

# **Amor en cortocircuito**

*Ensayo sobre las relaciones  
tóxicas y dependientes*

\* \* \* \* \*

*Fernando Pérez del Río*  
*Mercurio Alba*

© Fernando Pérez del Río y Mercurio Alba

© De esta edición:

Nau Llibres

Periodista Badía 10. 46010 València  
Tel.: 96 360 33 36  
Fax: 96 332 55 82  
E-mail: nau@naullibres.com  
web: www.naullibres.com

Diseño de cubierta y maquetación:

Pablo Navarro y Artes Digitales Nau Llibres

ISBN papel: 978-84-18047-70-1

Depósito Legal: V-3253-2021

Impresión: Podiprint

Nau Llibres apoya las leyes de propiedad intelectual que protegen a los creadores de contenido, fomentan la diversidad de ideas, estimulan la creatividad y favorecen el desarrollo de nuestra sociedad. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin autorización previa. De esta forma, usted está respaldando a los autores y permitiendo que Nau Llibres continúe publicando libros. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita utilizar algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 27204 45).



Fernando: Para Cris

Mercurio: Para la Negra



# Índice

Nota de los autores.....	9
--------------------------	---

## *Relaciones humanas*

La comunicación .....	13
La felicidad.....	17
Los micromachismos.....	19
La queja perpetua .....	23
Conflicto entre obediencia y moralidad .....	27
La ansiedad.....	31
Dependencia emocional sana y patológica .....	33

## *Relaciones de pareja*

Situación actual de la pareja. Una introducción aproximativa.....	43
La pareja y las redes sociales .....	51
El “tres” en la pareja .....	53
Dependencia en la pareja .....	57
Las relaciones de pareja enquistadas .....	61
La dificultad de las parejas.....	65
Afecto negativo.....	73
El marido ausente .....	75
El fin del amor romántico .....	77
La queja en la pareja.....	79
Infidelidad y pérdida de confianza .....	83
Tres tipos característicos de relaciones de pareja.....	87
¿Existe la pareja perfecta?.....	91

### *Relaciones tóxicas*

¿Personas o relaciones tóxicas? .....	97
Esquemas psicológicos que favorecen una relación tóxica.....	105
Señales que evidencian una relación tóxica.....	109
La zona de confort.....	117

### *Personas tóxicas*

Los padres sombra.....	123
Los padres que no ofrecen estabilidad .....	127
El psicópata.....	133

### *¿Existe solución a los problemas de relación?*

Soluciones de la sociedad neoliberal. El coaching.....	143
Buscar la persona equivocada .....	153
Superar la dependencia.....	155
La técnica de los mensajes tú y yo .....	161
Reconocer los propios errores y criticar constructivamente.....	167
Las interacciones.....	171
Fomentar el “tres” .....	175

### *Epilogo. La pareja que funciona*

Bibliografía .....	179
--------------------	-----

## Nota de los autores

El presente libro responde a la petición, por parte de numerosas parejas y pacientes, de leer algún texto sobre las relaciones tóxicas y dependientes. Hasta ahora, y para saciar su interés, les recomendaba mi libro *Drogodependencia y sexualidad*, el cual contiene un capítulo dedicado exclusivamente a la dependencia emocional.

El lector tiene entre las manos un texto que puede leerse de seguido o saltando capítulos, según el interés de cada cual. Desde el primer momento sabía que no solo quería narrar mi vivencia personal; no deseaba únicamente mostrar un cúmulo de experiencias propias, puesto que, para bien o para mal, no pocos libros sobre terapia o relaciones ya han seguido esa línea, enfocándose de forma exclusiva en las vivencias de sus autores. Por ello, esta obra trata de cumplir un triple propósito.

En primer lugar, ofrecer una visión de equipo que dé cabida a diferentes voces para lograr una obra coral en la que distintos profesionales contribuyan con sus opiniones, sin, por otro lado, descuidar el apoyo de estudios rigurosos y el aliciente de anécdotas diversas que confluyen en una misma pretensión. Escuchar otras opiniones y contrastar ideas supone un pequeño lujo que

*Relaciones  
humanas*



# | La comunicación

En sentido estricto, la comunicación es la acción de comunicarse. Sin embargo, esta acepción se entenderá mejor si sostenemos que es mucho más que un simple intercambio de mensajes entre un emisor y un receptor. Debemos afinar y mejorar nuestro enfoque, lo que nos lleva a considerar la comunicación como un proceso interactivo, trenzado, en el cual los participantes tratan de llegar a un acuerdo sobre el significado del mensaje.

Este proceso no es un circuito cerrado. Está influenciado por una serie de factores mentales, emocionales, sociales y culturales. Es decir, hagamos lo que hagamos, el significado de un mensaje no está determinado exclusivamente por las palabras, sino que también y sobre todo está mediatizado por los símbolos, los gestos utilizados, por los significantes, por, en última instancia, la interpretación que hacen de ellos las personas que los comparten. En este sentido, recordemos una frase de Marco Aurelio que nada tiene que envidiar a los tratados modernos sobre comunicación; decía el estoico emperador en sus *Meditaciones*: “Todo lo que escuchamos es una opinión, no un hecho. Todo lo que vemos es una perspectiva, no la verdad”. Para entender los variados errores que se suelen cometer en la comunicación, lo más importante es saber que todas las personas tenemos nuestro particular punto

# | La felicidad

En España, en los primeros meses de 2018, llovió abundantemente y de forma continuada; la gente, los primeros días, confinada en sus casas y pensando en lo beneficiosa que sería la lluvia, estaba encantada, pero al poco tiempo pedían a gritos el regreso del sol y ansiaban salir al campo a pasear, quedar con amigos y andar entre el bullicio de las plazas. Ni punto de comparación, desde luego, con la terrible situación de alarma y consiguiente enclaustramiento que la expansión del coronavirus ha provocado en 2020. Por eso cuesta entender que países tan grises y carentes de sol verdadero, como por ejemplo Dinamarca, encabecen las estadísticas de los supuestamente más felices del mundo. Si son tan felices en su apagado terruño, ¿por qué vienen en masa de vacaciones a España verano tras verano?

Recientemente han visto la luz varios libros con el marchamo de *best-seller* que tratan sobre la felicidad de los países nórdicos. En ellos se explican teorías que en el fondo no son sino un ejercicio de autopublicidad de su estimulante y afortunado estilo de vida: alumbrar sus cálidos ambientes con multitud de velas, disfrutar de la protección de genuinos jerséis de lana, ir saludablemente en bici a todas partes, etcétera. Más que felices, diría que son países con una notable y sin duda envidiable ausencia de malestar y privaciones materiales; probablemente España siempre obtendrá

## | Los micromachismos

En estos últimos años se habla a todas horas del empoderamiento femenino, término feo, ambiguo y equívoco donde los haya. La palabreja proviene del término inglés *empowerment*, el cual no significa más que otorgar poder. Siendo un poco menos concisos, podemos definirlo como un proceso a través del cual descubrir y analizar las necesidades de un colectivo desfavorecido desde un punto de vista socioeconómico con el fin de dotarlo de las herramientas necesarias con las que conseguir más autonomía y aminorar su vulnerabilidad.

Salir de determinadas creencias impuestas, como puede ser la dependencia de un hombre, es un acto social imperioso para toda mujer que se precie (también sabemos que al hombre le puede ocurrir lo mismo, aunque esto no sea lo más frecuente). Es triste que una mujer deba estar demostrando y defendiendo siempre su valía y posición en esta sociedad, mientras que a un hombre ya se le reconocen ambas cosas por su mera condición de hombre. Que una mujer deba hacer más esfuerzo que un hombre para conseguir lo mismo es algo que lamentablemente ya se da por hecho en nuestra sociedad. Socialmente se cuestiona más que una mujer esté sola que el que lo esté un hombre. Todavía, y nadie se sorprenderá al leerlo, existen reticencias a aceptar que una mujer

## | La queja perpetua

La persona que casi siempre está enfadada se halla lejos de ser una persona pasiva e inactiva, pues el enfado también es una forma de comunicarse, de llegar al otro, aunque sea expresando un malestar, una idea negativa. El enfado continuo tiene una actitud incluso desafiante ante el mundo, mira a su alrededor con aparente orgullo, pues se sobreentiende que los demás no suelen hacer bien su trabajo, que no hacen nada bien, que piensan peor, que no están a la altura en algún tema o en la expresión de una idea: el marido no recoge la casa lo suficiente, el hijo no hace demasiado caso de lo que se le dice, el jefe es un tanto déspota.

Sobra decir que hay gente que siempre se está quejando por el clima, por cualquier aspecto del contexto que nos rodea, por el poco sabor de las fresas (aunque sean fresones). Son personas que siempre van acompañadas de una nube negra de insatisfacción que flota sobre ellos. Las opciones de quejas son tantas como estrellas hay en el firmamento.

Podemos distinguir dos tipos de queja. Está la queja lógica, razonable, mesurada, la queja de la cual nos responsabilizamos y, desde luego, de la que no culpamos directamente a nadie. Suele ser una queja referente a algo concreto que señalamos y nos hacemos

## Conflicto entre obediencia y moralidad

Uno de los experimentos más citados en psicología social con respecto a la obediencia a la autoridad y los peligros que conlleva es el del norteamericano Stanley Milgram: la moralidad del individuo puesta en tela de juicio. En 1961, en la Universidad de Yale, llevó a cabo una serie de experimentos cuya finalidad era medir la disposición de un participante para obedecer las órdenes de una autoridad, aunque dichas órdenes pudieran entrar en conflicto con su sistema de valores y su conciencia.

Milgram creó un generador de descarga eléctrica con 30 interruptores. El interruptor estaba claramente marcado en incrementos de 15 voltios, oscilando entre los 15 y los 450 voltios. Colocó etiquetas que indicaban el nivel de descarga, que iban de “Moderado” (de 75 a 120 voltios) a “Fuerte” (de 135 a 180 voltios). Los interruptores de 375 a 420 voltios fueron marcados “Peligro: Descarga Grave”, y los dos niveles más altos, de 435 a 450, llevaban tres elocuentes letras mayúsculas, “XXX”. El generador de descarga era en realidad una gran mentira y tan solo producía un hiriente sonido cuando se pulsaban los interruptores.

Se reclutaron 40 sujetos (hombres de perfiles heterogéneos, de diferentes niveles culturales y sociales) por correo y a través de un

# | La ansiedad

Si la ansiedad es falta de deseo, o un abanico de temores entre los que se cuenta el miedo al futuro, podríamos pensar que estamos ante una verdadera futura epidemia de problemas. Pero entonces, ¿por qué la mayoría de los pacientes ansiosos ha estado mucho mejor durante el confinamiento debido a la crisis sanitaria provocada por la Covid-19? ¿Por qué durante el confinamiento muchos pacientes aquejados por la ansiedad mejoraron significativamente, existiendo como existía un futuro repleto de inseguridades? La enfermedad también es una construcción social, y la patología un fiel reflejo de nuestra sociedad.

La ansiedad ya se ha convertido en una especie de epidemia de nuestra sociedad. Crisis de pánico, nervios rotos, estados depresivos, el pan nuestro de cada día. Y para sortear esa ansiedad, para evitarla en lo posible, se suele intentar poner en práctica un sinnúmero de actividades a través de las técnicas de psicólogos, psiquiatras, psicoanalistas, los llamados “psi”. Sin embargo, el sujeto sigue sufriendo ansiedad. Respirar pausadamente con el diafragma no es suficiente, dejar la mente en blanco no es suficiente. La mayor parte de las técnicas de relajación no responden.

# Dependencia emocional sana y patológica

Tradicionalmente, el concepto de dependencia ha formado parte de las caracterizaciones de la personalidad y se ha reconocido como un continuo (dependencia-independencia) donde podemos situar la forma de relacionarse de cada persona. Por tanto, alguien con problemas de dependencia podrá ubicarse en cualquier punto de este continuo.

En esta reflexión nos detendremos en la hiperbólica dependencia emocional que padecen no pocas personas en su forma más aguda, problema importante que ha de ser tratado y mitigado en su justa medida, puesto que la excesiva dependencia y sus dificultades en el modo de vincularse con los otros podrían suponer un verdadero obstáculo y, por consiguiente, comportar el riesgo de no salir de la dependencia y pagar una buena factura emocional.

Lejos de nuestra intención está adentrarnos en un laberinto de terminologías resbaladizas y confusas que se trastabilen unas a otras; antes bien, preferimos realizar un ejercicio de transparencia fruto de la experiencia directa.

La dependencia es una circunstancia denostada en nuestra cultura occidental, donde ser productivo e inyectarnos independencia y positividad se ha vuelto lo deseable, un discurso inter-

*Relaciones  
de pareja*



## Situación actual de la pareja. Una introducción aproximativa

Durante siglos la sociedad ha vivido inserta en una normativa religiosa basada en multitud de dogmas. Buena prueba de ello es que ya en el siglo XIII el matrimonio se estableció como un sacramento de la Iglesia. Las religiones mayoritarias han mantenido a lo largo del tiempo una estructura definida y de gran rigidez, un sistema conservador que ha perdurado hierático durante siglos y ha cincelado claramente los roles de hombres y mujeres.

Realizar un repaso, siquiera un esbozo sintético, de la situación de la pareja a través de los siglos supondría una tarea heroica, por su extensión. En términos más generales y ciñéndonos a nuestro propósito, baste señalar que desde siempre, no es un secreto, se han dado situaciones de fuerte desigualdad entre mujeres y hombres. Elijamos como ejemplo un período concreto de la historia: en palabras extraídas del libro *Historia de la violencia contra las mujeres. Misoginia y conflicto matrimonial en España*, de Antonio Gil Ambrona, encontramos lo siguiente:

Durante la extensa Edad Media se mantenía el principio de *corrección marital*, que consistía en la obligación de los buenos maridos cristianos de reprender a sus mujeres de palabra y de obra bajo el supuesto de que las esposas, que solían ser menores

## La pareja y las redes sociales

Estaremos de acuerdo en que antiguamente la probabilidad de encontrar pareja era bastante limitada, y, por el contrario, hoy día se han multiplicado por mil las opciones posibles, hasta llegar incluso a lo febril y paródico. Asistimos a un deslumbrante exceso de contactos. La tecnológicamente avanzada y suficientemente ociosa actualidad facilita las conversaciones de “todo a 100”: charlas fáciles, rápidas y baratas, en el sentido del escaso compromiso que exigen; destellos fugaces de comunicación tipo *First Date*. Ahora ya casi no se socializa, no hay tiempo para hacerlo, porque hemos eliminado el tiempo de espera.

En *apps* como Tinder resulta imposible percibir la comunicación no verbal, y sabemos que esta nos proporciona casi más información del otro que la verbal. No sabemos a ciencia cierta si la persona con quien hablamos es realmente inteligente, si es alguien leído o viajado o dado al desconcierto; solo percibimos del otro una huidiza cadena de imágenes perfectamente ensayadas, un efímero desfile de máscaras coloreadas, de selfies pleonásticos en los que ninguna pose, por trivial o redundante que nos parezca, es desechable. Todo un arsenal, en fin, de positividad, de contactos que solo podría ser frenado por un virus.

## | El “tres” en la pareja

Hay personas que desean intensamente tener una pareja, pero cuando la encuentran se sienten impotentes a la hora de mantener la relación, pese a compartir con ella encuentros sexuales plenamente satisfactorios para ambos. Esta es una variable, el sexo, que puede explicar el hecho de desear mantener a toda costa una relación pese a insatisfactoria que resulte. Después de un primer contacto sexual, uno de ellos se cansa o se satura y decide alejarse durante un tiempo, pero solo para volver de vez en cuando atraído únicamente por el sexo. Quienes han estado vinculados solo por la sexualidad suelen afirmar lo mismo: hay un fuerte deseo en ellos, pueden incluso hasta llegar a cumplir todas sus fantasías, y de pronto sufren rechazo por esa persona, incluso asco, no desean estar con ella, deciden por tanto buscar placer en alguna otra. Un paciente de Miranda de Ebro pidió consulta porque había sido infiel a su mujer y esta le pilló; él reconoció haberle sido infiel durante muchos años. Afirmaba con vehemencia que no tenía importancia, que solo era sexo, pero una vez me confesó que durante un fin de semana con su amante lo pasó fatal porque se acordaba todo el rato de su mujer. Muchas veces, ni siquiera se puede hablar en estos casos de “aventuras”, sino de intensos y fugaces encuentros con personas que ejercen sobre uno una fuerte atracción sexual.

## Dependencia en la pareja

Aunque ya hemos hablado de la dependencia emocional en la primera parte de este texto, no tenemos más remedio que regresar a dicho concepto una y otra vez, puesto que aparece de continuo cuando de relaciones de pareja se trata.

La persona dependiente teme la soledad como un agrio bocado y se asusta ante la posibilidad de una existencia independiente o, más bien, sin compañía, tan impensable para ella como para otros asistir a un coaching cuántico que los lleve a un descubrimiento sin fin. Sofocada, la persona dependiente no puede vivir ni dar sentido a la vida sin una persona a su lado. Esa necesidad imperiosa puede derivar en el forjado de muchos tipos de apegos sustitutivos que a veces no bastan, como las adicciones. Tiende a colocar al otro en una especie de pedestal, a pesar de las posibles magulladuras que esto conlleva: no soy sin el otro, puesto que el otro me completa y sin él me pierdo. Y aunque esto pueda parecer un ejemplo caprichoso, incluso las fantasías que posee sobre la otra persona suelen ser intensas, excesivas, ideales, cubiertas siempre de pan de oro. Solo el pensar en una posible ruptura genera al dependiente una fuerte angustia, una especie de abismo insondable. El temor a ser abandonado se despierta, por ejemplo, ante situaciones como una discusión, o cuando el otro no contesta

## Las relaciones de pareja enquistadas

Empecemos con unos sencillos interrogantes: ¿por qué el ser humano, sabiendo que fumar es perjudicial para la salud, fuma?, ¿realmente somos conscientes de la cantidad de cosas estúpidas que somos capaces de hacer?, ¿por qué, por ejemplo, permanecemos durante toda la vida junto a una persona que nos hace infeliz, incluso daño?

Aunque resulten a primera vista hechos banales, ciertos problemas ocultan una trama de relaciones, en ocasiones muy compleja, que se ha ido forjando durante años, relaciones que conforman una suerte de puzle en el que las piezas, pese a tener la forma y el color adecuados, a veces no encajan como debieran, y el forzar que encajen apenas logra hacernos creer que algún día lo harán y lograremos terminar el puzle. Existen relaciones confusas donde la pareja llega inevitablemente a perder la objetividad, relaciones que frecuentemente se tornan hostiles, relaciones fatalmente dependientes que se tambalean por la onda expansiva del hechizo del conflicto. Hay algo profundo e inherente a esas personas, algo que parece anclado en su pasado, parte sustancial de su estructura anímica o psicológica, relativo a sus creencias más profundas, algo que determina su manera de ser y de pensar y que, valga la imagen ya apuntada, les impide encajar en el puzle. Hay tantas maneras

# La dificultad de las parejas

El lector juega a reconocerse en estas páginas en más de un momento y, si tiene alguna dificultad con su pareja, lo cual no sería motivo de sorpresa, es posible que ya esté intentando encontrar alguna solución o mejorar aspectos de la relación.

En un inicio basta con empezar a entender qué ocurre (es hermoso darse cuenta por uno mismo). Si añadimos el no tomar decisiones precipitadas, podremos posiblemente llegar a buen puerto, a no ser que la relación sea ya una situación insostenible. Antes de tomar decisiones impulsivas, es recomendable analizar lo que sucede, pues bien sabemos que tomar decisiones en caliente no suele ser recomendable. Recordemos la frase atribuida a Ignacio de Loyola: “No se deben tomar decisiones mientras se está de mudanza en tiempos de desolación”. En situaciones donde la persona sufre, se deben realizar balances y posiblemente tomar decisiones difíciles, pero es perfectamente lógico y deseable calibrarlas.

Cuando alguien rompe una relación, la sola idea ya es sobremanera dramática, a no ser que se trate de una situación límite e insoportable que no deja otra opción mejor que la separación. Al mismo tiempo, la separación conlleva muchas más consecuencias

## Afecto negativo

Cualquier persona identificará rápidamente lo que llamamos “afecto negativo”. Si echamos la vista atrás y revisamos nuestra adolescencia, una época en la que rechazábamos casi por inercia cualquier cosa que nos propusieran nuestros padres como si hubiera algo sospechoso en sus palabras, descubriremos que el hecho de parecerse al padre o a la madre resultaba algo horrible que debía ser purificado para conservar nuestra incipiente autonomía. El afecto negativo es la situación poco deseada de comunicarnos en negativo con otra persona, de desechar sistemáticamente todas las opiniones y manifestaciones del otro, da igual lo que haga o proponga. El afecto negativo es el preludio más claro de la deficiente comunicación en las parejas o, mejor dicho, de la ausencia de auténtica comunicación en las parejas.

Esta pauta la vemos cuando una mujer acusa directamente al hombre de casi todo sobre este y aquel asunto y da respuestas hostiles y agresivas, mientras el hombre, por su parte, tiende a esconderse, se larga a dar un paseo, a jugar a las cartas al bar de la esquina o simplemente no contesta. Ante esta postura cobarde y esquiva, la mujer continúa con las acusaciones e incluso puede incrementar su hostilidad. En estos casos, el hombre se torna un ser sumiso pero huidizo que se da el lujo de “explotar” y desahogarse

## El marido ausente

Durante años, como si de un *déjà vu* recurrente se tratara, me ha ido llegando a la consulta un mismo tipo de caso: el de esa feliz pareja de enamorados desde el primer instante en que se conocieron que un buen día deciden casarse y enseguida tienen un hijo. Tres años más tarde, la mujer quiere separarse y es ella quien solicita la consulta.

El padre prototipo de este inventado síndrome “del Manolo” trabaja todo el día, suele llegar a casa pasadas las siete de la tarde y no dedica jamás ese rato libre previo a la cena a bañar al niño ni, salvo rarísimas excepciones, a jugar un poco con él o a darle la cena. Este tipo de padre jamás solicita una reducción de jornada laboral o reorganiza su horario para estar dos o tres tardes con su hijo. Antes bien, lo que suele hacer cuando llega tan tarde a casa es irse a correr un rato para mejorar su marca personal de *running* o reunirse en el bar de la esquina con la cuchipanda de toda la vida, o tal vez tumbarse en el sofá frente al televisor para disfrutar de su canal favorito. Este tipo de hombre suele permanecer fuertemente vinculado a su madre por haber estado durante su infancia y adolescencia muy protegido y mimado por ella. Incluso en no pocas ocasiones sucede que más de una vez le ha sugerido a su esposa mudarse los tres a casa de la abuela.



## El fin del amor romántico

El mito del amor romántico –la angustia e impaciencia por encontrar al príncipe azul o a la mujer de tus sueños–, mito elaborado a la perfección y comercializado hasta la saciedad por Hollywood o las fantasías de Disney, el necesitar a toda costa hallar a la media naranja como fórmula infalible de felicidad choca con la nueva sociedad del cambio, la denominada “sociedad líquida” que, entre otras cosas, posibilita hoy día encontrar una secuencia de parejas mediante aplicaciones digitales como Tinder. Pero, pese a los cambios sociales, existe un importante poso cultural que no resulta fácil eliminar.

A partir de cierta edad, digamos los treinta años, el reloj biológico suele llamar insistentemente a la puerta. El amor sin más y la necesidad de estar con alguien se suelen hacer imperiosos. En algunos casos se tratará de la necesidad de estar enamorado del propio amor, en una suerte de estado sentimental idealizado, más que de una persona en concreto, lo cual generará expectativas irreales acerca del otro y de la relación en sí misma.

Hay muchas parejas que insisten en intentarlo una y otra vez, volver a encontrar esa fase inicial de amor absoluto, “amor total y entregado” a las emociones que genera. Es el enamoramiento,

## | La queja en la pareja

El enfado suele crear no pocos desencuentros y un rosario de tensiones en una pareja; el miembro de la pareja que no se queja no tendrá más remedio que echarle capotes al otro, torearle, pasar de lado para evitar una retahíla de enfados, incluso enfadarse también. Hay parejas que terminan por aceptarlo y suelen simular que están de acuerdo con el otro, aguardando que pase el temporal; como se dice popularmente, “le llevo la corriente y ya está”. En otras ocasiones, la pareja sale corriendo, asustada de tanto enfado gratuito. A veces el enfadado sube un escalón más y llega a la ira; cuando uno se excede, su pareja tiene que hacer de sufridora y se convierte en una especie de bisagra para el mantenimiento del malestar.

Con estas personas se suele recomendar no entrar en discusiones, que sean ellas las que demuestren la validez de sus argumentos. La psicología también nos recuerda que suelen padecer del estómago, de dolores de espalda, de hipertensión o bruxismo.

Lo que está claro es que quejarse a diestro y siniestro vale de bien poco. Y sobre todo se pierde una enorme cantidad de tiempo, es como vivir con una fuga de agua, y la cantidad de energía que se pierde por el sumidero es muy considerable. Pero hay algo de

# | Infidelidad y pérdida de confianza

La infidelidad suele ser un síntoma que muestra que una relación hace aguas. El sufrimiento causado por una infidelidad se ha llegado a comparar con la sintomatología del trastorno de estrés postraumático. La persona se siente indefensa, en ocasiones culpable, insegura, en no pocos casos no come, no duerme, etc.

Usando como referencia las teorías de Caryl E. Rusbult, profesora de psicología social en Ámsterdam, el problema suele comenzar con situaciones aparentemente sin importancia. Al principio, la pareja empieza a tener pequeños secretos, que pronto se convierten en una gran piedra en el zapato y en el inicio de la pérdida de confianza. Poco a poco la pareja se acostumbra a no decir, a no dar explicaciones, y comienza lo que se llama metafóricamente “inversión de muros y ventanas”.

Toda pareja, cuando comienza su relación y está en el proceso de consolidación, empieza creando muros a su alrededor para protegerse del mundo; la pareja necesita “aislarse”, crearse una pequeña torre de marfil para proteger y consolidar eso tan preciado que ha encontrado. A la par que se levantan esos muros, se abre una gran ventana de comunicación, y esa gran ventana abierta es lo que hace que veamos un confidente en nuestra pareja. Pero,

## Tres tipos característicos de relaciones de pareja

El mito griego de Narciso nos regala la historia de un joven bien agraciado que enamoraba a cualquier mujer y hasta llegó a rechazar a la mismísima ninfa Eco. Pero la diosa de la venganza Némesis decidió castigar a Narciso y el castigo consistió en hacer que se enamorara de su propia imagen reflejada en una fuente. Esto le traumatizó hasta el punto de autoagredirse, y la trágica historia termina en el suicidio del héroe, que acaba arrojándose a un río. Allí donde cayó brotó una flor, un narciso, símbolo de la muerte prematura.

Hay parejas que se escogen por semejanza narcisista, poniendo una alfombra roja el uno frente al otro. Esta es una de las categorías que incluimos en nuestra particular taxonomía de tipos de relaciones de pareja, de modo que el objeto amoroso son ellos mismos, en una suerte de juego de espejos. Es una relación ideal con las mínimas impurezas posibles, evitando el sinsabor y el susto de no ser comprendidos, pues, en buena hora, siempre esperamos lo que nos gusta a nosotros mismos: el investigador aplicado busca juntarse con la eficiente profesora de universidad.

## ¿Existe la pareja perfecta?

Dada la variedad de modelos afectivos, se hace pertinente preguntarnos: ¿existe la pareja perfecta? Hay un tipo de pareja que podría aproximarse a este desiderátum. Es aquella cuyos componentes no hablan del yo, se besan constantemente, se tocan, se escuchan, hay una fusión, quizá excesiva, entre los dos. Pero tenemos que saber que la buena relación (la perfección en este terreno, una vez más, no existe) es un equilibrio entre la independencia de la persona y la inevitable subordinación al otro. Cuando la independencia es muy reducida y la fusión con el otro es muy grande, puede ser indicio de un deseo de conservar el romanticismo inicial que acompaña a todas las historias de amor.

Una persona puede pensar que es feliz cuando encuentra a otra, pero ese pensamiento es un poco disfuncional, puesto que uno tiene que ser feliz por sí mismo, estar en paz, tener control sobre sí mismo, sin apoyarse en teóricos príncipes azules o princesas de cuento. Tampoco se trata de amarse solo a uno mismo, nos referimos únicamente a que la felicidad no depende de encontrar una persona supuestamente maravillosa. La fórmula de la media naranja, aquello de que otra persona nos completa y necesitamos encontrarla como sea, es un espejismo que nos puede atrapar en su falsedad y resultar un serio obstáculo en nuestro digno y salu-

*Relaciones  
tóxicas*

## ¿Personas o relaciones tóxicas?

En el día a día escuchamos frases preventivas como “no te acerques a él/ella, es una persona tóxica que arrastra a la perdición”. Decenas de libros hablan de ellas aunque, a nuestro juicio, desde una perspectiva errónea, pues el concepto se ha generalizado a toda aquella relación que frena el rendimiento propio, como si la vida fuera de color pastel. Pero, aunque es verdad que hay personas que bien podríamos calificar de “tóxicas”, como analizaremos más adelante (caso de los psicópatas), que pueden fácilmente crear con su comportamiento una relación tormentosa, nuestro interés no se reduce únicamente a realizar una disección de lo que entendemos por “persona tóxica”.

Lo que nosotros pretendemos es hablar, de un modo más general, de los cortocircuitos entre las personas, donde los dos tienen una responsabilidad que afrontar sea cual fuere el vínculo que las une –amigos, compañeros de trabajo, parejas, padres e hijos–, de esas relaciones que nos conducen a un callejón sin salida que resume la famosa fórmula *ni contigo ni sin ti*. La cuestión que pretendemos dirimir es en qué punto una persona queda atrapada en su relación con otra cuya forma de ser, creencias y esquemas cognitivos, por un lado, encajan de alguna manera con ella y, por otro lado, crean

## Esquemas psicológicos que favorecen una relación tóxica

La mayoría de las personas no es consciente de los esquemas psicológicos previos que utiliza para favorecer una relación tóxica. Las pautas bajo las cuales han sido educadas las personas suelen determinar su comportamiento amoroso con los demás; casi siempre encontramos restos narrativos del pasado que explican, o al menos aclaran, aspectos negativos que ponemos en juego a la hora de relacionarnos con otros, especialmente en lo tocante a relaciones íntimas. La lista sería larga y desagradable —maltrato, acoso, padres autoritarios, enfermedades mentales mal diagnosticadas o no diagnosticadas en absoluto, etc.—, de modo que al final nos enfrentamos a peligrosas combinaciones. Así, uno que sufrió el agobio de un padre dictador repite el esquema y encuentra a una persona que, quizás por el motivo contrario, anhela ser mandada. Pero ninguno de los dos vivirá a gusto dentro de esta relación.

A propósito de lo anterior, expongamos un caso bien sencillo. Una persona que tiene un padre muy autoritario ansía con todas sus fuerzas rebelarse. Por eso, en cuanto cumple 18 años, se va de casa a estudiar fuera y decide no regresar nunca al hogar paterno. Con el paso del tiempo, esta persona es a su vez padre y, cuando va a educar a su hijo, tiene dudas de cómo hacerlo, no puede dejar de recordar el modo autoritario en que lo hacía su padre. Se le



## Señales que evidencian una relación tóxica

En una relación tóxica, lo que está en juego es una parte de la identidad de las personas, sus esquemas, sus carencias, sus creencias. En este caso existe una dualidad: los dos seres se juntan, se quieren, pero no llegan a completarse del todo, y este desajuste les incomoda. Surgen fisuras y al mismo tiempo la consciencia de ellas dificulta subsanarlas y provoca heridas que poco a poco se van agrandando. La relación entonces se deteriora, disminuye la confianza, la comunicación comienza a hacer aguas y se acaba por entrar en un giro de emociones. Es necesario preguntarnos por qué un adulto permanece en una relación que constantemente lo daña emocional y físicamente; por qué no solo soporta esas conductas lesivas, sino que, muchas veces, lucha también por mantener viva la relación.

Las tecnologías de hoy en día vienen a complicarlo todo: mirar el móvil compulsivamente, revisar el correo electrónico a cada rato, rastrear las contraseñas para espiar y controlar al otro solo vienen a poner en evidencia la falta de confianza mutua, principio de todos los males. Cuando uno entra en una relación tóxica, lo que hace en realidad es entrar en un enfrentamiento, en una lucha de poder de la que no tardan en emerger insultos, desprecios e incluso humillaciones, primero en privado y posiblemente poco después en público, delante de amigos o familiares, según el carácter de las parejas.

## | La zona de confort

Otro de los grandes problemas que puede generar una relación tóxica es que una de las partes o ambas conviertan la relación en una zona de confort para protegerse. La razón de este singular proceso es que crean que el mal menor que supone vivir infeliz en pareja siempre será preferible a estar solo; de nuevo la soledad como condicionante de decisiones desafortunadas.

La zona de confort se puede entender de varias maneras. La primera es que uno vive una vida cómoda y rutinaria, decididamente estéril, cuando en realidad lo saludable sería cambiar a una actitud de corte más liberal, es decir, producir con más ahínco y no conformarse; esta sería la postura de corte anglosajón, de cariz protestante. Pero la cuestión en este caso es por qué debo hacer algo más, por qué producir cualquier cosa.

Otra situación que define esta dañina zona de confort es la de alguien que trabaja todo el día, se encuentra emocionalmente mal en su trabajo, ninguneado por sus superiores o por sus mismos compañeros, pero lo acepta con tal de llevar todos los meses un sueldo a casa y pagar la dichosa hipoteca. Cuántas veces hemos visto la zona de confort en aquella pareja que, pese a tener una relación tormentosa, permanece junta para disfrutar de ciertas ven-

*Personas  
tóxicas*

## Los padres sombra

Veamos lo que sucede con los padres especialmente pesados, insistentes y recalcitrantes.

Este mismo año, aprovechando que la relación con algunos de mis alumnos era buena, les pregunté quiénes consideraban que habían tenido padres muy pesados cuando eran niños. Tres alumnas levantaron la mano. Tras advertirles que no quería que se vieran obligadas a responder a mis preguntas si las consideraban demasiado íntimas o personales, les pregunté qué resultado había tenido en las vidas actuales de cada una la mayor o menor “intrusión” de sus padres. Las respuestas fueron claras aunque dispares. Una alumna no tenía queja de sus padres y mantenía con ellos una relación buena y cercana; otra había acabado haciendo lo contrario de lo que sus padres esperaban; y la tercera, tan solo para independizarse lo antes posible, estudiaba una carrera que no podía cursarse en su ciudad natal.

Algunos padres enseguida se reconocen como padres insistentes y, coloquialmente hablando, “plastas”. En estos casos, casi siempre encontramos alguna idea irracional que sustenta tal insistencia; se obsesionan, por ejemplo, con que es imprescindible que su hijo estudie a todas horas, pero son obstinaciones que suelen

## Los padres que no ofrecen estabilidad

La sociedad pone en un especial altar a los padres, personas que lo dan todo incondicionalmente por sus hijos. Nos han inculcado con mayor o menor suerte que los vínculos familiares son de por vida, y por ser lo que son, por sustentar ese vínculo invisible, deben ser cuidados y respetados para siempre. Hay que disfrutar del placer de estar allí, en esa familia, bajo su apego y bajo la batuta de la suma de experiencias que supone una genealogía emocional. Pero tener hijos no debe ser confundido con saber tenerlos, ya que el simple hecho de ser padres no constituye una garantía de responsabilidad ni de madurez. Un etnólogo diría que, como cualquier persona, un padre o una madre pueden ser igual de problemáticos que su hijo y también tendrán que saber ocupar su nuevo lugar.

Estos padres suelen tener una biografía emocional algo compleja, y su estilo de comunicarse genera relaciones tormentosas prácticamente toda la vida. Pero sobre todo sus hijos comparten el sufrimiento y la angustia duraderos. En las consultas de psicología nos encontramos con personas que tuvieron un padre o una madre de este tipo, y todas presentan algunos puntos en común.

Este tipo de padres suelen apreciar y valorar a unos hijos y brindar abundantes críticas a otros con inusitada intensidad, son

# | El psicópata

Sin duda existe la maldad, pero hay que desterrar la idea de que una persona, si es mala, tiene que estar loca. Sabemos que claramente no es así y, de entrada, hay que diferenciar con contundencia la enfermedad mental de la maldad. El enfermo mental sabe lo que hace y lo que no puede hacer, a excepción de casos muy, muy aislados, donde “el hecho reprobable” encaja con su delirio.

Por otro lado, la normalidad es un concepto estadístico. Recuerdo que hace muchos años, Miguel Pérez, un buen profesor de psicopatología, nos ofreció en clase una definición de lo que era una persona normal. Al escucharse dar tal definición, que rayaba casi en el absurdo, se echó a reír. La situación a veces es contradictoria. Ortega y Gasset decía que pensar es “saber a qué atenerse”. Pero lo que tenemos que subrayar los psicólogos es la necesidad de entender la psicopatología con mucha humildad, puesto que no da respuestas a todas las conductas y situaciones humanas.

Con estas mimbres, podemos decir que el trastorno que más se acerca a la maldad puede ser la psicopatía: el psicópata no siente empatía por el otro, ni culpa, lo cual lo pone en el disparadero. Es un trastorno, dicho de alguna manera, que tiene la “manga ancha”

*¿Existe  
solución  
a los  
problemas  
de relación?*

# Soluciones de la sociedad neoliberal. El coaching

La cultura de la autoayuda, ahora denominada del autoco-  
nocimiento, se basa en la optimización sin límite de uno mismo,  
en llegar a una especie de estado de gracia, en dirigir todas las  
energías a conseguir esa meta esterilizada. Podemos admitir que  
a algunas personas les ayude, e incluso que muchas otras que no  
tienen posibilidad económica de costearse un profesional sanitario  
“psi” opten por libros de autoayuda.

Asistimos a una cultura teleológica, finalista, y ya sabemos  
que el *coach*, por ejemplo, una de las cosas que nos exige es que  
nos planteemos un objetivo, un único objetivo. En este sentido,  
debemos explicar que esta cultura, nacida en paralelo al neolibe-  
ralismo de los años 80, pretende principalmente, de un modo un  
tanto ingenuo, no poner límites al potencial humano, y por esto  
cualquier persona denominada “negativa” es apartada como una  
especie de tóxico vírico rancio que debe ser desechado, eliminado  
rápidamente, puesto que esas personas nos incomodan en nuestro  
particular camino de empoderamiento ficticio y supuesta pureza.  
Si entendemos que desde los años 80 la tendencia al individualis-  
mo ha sido intensa y recordamos que la publicidad en torno al “ce-  
bado del yo” (la promoción del individuo frente al grupo) ha sido  
masiva, debemos admitir que la vinculación con los otros, con la



## Buscar la persona equivocada

Trabajé con adictos en Palencia, Valladolid y Burgos. Una persona que llegaba en prácticas solía aterrizar un poco asustada, algo temerosa; otras veces, bajo diferentes mascaradas, sostenía llegar con una pasmosa seguridad, tal vez con un punto de agresividad. Pero el problema al que estos practicantes se tenían que enfrentar no era la violencia, el problema solía ser el amor.

En un espacio donde los pacientes se despojaban de su pasado problemático, hacían un vaciado de sus emociones, no pocas veces traumático, de su soledad, de su dolor, y reconocían haberse malgastado durante años, volvían a mirar desnudos (simbólicamente) al mundo, y lo primero que se encontraban a su alrededor era a una chica o chico educador “psi” de prácticas, esperando, con ganas de escucharlo todo y de entender con ojos emocionados (lo cual me recuerda una frase del escritor Saramago: “Son como la muchachita de tiempo antiguo que fue al baile y espera que la vengan a sacar”).

Al igual que los hijos compiten con uno de sus padres para ganarse el amor del otro, el estudiante competía en el centro con los trabajadores, monitores, terapeutas, por vincularse de una forma especial al paciente. Sin duda evidenciaba un humanismo mal

## Superar la dependencia

Imaginemos por un momento cómo sería la realidad de una persona que mostrara varias de las características que hemos descrito anteriormente como propias de la dependencia. Para empezar, presentaría un bajo concepto de sí misma y un gran miedo a la soledad. Ante este panorama, es esperable una fuerte necesidad de fusión (de estar junto al otro como fuente de seguridad), unida a una gran ansiedad ante la separación. A su vez, todo ello despertaría una poderosa necesidad de controlar al otro como fórmula para evitar su gran temor: ser abandonado. Podemos vislumbrar que, en este marco miope, la emoción principal desde la que se mueve la persona es el atropello del miedo, quedando fuera aspectos básicos como la convicción de la valía personal, la confianza en uno mismo o la sensación de seguridad. En general, podríamos decir que aquello de lo que más adolece y, por tanto, aquello que más necesita el dependiente emocional es sentirse seguro, aceptar su soledad. Recordamos, a modo de apunte, que tener seguridad no significa que nunca se dude de nada.

La seguridad es una necesidad humana básica. Tiene que ver con sentirse protegido, con conservar lo que se tiene, con asumir pérdidas y malestares, de modo que podemos entender su importancia. Las personas tendemos a buscar cada vez más seguridades

## La técnica de los mensajes tú y yo

Dentro de la comunicación de pareja hay un tema estrella que podríamos denominar “los modos correctos de decir las cosas”. ¿Quién no ha oído alguna vez la expresión: “Cuanto más me gritas, menos te escucho”? En buena lógica, es preferible comunicarse con respeto y corrección: decir las cosas sin gritar, amablemente y sin enfadarse, lo que propiciará que el otro nos conteste de igual manera. Es cierto que también tenemos derecho a enfadarnos, faltaría más, pero sabemos que, si existe un alto grado de tensión emocional, la información no se procesará cognitivamente de modo adecuado, llegando incluso al bloqueo mental y emocional. En consecuencia evitamos hablar, nos enfadamos y la resolución del conflicto es mucho menor.

Existe una pintura célebre, debida al talento del austríaco Gustav Klimt, titulada Adán y Eva, la cual refleja la relación distante de que estamos hablando. En el lienzo, que quedó inacabado, encontramos una obra más triste y lóbrega que las restantes de Klimt. Eva y Adán aislados en sí mismos, en un entorno fosco, estrecho, encorsetado, los dos miran de frente al espectador, lejos de presentarse frente a frente para poder comunicarse. Eva da la espalda a Adán, quien aparece con los ojos cerrados, como adormecido, mientras ella los mantiene abiertos y despiertos; él

## Reconocer los propios errores y criticar constructivamente

Muchas personas no reconocen sus errores en la relación con su pareja. Podríamos exponer una escena típica, donde un miembro de la pareja, ante un conflicto o disputa, echa las culpas al otro: “Porque eres un tal”, “porque eres un cual”, etc. Pero en muy pocas ocasiones (o incluso nunca) reconoce algún error propio, siquiera sea una pequeña porción de responsabilidad en el conflicto. La persona se cierra en banda y lo niega todo, y en el mejor de los casos, cuando reconoce alguno de sus errores, suele ser dentro de un paréntesis de excepcionalidad y exculpación.

“De hombres es equivocarse; de locos persistir en el error”, decía uno de los grandes retóricos y estilistas de la historia, Marco Tulio Cicerón. ¿Realmente ustedes pueden desaprovechar una situación tan educativa como la de reconocer un error y aprender de ello?, les preguntamos a las parejas. ¿Ustedes desaprovecharían esa situación para mostrar a su pareja que afortunadamente no es un ser perfecto? Saber equivocarse no supone una debilidad, sino un gran paso para la difícil pero hermosa tarea que es construirse como ser humano.

Una parte muy importante dentro de lo que entendemos por habilidades sociales es cómo hacer una crítica constructiva, que

## Las interacciones

¿Qué entendemos por una interacción? Se trata de un requerimiento; de que tu pareja, por ejemplo, te pida que veáis una película juntos o quiera comentarte algo que vivió durante el día, algo que se da con frecuencia en las parejas. Ante un requerimiento, una llamada de atención o una pregunta, el otro puede responder positiva o negativamente.

Si la respuesta es positiva, el otro se orienta y responde a su pareja, con lo que aumenta la confianza del demandante, lo cual es algo que sucede con frecuencia en las “parejas felices”. Pero ante una petición la respuesta también puede ser negativa: ahora no puedo, espera un segundo (y pasa una hora o el olvido se adueña del momento). En la respuesta negativa se produce un incidente que no es otro que una fisura en la confianza.

La interacción negativa ocasiona un problema que no es en absoluto baladí. Se trata de la irrupción del “efecto Zeigárnik”. Bluma Zeigárnik descubrió que hay una doble probabilidad de recordar algo cuando este algo está incompleto. Se trata de una gestalt no cerrada. Fue en un café donde la joven lituana, estudiante de psicología, se había citado con su profesor, el psicólogo y filósofo alemán Kurt Lewin. Durante la espera se percató de un

## | Fomentar el “tres”

En su *Ética a Nicómaco*, Aristóteles hizo suyo el término “eudaimonía” como una fórmula del buen vivir, de la vida buena, como una actividad del alma racional conforme a la virtud. Es decir, como algo compartido, entendiendo que ese buen vivir no es solo el de uno mismo, sino que se establece a través de la relación virtuosa con los demás. Podríamos pensar que esta eudaimonía es el tres, lo común en la pareja.

Cuando hablamos de fomentar “el tres”, no se trata de esperar a que el otro sea la argamasa que cubra nuestras faltas, amortigüe nuestros déficits o rellene nuestras limitaciones; tampoco consiste en que uno deba volcarse con una motivación extraordinaria sobre las necesidades de su pareja, cuyo efecto suele ser más la asfixia que otra cosa. No. Fomentar la idea del “tres” es propiciar que sea la propia relación la que nos complete y configure, construir algo más fuera de nosotros mismos, algo común, lo que hemos creado al unirnos:  $1 + 1 = 3$ .

Para conseguirlo, lo primero es querernos, estar en paz con nosotros mismos sin exceso ni defecto. Desde este punto de partida, construiremos junto al otro una vida de relación.

***Epilogo.***  
***La pareja  
que funciona***

A modo de epílogo resumiremos algunas de las características de las parejas que logran mantener una relación estable, duradera y satisfactoria.

Para empezar, no deja de ser curioso que las parejas exitosas sean aquellas capaces de regular los estados de activación, de modular sus estados emocionales para que estos sean proporcionados. Esto lo logran a través del contacto visual, el contacto físico y la voz, mediante los comentarios verbales de reconocimiento, aprecio y admiración. Debe tenerse en cuenta que son parejas que evitan exaltarse a nivel emocional o, dicho de manera sucinta, evitan sobreactuar, sobre todo en situaciones de enfado y conflicto.

Por otro lado, sabemos que los miembros de las parejas exitosas se admiran el uno al otro, se insuflan vida. Aquí se añade el hecho no menos importante de que estas parejas son capaces de llegar a acuerdos, incluyendo el fundamental acuerdo de poder estar en desacuerdo. Las parejas que duran muchos años demuestran un buen nivel de conexión emocional, una verdadera amistad y buena voluntad en sus actos, manteniendo siempre la ecuanimidad. Se conocen, se respetan y cuidan las necesidades específicas y vitales del otro, tanto biológicamente como a nivel psicológico y social.

Las parejas bien avenidas, cuando cometen un error, lo reparan rápidamente y de la mejor forma posible. En cierta medida, el éxito en la pareja reside en encontrar el modo óptimo de resolver



## Bibliografía

- Antognazza, E. (1999). *Parejas tormentosas*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Barker, J. y Gabb, J. (2016). *The Secrets of Enduring Love: How to make relationships last*. London: Vermilion.
- Börne, L. (2016). El arte de convertirse en un escritor original en tres días. En Uzcanga, F. (comp.). *La eternidad de un día. Clásicos del periodismo alemán (1823-1934)*. Barcelona: El acantilado.
- Bourdieu, P. (1999). *Contrafuegos. Reflexiones para servir a la resistencia contra la invasión neoliberal*. Madrid: Anagrama.
- Castello, J. (2005). *Dependencia emocional Características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Castonguay, L.; Boswell, J. F. y Zack, S. E. (2010) Helpful and hindering events in psychotherapy: A Practice Research Network study. *Psychotherapy Theory Research & Practice*, 47, 327-344.
- Crow, S. (1983). Contraindications and dangers of psychotherapy. *British Journal of Psychiatry*, 143, 436-444.

- Duportail, J. (2019). *El algoritmo del amor: Un viaje a las entrañas de Tinder*. Barcelona: Contra.
- Epicteto. (1993). *Disertaciones por Arriano*. Madrid: Gredos.
- Gil Ambrona, A. (2008). *Historia de la violencia contra las mujeres. Misoginia y conflicto matrimonial en España*. Madrid: Cátedra.
- Glass, L. (2006). *Hombres tóxicos*, de Booket. AbeBooks. Ed Paidós.
- Krafft-Ebing, R. (1886). *Psicopatía sexual*. Stuttgart: Verlag von Ferdinand Enke.
- Marco Aurelio (2020). *Meditaciones*. Barcelona: Taurus.
- Miralles, F. (2018). Necesito ser imprescindible. *El País*, 14 de junio. [https://elpais.com/elpais/2018/06/14/eps/1528965672\\_744597.html](https://elpais.com/elpais/2018/06/14/eps/1528965672_744597.html)
- O'Brien, H. (2019). How mindfulness privatised a social problem. *New Statesman*, 17 de julio. Disponible en <https://www.newstatesman.com/politics/health/2019/07/how-mindfulness-privatised-social-problem>
- Platón (2007). *El Banquete*. Valladolid: Maxtor.
- Whippman, R. (2016) *America the anxious: How our pursuit of happiness is creating a nation of nervous wrecks*. New York: St. Martin's Press.
- Whitmore, J. *Coaching for Performance. The Principles and Practice of Coaching and Leadership*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Zeigarnik, B. (1927). On Finished and Unfinished Tasks. "Über das Behalten von erledigten und unerledigten Handlungen" *Psychologische Forschung*, 1927, 9.