Cómo arruinar tu vida amorosa... ¡o no!

Este libro no podrá ser reproducido, ni total
ni parcialmente, sin el previo permiso escrito
del editor. Todos los derechos reservados.

© 2024, Pamela Núñez
Derechos exclusivos de edición
© 2024, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8º piso,
Providencia, Santiago de Chile

Ilustraciones: Hugo Vera @hugustrador

1ª edición: enero de 2024

ISBN: 978-956-408-489-3

Impreso en: CyC Impresores Ldta.

Pamela Núñez

Cómo arruinar tu vida amorosa... ¡o no!

Manual del amor relativamente cuerdo

Planeta

A mi amada Lena, por enseñarme el poder del amor.
A mi familia, por apoyarme cuando más los necesito.
A mis amigos, por cuidarme con cariño incondicional.
A mis queridos pacientes y lectores, por permitirme llegar hasta aquí.

Índice

PARTE 1: Todos somos Shakira 11

Antes de empezar 23

Prueba de diagnóstico 23
Breve síntesis de la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) ... 24
Sugerencias 27

Uso del Detectómetro 31
Simbología 31
- Llama del amor y Llama del drama 31
- Fósforo del amor 32
- Houston del amor 33
- La carretera del amor 34

PARTE 2: Principios para arruinar tu vida amorosa... o no 37

1. Déjaselo al destino (vs.) Edúcate 39

Nociones básicas para arruinar tu vida amorosa… o no 44
- Patrones de apego y heridas emocionales 45
- Sistemas de regulación cerebral 57
- Activando el Detectómetro de salud mental: claves mínimas a monitorear 66
- Indicadores básicos de una buena relación 76

2. Abandónate (vs.) Valorízate 81

3. Goza el momento (vs.) Sube el nivel 87

4. Apuesta por el cambio (vs.) Aprende a perder 95

5. ¡Entrégalo todo! (vs.) Avanza con reciprocidad 105

6. Deja de ser tú (vs.) Tú más que nunca 113

7. Busca compatibilidad (vs.) Busca disponibilidad 121

8. Idealiza (vs.) Aterriza 125

9. Procrastina (vs.) Sana en el proceso 131

10. Solo siéntelo (vs.) Siéntelo con madurez 135

11. Ama con estrategia (vs.) Ama con coraje 141

12. Dale recordando al #&*#! (vs.) Toda tu atención a la nueva carretera 147

REFLEXIONES FINALES 153

Ejercicio final: Carretera del amor con nueva sabiduría ... 161

ANEXOS 162

Cuestionario Detectómetro 163
Resumen Mandamientos del Detectómetro 164
Libros recomendados 165
Tipos de apego 167

PARTE 1

Todos somos Shakira

(Johnny Depp, Britney Spears, Rihanna, Lady Di)

¿Así que tu vida amorosa también es un desastre, eh? ¿Perteneces al club de los que ha tomado muchas decisiones estúpidas *por amor,* de la cuales, siendo muuuy benevolente, ahora te arrepientes de la mitad? ¿Si pudiéramos encauzar el mar de lágrimas que has derramado en tu búsqueda de la tan ansiada media naranja, serviría para mitigar bastante la sequía mundial? Cada cierto tiempo, crees que tu chance de tener pareja tiene algo en común con la vida del oso polar, ¿peligro de extinción, por ejemplo?

Lo siento por esa amarga bienvenida. Pero podrías haber elegido un libro sobre cómo hacer pan de masa madre o sobre cómo la inteligencia artificial pronto acabará con la humanidad. Pero no, fue justo con este libro con el que hiciste *match*. Gracias, tomaré eso como un piropo.

Aunque duela un poco el ego, el alma, el cuerpo (¡y quizá hasta el bolsillo!), en realidad no hay nada raro en que te sintieras identificado con el título del libro. Aunque hemos evolucionado, aún no ha nacido ser humano que tenga cero heridas en su cuenta amorosa o que no se haya sentido ruinmente estafado al enfrentar sus idealistas expectativas con la realidad. Ni uno solito.

¡A mí no me miren tampoco! Tuve que reforzarme a mí misma todo el contenido de mis libros anteriores para lograr

escapar del abominable monstruo de la procrastinación y envalentonarme para escribir este sin morir en el intento. Incluso pospuse la firma del contrato hasta que me avispé y recordé que no hay cómo huir de miedos que nosotros mismos nos inventamos o al menos perpetuamos. ¡Pero que nacieron con harta ayuda eso sí!

¡Porque el daño generado por amoldarse a relaciones disfuncionales y estereotipos del amor romántico ha arruinado millones de vidas! Y casi la mía.

La tarea sigue siendo ardua con tanta insensatez desenfrenada, pero aún estamos a tiempo de salvar muchas vidas, ¡empezando ahora mismo con la tuya!

Así que no creas más en letras de canciones tipo "sin ti no soy nada"; en películas donde te aman incondicionalmente hasta morir; en tus padres prometiendo que por ser tan bueno/a tendrás el amor que mereces; o en mandatos sociales cavernícolas que te condicionan a emparejarte por amor, pero si se acaba, ¡te demonizan si no sigues luchando heroicamente por la familia feliz! ¡Pfff! ¡Demanda colectiva a Disney por daño moral universal! Si hasta Shakira lucía gloriosa y solo cuando se picó cantó sus penurias, ¡y cómo facturó!

¡Y qué tanto escándalo! Si todos somos Shakira, yo también. Me encantaría decir que es por cómo muevo las caderas, pero me refiero a la humanidad compartida, a ese dolor y vulnerabilidad inherentes a la existencia que de una u otra forma nos unen.

A todos alguna vez el miedo y el dolor nos secuestran la razón y gatillan nuestra locura torturándonos con la certeza de que no habrá más amor. Con la frente en alto llegó mi turno de exponer mis infortunios, porque como

decía Hemingway: "No hay nada que escribir. Todo lo que haces es sentarte frente a una máquina de escribir y sangrar".

Pues no seré yo a quien su cabeza la engañe y, como aprendí de la gran Brené Brown, desconecte de su humanidad. Si bien toda experiencia no es fracaso sino aprendizaje, en materias amorosas… O sea, cómo lo digo… reconozco que en ocasiones podría haber sido fuente de inspiración para la *playlist* completa de Solita Searruina, figura estrella de mi libro anterior.

Para los que no la conocen, es un personaje genérico para identificar, como su nombre lo indica, a quien solito se sabotea tomando pésimas decisiones que van deteriorando su vida. Incluso teniendo recursos de sobra y una abundante y colorida paleta de mejores opciones, se victimiza, no logra aprender de la experiencia y continúa, como canta Gloria Trevi, con los ojos cerrados; Solita Sesalva, en tanto, sería el personaje opuesto y nuestro ideal: es quien asume con responsabilidad y valentía el protagonismo necesario para hacer lo que quiere y le hace bien, manejando con destreza sus finanzas emocionales.

De hecho, otro de los nombres que pensé para este libro era *Los amores de Solita Searruina.* ¿O ustedes creen que el Lucho Canalla[1] es solo parte de mi imaginación? Noooooo. ¡Por ese endemoniado y adictivo caramelito pensé que moriría de pena y quedaría hasta sin dientes, completamente arruinada de tanto sufrir!

1 Este personaje ya es un clásico entre mis pacientes y lectores, y es una metáfora del tipo de pareja que debemos evitar porque representa un riesgo para nuestra salud mental: manipulador, mentiroso, impredecible, tóxico. Sea del género que sea.

Pero no. Aquí estoy más viva que nunca, gracias a que evolucioné y aprendí a engañar a mi cabeza para bien ¡Tanto, que ahora me creo ícono de Solita Sesalva! Ellaaaaaaaaa, ¡la reina de las aguas turbulentas! Bueno, era eso o ahogarme. Ya saben, solita.

Afortunadamente, mi experiencia no ha sido tan así y la caricaturizo poniéndole color en mi intento de hacer divertida la lectura. Pero ahora es momento de ponerse grave y tomarse recuáticamente en serio este asunto.

Como muchos saben, mi especialidad es ansiedad, estrés y calidad de vida en general. Jamás pensé en escribir sobre relaciones amorosas, no es casualidad que este sea mi cuarto libro. La experiencia de más de 20 años viendo cómo los patrones vinculares de mis pacientes impactan dramáticamente en su bienestar, sumada a la mía y la de otras personas de mi entorno protagonizando unas *performances* del terror, fueron generando en mí la necesidad de diseñar una herramienta para educar sobre estos temas.

Por años, mi pasión ha sido enseñar sobre la enfermedad del control, ahora sumo la de la desconexión: ¿cuándo se volvió una obsesión evitar lo que naturalmente toda persona tiene que experimentar?, ¿en qué momento abandonamos la búsqueda del sentido profundo de la existencia y nos limitamos a anestesiarla con la búsqueda frenética de sensaciones placenteras?

Consumo desenfrenado; exceso de pantallas, sedentarismo y ultraprocesados; abuso de energéticas, drogas y alcohol; ¡el *boom* de las relaciones superficiales!

Cerebros desregulados por estados sostenidos de alerta; cuadros inflamatorios por intoxicación de cortisol; ansiedad, crisis de pánico, angustia y depresión. Una amplia gama de

enfermedades físicas y mentales, ¿qué más podría resultar de tan brutal disociación?

Almas torturadas, sintiéndose derrotadas con las fórmulas baratas que promueve la plaga de la industria de la felicidad: que querer es poder, que todo está en ti, que la clave es decretar. Sí, claro, y también que debes amar sin apego y sin esperar nada a cambio. Entonces será culpa de tu falta de amor propio y de tus creencias limitantes que te sientas miserable cuando te hacen *ghosting*, *gaslighting*[2] o simplemente aún extrañas al infame de tu ex. ¡Ja! Tan chistoso como los memes de Julio…

Uno de los estudios más largos jamás hecho sobre felicidad por la Universidad de Harvard comprobó de forma categórica que lo que más hace felices y sanas a las personas son los vínculos de calidad[3]. Valídalo tú mismo con un simple ejercicio. Cierra los ojos un momento y piensa: ¿en qué circunstancias estabas la última vez que recuerdas haberte sentido plenamente feliz?[4] Estoy segura de que, incluso si estabas solo en este momento, fue sintiéndote grandiosamente **conectado** con alguien.

2 Ahora a todo le ponen un nombre pituco en inglés. *Ghosting* es cuando una persona deja de hablarte y desaparece de tu vida sin motivo aparente; el *gaslighting* es una práctica utilizada para manipular, en la que el objetivo es confundir a la víctima haciéndola dudar de su percepción de la realidad.

3 El psiquiatra Robert Waldinger fue el cuarto director de ese estudio y coautor del libro *Una buena vida* (Planeta, 2023) en que se dan a conocer los principales hallazgos surgidos de tan contundente investigación.

4 Más adelante iremos profundizando en la diferencia entre sentirse contento y estar feliz que, si bien suelen confundirse, son estados muy diferentes.

Y viceversa. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste profundamente hundido y desesperanzado? La ciencia ya tiene una sólida respuesta a esa pregunta: ¡sufrías en una agobiante soledad!

Un brillante trabajo, que le valió el premio Nobel de medicina a la Dra. Elizabeth Blackburn (y colaboradores), comprobó cómo el soporte social y conexión con otros no solo alivia emocionalmente, sino que protege del envejecimiento celular, alargando otra vez los telómeros de los cromosomas que se van acortando debido al envejecimiento y al estrés. ¿Asombroso, no?

La soledad mata, no es metáfora. Pero también las relaciones impredecibles, caóticas, tóxicas, patológicas o como quieras llamarlas, por más que intentes mitigar el daño con actitud positiva. Esas montañas rusas no pasan desapercibidas para tu organismo y generan daño emocional y físico, impactando tu vida en múltiples ámbitos: ¿qué evolución y desarrollo será posible en estado de supervivencia?

Si la ciencia ha comprobado categóricamente que la calidad de tus relaciones personales es un predictor TAN poderoso de cómo serán tu vida y tu salud, ¿no te parece un tremendo acto de amor, responsabilidad e inteligencia emocional educarte sobre la materia para decidir rigurosamente a quién darás ese poder?

Pasamos años preparándonos para trabajar. Pero si fallamos al hacer la selección de personal de quienes formarán la empresa vida, la quiebra será inminente.

Al igual que en mis otros libros, no intento descubrir la pólvora. Tampoco haré un profundo análisis histórico, social, económico o similar del porqué vivimos el amor como lo hacemos, no es mi área ni mi objetivo. Tampoco

pretendo ser la Rafael Guerrero de los estilos de apego, ni fundar otra escuela del buen amor como la gran Sole Grunert. Y no, tampoco es mi autobiografía ni aspiro a ser reconocida como una eminencia sobre el tema, aunque creo que mínimo merezco una nominación al Copihue de oro por alguna de las teleseries dramáticas en las que participé.

Y menos es un simple paso a paso para conseguir pareja. Es un paso a paso para asegurarte algo mejor: ¡que en ese trayecto no te perderás a ti mismo!

En este manual integro otra vez el enfoque de la terapia cognitiva conductual, los esperanzadores hallazgos de la neurociencia, más todo lo que me pareció un aporte significativo para el mismo fin superior que guía con fuerza mi trabajo: mejorar la salud mental de la persona más importante de tu vida, Tú, y que puedas ir con confianza y la alegría de ser quien eres al encuentro con otro.

¡Pues es en la **conexión** con otro donde se crea el único lugar para sanar!... y viceversa. Las heridas vinculares no se reparan en soledad, racionalizando o leyendo libros sobre el tema. ¡Menos con cualquier clavo para sacar otro! Se sanan detectando a personas tan hermosas como tú con las que podrás exponer tu vulnerabilidad **sintiéndote aceptado, seguro, amado.**

Para eso, y siendo fiel a mi estilo accesible y con humor al enseñar, esta vez te invito a conocer las bondades del Detectómetro, otra herramienta que he diseñado especialmente para ti. Con ella, sabrás reconocer si hay alguien valioso merodeándote, permitiendo que se quede ¡sin autoboicotearte! O, por otro lado, huir a tiempo de relaciones que no te aporten bienestar, poniéndoles un límite firme y amoroso a tus ganas locas de enamorarte.

Mi objetivo es entregarte en forma ordenada la **información básica** que toda persona debería adquirir para no arruinar su vida amorosa, y que tomes conciencia del tipo de **creencias** que te mantendrán direccionado hacia una sana relación… o no. Sea de pareja, amigos, familia, ¡cualquiera! Porque amar es una práctica que va mucho, pero mucho más allá del amor romántico, que trasciende al objeto del amor pues, como diría Fromm[5], es un poder del alma.

De paso, te compartiré también lo que he aprendido en mi andar como ser humano en la materia, alentándote a que también tú reflexiones y encuentres tus propias respuestas en tu sabiduría interior.

Siempre he fantaseado con que las personas tuvieran una especie de código QR para escanear la información sobre cómo son y así no tener que perder tiempo y eliminar todo riesgo de la decisión. Pero no. Eso es y seguirá siendo una fantasía, porque el único control que tendrás siempre será sobre tu trabajo personal para elegir a quien le permites entrar a tu sagrado espacio vincular. Tarea indelegable en la que me encantaría acompañarte.

Así inyectaremos, además, una gran dosis de esperanza a la profunda crisis social y valórica que atravesamos. Solo aumentando nuestro capital emocional individual podemos cocrear una comunidad más compasiva y empática, el gran espacio seguro que todos necesitamos recuperar.

Uno de los grandes hallazgos de este siglo es que ya no existe la excusa liviana de "es que así soy yo" para justificar la

5 Erich Fromm fue un prestigioso psicoanalista, filósofo y escritor de origen judío alemán. Una de sus grandes obras y *best seller* internacional es *El arte de amar*, considerada una de las más influyentes en el pensamiento contemporáneo.

falta de coraje que requiere una transformación. La **neuroplasticidad** ha venido a recordarnos que durante toda la vida podemos reconfigurar nuestros modos de actuar e impactar directamente los de otros. Frente al espejo tienes una pieza clave para extinguir el actual flagelo de violencia y desamor.

La antropóloga estadounidense Margaret Mead sorprendió al mundo al decir que ella considera como primer signo de civilización en la humanidad un fémur que alguien se fracturó y luego apareció sanado. **Necesitamos de otros:** para sobrevivir, vivir, evolucionar y amar.

No existe persona 100% cuerda, menos al amar. Pero sí es posible identificar al líder de los perturbados, ponerle límites a la fundadora del club de las Solitas Searruinan y descartar con firmeza compartir la vida con el señor de la noche[6].

Y si bien soy de las personas que adoran a sus fieles compañeras libertad y soledad, por ningún motivo pretendo renunciar a volver a sentir el *crush* de una mirada enamorada. Menos, enlodar mi tan sólido prestigio ganado tras años de no sucumbir a grandes tentaciones, logrando mantenerme firme por el camino del bien.

Así que este libro también será una especie de bitácora para recordarme a mí misma cómo NO arruinar mi vida amorosa, y jamás bajar la guardia arriesgando ser repitente del ramo más importante de la vida. Juntos formaremos el grupo avanzado de la clase, ese de los que con coraje llegarán a viejitos con los telómeros bien largos. Esos pocos que gozaron de lo lindo, pero con el alma orgullosa y desbordada de buen amor. Me tengo fe. ¡Nos tengo fe!

6 A lo largo de la lectura te iré presentando a este y a otros personajes protagonistas de mi vasto prontuario amoroso.