algo más que relación laboral, gente del grupo, del taller, de cualquier actividad. No te censures.

Escribe a todos. Incluso los que tienes dudas de si incluir. Paso 2: cuatro columnas Al lado de cada nombre, anota cuatro cosas: Columna 1.

¿Cuánto hace que conozco a esta persona? (años) Columna 2. ¿Cómo me siento la mayoría de las veces después de estar con ella? (energizada, neutra, cansada, pequeña, alegre, rumiando) Columna 3. ¿Podría llamar a esta persona a las once de la noche si estuviera mal? (sí / no / no estoy segura) Columna 4.

¿Puedo ser yo misma con ella, o tengo que adaptar algo de mí para que me acepte? (yo misma / adapto un poco / me escondo bastante) Paso 3: leer el mapa Cuando termines, mira la lista entera. No te obligues a hacer nada todavía. Solo mira.

Lo que aparece casi siempre: hay personas con las que llevas muchos años y que ocupan mucho tiempo en tu vida, pero con las que en realidad no puedes ser tú misma. Hay otras, más recientes, con las que en pocos encuentros ya te sientes más tú que con las de treinta años. La antigüedad no coincide con la profundidad.

También aparece algo más: cuántas personas hay realmente en la capa íntima (columna 3: sí podrías llamar a las once). Muchas personas descubren que esa lista es mucho más corta de lo que creían. Dos, tres, cuatro personas.

Si son menos, no es alarma: es información.

---

Paso 4: decidir, despacio No tomes decisiones drásticas la misma noche del ejercicio. Guarda el inventario. Relee dentro de dos semanas.

Para las amistades que salen mal en el inventario, pregúntate: ¿es una mala racha puntual, o es un patrón sostenido? Las amistades sanas pueden pasar por malas rachas (mudanzas, duelos, cambios de vida) y recuperarse. Las amistades desgastantes, no.

Para las decisiones de alejamiento, no es necesaria una conversación formal casi nunca. Basta con espaciar. Decir que no a algunos planes.

Reducir el tiempo. Si en algún momento la otra persona lo nota y pregunta, puedes ser honesta con el nivel de detalle que te parezca. Pero no tienes obligación de explicar.

Para las amistades que salen bien en el inventario, especialmente si las has tenido descuidadas, haz algo pequeño. Llama. Queda.

Manda un mensaje. La red no se mantiene sola. Una nota final Este ejercicio no sirve para hacerlo una vez en la vida.

Sirve para hacerlo una vez cada dos o tres años. Las amistades cambian. La gente cambia.

Tú cambias. Lo que hace un año era red, hoy puede ser peso. Lo que hoy es peso, dentro de cinco años puede volver a ser red.

El mapa es dinámico. Tus notas

#### EN LA NOVELA

Las cuatro amigas que aparecen en la última parte de la novela —Mara, Lucía, Carmen, Diana— están haciendo, sin nombrarlo así, un inventario mutuo. Cada vez que cenan en La Bottega se cuentan con quién siguen hablando y con quién han dejado de hablar, quién las sostiene y quién las vaciaba. No lo llaman ejercicio. Pero es lo mismo. Es lo que se hace, en voz alta o en cuaderno, cuando uno empieza a elegir de



---

verdad su red.

ENTRADA 26 · BLOQUE 4 · HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS Ejercicio: la carta que no se envía ¿Para qué? A veces tenemos cosas que decirle a alguien que, por distintas razones, no podemos decirle. Porque esa persona ha muerto.

Porque el vínculo se rompió y no queremos reabrirlo. Porque decírselo supondría un conflicto demasiado caro. Porque la persona no está en condiciones de escuchar.

O porque nosotros no estamos en condiciones de decirlo sin que nos devuelvan algo que no podemos gestionar. La carta que no se envía es una forma de dejar fuera de nosotros lo que hay dentro, sin ponerlo en contacto con el otro. No sirve para que el otro entienda: sirve para que nosotros soltemos.

Cómo hacerla Busca un momento en el que puedas estar sola al menos una hora. Cuaderno grande o folios. Bolígrafo.

Un vaso de agua al lado. Encabezado: el nombre de la persona a la que escribes. “Querida mamá”. “Álvaro”. “Abuelo”. Lo que salga.

Escribe todo lo que siempre quisiste decirle y no dijiste. Sin censura. Sin pensar en ortografía.

Sin intentar que suene bien. Rabia, tristeza, agradecimiento, decepción, amor, confusión. Todo lo que salga, incluso si se contradice.

Si aparece amor y rabia a la vez, las dos van. Escribe hasta que sientas que ya no sale nada más. No importa si son dos páginas o veinte.

No importa si la letra se vuelve torpe porque lloras. No importa si en mitad tienes que parar y caminar un rato. Cuando acabes, NO la envíes.

Nunca. Esa es la regla. Qué hacer con la carta después Varias opciones, ninguna mejor que otra.

Depende de lo que necesite tu cuerpo. Guardarla. En una caja, en una carpeta, cerrada.

No para releerla mañana. Sí para releerla dentro de un año, y ver qué ha cambiado. Quemarla.

En un sitio seguro. Mientras arde, observa. Muchas personas sienten que quemar literalmente la carta cierra un ciclo que no se estaba cerrando solo.

No es pensamiento mágico: es neurociencia básica. El cuerpo asocia gestos físicos con cambios internos. Enterrarla.

Sobre todo si es a una persona muerta, o a una parte tuya que quieres dejar ir. Un jardín, una maceta, un sitio pequeño que sientas significativo. Cubres la tierra.

Te quedas un momento. Te vas.

---

Leerla en voz alta a alguien de confianza. A un terapeuta. A una amiga.

No para que la otra persona te dé consejo. Para que te escuche mientras la lees. El acto de leerla en presencia de alguien amplifica el efecto.

Variantes útiles La carta de gratitud no enviada. A alguien que te ayudó sin saberlo. A un maestro.

A una amiga de la infancia. Escribir gratitud no enviada también sana, porque integra cosas buenas que muchas veces no han sido registradas conscientemente. La carta que la otra persona nunca te escribió.

Escríbela tú. Imagina qué te habría gustado que tu madre, tu padre, tu ex, te dijera. Escríbetela tú misma, desde la voz de esa persona.

Parece raro, pero funciona: muchas personas descubren al escribirla que esa carta es una parte de ellas mismas que finalmente se está hablando. La carta a tu yo futuro. En un año.

En cinco. Describir dónde estás ahora, qué esperas, qué te preocupa. Guardarla.

Abrirla cuando toque. Releer una carta así, dos años después, cambia la perspectiva sobre todo el proceso. Tus notas

#### EN LA NOVELA

Mara escribe, sin saber que está haciendo este ejercicio, las preguntas en el libro rojo: eso es una carta a sí misma, y a una desconocida que la leerá después. El “A la mujer del bolígrafo azul” que Alma escribe en el parque, antes de coger el tren, es también una carta que no se envía en el sentido habitual: se deja. Carmen guarda, sin quemar ni tirar, la caja con las fotos de Bea: es su forma particular de la carta, un archivo que no se envía, pero que tampoco se borra.

ENTRADA 27 · BLOQUE 4 · HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS Técnicas de regulación del sistema nervioso ¿Qué son? Cuando hemos vivido estrés prolongado, trauma, o relaciones de control, el sistema nervioso autónomo se desregula. Se queda atrapado en estados de alerta permanente (simpático activado) o de colapso (parasimpático en freeze).

Los síntomas son reconocibles: taquicardia sin causa, sensación de no poder bajar la guardia, cansancio extremo, problemas de sueño, hipersensibilidad a ruidos o contactos, sensación de estar “flotando” o desconectada. La buena noticia es que el sistema nervioso se puede reentrenar. No con voluntad, sino con prácticas que hablan su mismo idioma: el cuerpo.

Aquí cinco técnicas sencillas, probadas y seguras. Técnica 1: respiración 4-7-8 Inhala contando 4. Retén el aire contando 7.

Exhala contando 8. Repite cuatro ciclos. Cómo funciona: alargar la exhalación activa el nervio vago, que es la vía principal de regulación parasimpática.

En dos o tres ciclos, el ritmo cardíaco baja. En cinco o seis, la persona suele notar una distensión muscular. Cuándo usarla: antes de una reunión difícil.

Cuando notas que la ansiedad sube. Al despertar si has tenido una pesadilla. Antes de dormir.

Técnica 2: orientar en el espacio Cuando el sistema nervioso está en alerta o en freeze, ayuda recordarle al cuerpo que está en un sitio concreto, en el presente, y que no hay amenaza. Cómo hacerlo: mira a tu alrededor y nombra en voz baja cinco objetos que ves, en el orden que quieras. Después, cuatro sonidos que oyes.

Después, tres texturas que tocas (la tela de tu ropa, el respaldo de la silla, la mesa). Después, dos olores si los detectas. Después, un sabor en la boca.

Este ejercicio —conocido como 5-4-3-2-1— interrumpe la espiral de ansiedad devolviendo al cuerpo al aquí y ahora. Es especialmente útil cuando notas que te estás disociando o que la mente está rumiando en bucle. Técnica 3: caminar sintiendo los pies Camina durante diez o quince minutos atendiendo específicamente a tus pies tocando el suelo.

No analices. No pienses. Solo nota: la planta del pie apoyándose, el peso repartiéndose, el talón dejando el suelo, el pie siguiente.

Cómo funciona: caminar activa la alternancia bilateral del cuerpo, que es una de las formas más antiguas y eficaces de regulación del sistema nervioso. Concentrarte en los pies saca a la mente del bucle mental y la lleva a lo corporal. Técnica 4: agua fría en la cara Cuando la activación es muy alta, a veces las técnicas de respiración no llegan.

El agua fría en la cara (especialmente alrededor de los ojos y las mejillas) activa el reflejo de inmersión: el cuerpo piensa durante un segundo que se está zambullendo en agua, y automáticamente baja el ritmo cardíaco y redirige el flujo sanguíneo. Cómo: llena un lavabo con agua muy fría. Sumerge la cara durante quince o veinte segundos.

Repite dos o tres veces. Es un truco conocido en terapia dialéctica conductual (DBT) para crisis de ansiedad agudas. Funciona muy rápido.

Precaución: si tienes problemas cardíacos, consulta antes con un médico. Técnica 5: contacto físico seguro Ponerte una mano en el pecho, otra en el vientre, y respirar lento notando las dos manos. Mantener al menos tres minutos.

Parece simple; no lo es. El cuerpo registra el contacto de tus propias manos como presencia, compañía, reaseguro. El sistema nervioso lo interpreta como “no estoy sola”.

Si tienes a alguien de confianza, un abrazo de al menos veinte segundos. Más corto no cuenta: el sistema nervioso necesita unos segundos para registrarlo como seguro y liberar oxitocina. Si tienes un animal de compañía, acariciarlo atendiendo al pelo, al calor, al ronroneo o la respiración.

Los animales regulan el sistema nervioso humano. No es esoterismo: está medido. Cuando no basta Estas técnicas son buenas herramientas para el día a día.

No sustituyen el trabajo terapéutico en trauma serio. Si tu sistema nervioso está muy desregulado, si hay disociación frecuente, si hay crisis de ansiedad incontrolables, si hay recuerdos intrusivos, busca acompañamiento profesional. Hay terapias especializadas (EMDR, somatic experiencing, brainspotting) diseñadas específicamente para esto.

Carmen, al final del libro, hace su inventario explícito en la cena: “las amigas que perdí por miedo, las estoy recuperando. Las que perdí por motivo, las dejo descansar”. Dos palabras distintas: miedo y motivo.

El inventario consciente separa exactamente esas dos categorías. También Mara, al reaparecer Cristina en su vida, está haciendo un inventario tácito: recuperar a la amiga que Álvaro le había obligado a enfriar. Lucía, reparando el vínculo con su hermana Marta, hace lo mismo.

El taller entero funciona como un gran ejercicio colectivo de inventario: seis personas, alrededor de un círculo, reconociendo qué hay en sus vidas, qué sobra, y qué hace falta. Mara no escribe una carta formal a Álvaro, pero sí escribe en el libro rojo, noche tras noche, entradas que son pequeñas cartas que no se envían. Especialmente una: la noche que está a punto de volver a llamarle, escribe en el libro una línea breve en lugar de escribirle a él.

Esa línea funciona como carta no enviada: dice en el papel lo que iba a decirle al teléfono, y al verlo escrito se da cuenta de que

---

ya no tiene que decírselo a él. Carmen, con la caja de fotos de Bea guardada en el altillo, está haciendo una versión física de este ejercicio: no tira las fotos, no las quema, las guarda. El acto de guardar dice algo que una conversación explícita no podría decir. Tus notas

#### EN LA NOVELA

El ejercicio que Índigo propone en el taller —tumbarse en el suelo, notar dónde hay tensión— es una puerta de entrada a la regulación del sistema nervioso, aunque él no use esas palabras. Cuando Alma, meses después, se sienta en el banco del parque y pone las manos sobre el estómago y respira, está aplicando sola la técnica del contacto físico seguro. Cuando Mara, al despertar una mañana con el corazón acelerado, se levanta y camina descalza por el pasillo, está activando, sin saberlo, la alternancia bilateral.

ENTRADA 28 · BLOQUE 4 · HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS La meditación para quien ha vivido control (cuidados especiales) La meditación está de moda. Se vende como solución para la ansiedad, el estrés, el insomnio, casi cualquier malestar. En muchos casos funciona.

Pero en las personas que han vivido relaciones de control, trauma o maltrato psicológico, la meditación sin preparación adecuada puede ser contraproducente e incluso dañina. Esto no lo dicen los libros de autoayuda. Lo dicen los profesionales especializados en trauma, que llevan años observando un fenómeno incómodo: muchos consultantes empeoran cuando empiezan a meditar.

Y empeoran por razones estructurales, no anecdóticas. Por qué La meditación consiste, simplificando, en aquietar el pensamiento y atender al cuerpo. Para una persona sin trauma, eso es descansar.

Para una persona con trauma no procesado, eso puede ser lo contrario: cuando el pensamiento se aquieta, suben a la conciencia las sensaciones corporales que llevaban años siendo silenciadas. Flashbacks. Tensiones que no se pueden soltar.

Ansiedad que no tiene aparentemente causa. Disociación. A veces crisis enteras.

El trauma, recordemos, se almacena en el cuerpo. Mientras la mente ocupa el cuerpo con pensamiento, ruido, actividad, el trauma está contenido. Cuando la meditación retira el ruido, el trauma sube.

Sin un marco terapéutico que lo sostenga, la persona se encuentra sola con material que no puede procesar. Qué hacer si aún así quieres meditar Primero: no empezar por retiros intensivos. Un retiro de diez días en silencio absoluto, sin preparación, es exactamente lo que no hay que hacer si llevas trauma encima.

Los retiros intensivos son para personas que ya llevan años practicando con estructura y acompañamiento. Segundo: empezar con meditaciones guiadas y con apoyo externo. Aplicaciones con voz.

Meditaciones con visualización (que ocupan la mente y no la dejan totalmente abierta). Sesiones cortas (cinco o diez minutos). Prácticas que incorporen cuerpo, no solo mente: yoga suave, tai chi, caminatas atentas.

Tercero: tener siempre una vía de salida. Si durante una meditación notas que te activas o te disocias, no te obligues a seguir. Abre los ojos.

Camina. Toma agua. Sal al balcón.

La disciplina mal entendida de “aguantar la práctica” es peligrosa para el trauma. Cuarto: meditar en compañía, no en soledad, al menos al principio. Una clase presencial.

Un grupo de meditación. Un profesional. Tener a alguien cerca baja el riesgo.

---

Quinto: si haces terapia, habla con tu terapeuta antes de emprender prácticas meditativas serias. Algunos terapeutas recomiendan esperar a que el trabajo terapéutico esté más avanzado antes de incorporar meditación. Otros la integran desde el principio, pero con formatos específicos para trauma. Alternativas más seguras en la fase inicial Respiración consciente breve (2-5 minutos), con ojos abiertos, en contexto seguro. Yoga restaurativo adaptado a trauma (se llama trauma-sensitive yoga), buscando profesorado con esa formación específica. Movimientos suaves con atención: tai chi, qigong, caminar atento. Meditaciones guiadas con voz, no en silencio. Prácticas con música o con sonido (cuencos tibetanos, canto) que ocupan la mente sin dejarla entrar en el silencio puro. Tus notas

#### EN LA NOVELA

Alma, antes de conocer a Nacho, había hecho retiros de Vipassana y le habían ido bien. No es casualidad que Nacho se inventara haber hecho uno para seducirla: los retiros habían sido parte importante de su vida. Lo que la novela no cuenta, pero vale la pena notar es que, durante la relación con Nacho, Alma prácticamente deja de meditar, y cuando lo intenta un par de veces le va mal, porque el cuerpo ya estaba cargando mucho material no procesado. Tras la salida, y con el acompañamiento de su psicóloga, Alma retoma la práctica muy despacio, primero con caminatas meditativas, mucho tiempo después con sentada silenciosa. La secuencia es importante: primero el trabajo terapéutico, después la profundización meditativa. El orden inverso puede ser peligroso.

## CIERRE

Una última palabra al lector o lectora que ha llegado hasta aquí. Si has leído hasta aquí, si has atravesado la novela entera y después este cuaderno, probablemente significa que algo de lo que has leído te ha tocado. Que hay algo tuyo, o alguien tuyo, en estas páginas. Quiero decirte tres cosas, antes de cerrar.

La primera: enhorabuena por llegar hasta aquí. No es poca cosa. Leer un libro así supone aceptar que tú también tienes un mapa interior complicado, que en tu vida hay o ha habido cosas que duelen, que en tu entorno hay o ha habido personas que no te trataron bien.

Ese reconocimiento, en muchos casos, es el primer paso de todo. La segunda: que este cuaderno no te convierta en terapeuta de ti misma. Los conceptos aquí recogidos son herramientas de orientación, no sustitutos de la ayuda profesional.

Si algo te ha tocado fondo, si reconoces patrones serios, si tu cuerpo está muy castigado o tu cabeza muy cansada, busca apoyo. No es debilidad: es inteligencia adulta. La tercera, y más importante: no estás sola.

Ni solo. El dolor por relaciones de control, por amistades tóxicas, por familias difíciles, por herencias silenciosas, es uno de los dolores más extendidos de nuestra época y al mismo tiempo uno de los más silenciados. Mucha gente que conoces y que parece estar bien está en realidad atravesando, o ha atravesado, algo parecido a lo que describe este libro.

No se cuenta en voz alta. Pero está ahí. Por eso, más que cualquier técnica, cualquier teoría, cualquier consejo: habla con alguien.

Con una amiga. Con una terapeuta. Con un grupo.

Con un cuaderno, al menos. El silencio es la principal forma de mantenimiento del dolor. Cuando se empieza a decir, se empieza a aligerar.

Y si algún día encuentras un libro rojo en un banco de un parque, o algo parecido: cógelo. Léelo. Escribe en él si te apetece.

Y, después, déjalo en otro banco, para otra persona que todavía no ha entendido lo que le está pasando. Es lo único que se puede hacer por los demás sin hacer por ellos lo que solo pueden hacer ellos. Y si en algún momento de los próximos meses te sorprendes pensando «esto es love bombing» o «esto es un hoovering», felicidades: el libro te ha echado a perder.

Ya no podrás volver a ver según qué cosas sin verlas. Es lo que tiene ponerle nombre al ruido: deja de ser ruido. Y si alguna vez, en cualquier parque, te cruzas con un gato llamado Kintsugi, dile que su biógrafo le manda saludos.

Gracias por leer.



---

ÁREAZENTRO.COM/CUPIDO

*Reconocer un patrón es la mitad del trabajo.*

# Información legal y protección de datos

**Responsable del tratamiento:** Javier Rodríguez García · NIF ES44405543H · Calle Chantre 9, 10600 Plasencia (Cáceres) · contacto@areazentro.com · +34 635 343 451 · www.areazentro.com

**Finalidad:** prestación de servicios profesionales del centro Área Zentro y comunicación profesional con consultantes, lectores y profesionales del oficio. Los datos de contacto facilitados se usan exclusivamente para responder consultas, gestionar citas, enviar contenido editorial solicitado y mantener comunicación profesional consentida.

**Base legal:** ejecución del servicio (RGPD art. 6.1.b), interés legítimo de comunicación profesional (RGPD art. 6.1.f), consentimiento expreso para comunicaciones comerciales electrónicas (LSSI 34/2002 art. 21).

**Conservación:** los datos se conservan durante el tiempo necesario para cumplir la finalidad y, después, durante los plazos legales de prescripción (5-6 años para fines fiscales · indefinido para historia de seguimiento profesional conforme criterio profesional).

**Destinatarios:** los datos NO se ceden a terceros salvo obligación legal. Procesadores: hosting (IONOS, España/UE), servidor de email (Google Workspace + IONOS SMTP, UE), CRM (FluentCRM en hosting propio · UE).

**Sus derechos:** acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación, portabilidad y retirada del consentimiento en cualquier momento. Para ejercerlos, escriba a contacto@areazentro.com.

**Reclamaciones:** ante la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) · www.aepd.es

**Aviso de alcance terapéutico:** Área Zentro no sustituye atención médica urgente, diagnóstico sanitario ni tratamientos prescritos por un profesional sanitario colegiado. Acompaña procesos físicos, emocionales y funcionales desde una mirada integrativa y complementaria. La información contenida en este documento es de carácter divulgativo y no constituye asesoramiento médico individualizado.

**Cumple:** Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) · Ley Orgánica 3/2018 LOPDGDD · Ley 34/2002 LSSI-CE · Reglamento (UE) 2024/1689 AI Act art. 50 (transparencia uso de IA en producción).

**Versión del documento:** mayo 2026 · revisión cada 12 meses.

---

*"El cuerpo recuerda el vínculo  
que la cabeza ya perdonó."*

— Javier Zentro · Trilogía Desmontando a Cupido

---

Si has llegado hasta aquí trabajando los 28 ejercicios del cuaderno, el libro *Desmontando a Cupido* es la novela que da contexto narrativo a todo el proceso. Cinco personajes que recorren juntos las cuatro estaciones del trabajo emocional — invierno, primavera, verano, otoño — y descubren, cada uno a su ritmo, lo que el cuerpo lleva años intentando contar.

**DESMONTANDO A CUPIDO**

*Camino hacia el amor propio y las relaciones sanas*

Volumen 1 · trilogía Emociones · Javier Zentro

**Lanzamiento**

28 de mayo de 2026 · Amazon

**Disponible en**

Paperback (ASIN B0GZTD4BZJ) · 397 páginas · 6×9"

Kindle (ASIN B0GZ5J77RP)

**Autor**

Javier Zentro · Director de Área Zentro · 25 años de profesión

Creador del Método Zentro TNAI (Terapia Natural Adaptativa Integrativa)

**Más información**

- [areazentro.com/cupido](https://areazentro.com/cupido) — página del libro
  - [areazentro.com/prensa](https://areazentro.com/prensa) — sala de prensa
  - [areazentro.com/tnai](https://areazentro.com/tnai) — Método Zentro TNAI
  - [instituto.areazentro.com](https://instituto.areazentro.com) — formación profesional
  - [contacto@areazentro.com](mailto:contacto@areazentro.com) · +34 635 343 451
-

