

Laia Sabaté Solé

@psicolaiasabate

Vuelve a ti

Sana tus heridas
y libérate de la autoexigencia
para ser más feliz

LAIA SABATÉ SOLÉ

VUELVE A TI

Sana tus heridas y libérate de la
autoexigencia para ser más feliz

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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

© Laia Sabaté Solé, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

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

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2024

Depósito legal: B. 6.638-2024

ISBN: 978-84-08-28695-0

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

Introducción	9
PRIMERA PARTE. LA PERFECCIONISTA Y LA CRÍTICA...	13
1. Nunca nada es suficiente	15
¿Qué es el perfeccionismo realmente?.....	15
¿Cuál es el origen del perfeccionismo?	18
Los tres tipos de perfeccionismo, ¿cuál eres tú? ...	22
El gran miedo del perfeccionismo: el fracaso	26
El papel de las dudas en la persona perfeccionista	27
2. La relación que mantienes contigo misma y con tus heridas	31
La autoestima herida	31
La invalidación interna	35
El papel de la vergüenza, la culpa y el miedo	38
La introspección constante	42
El éxito no existe: el síndrome de la impostora	43
La comparación con el otro	45
3. La crítica hacia los demás	47
Los demás son egoístas	47
Tus relaciones actuales	48
Cuando el juez interno se convierte en un juez externo	52
La grandiosidad y el narcisismo vulnerable	60
Las emociones que me pesan: la envidia, los celos y la rabia	63
4. Las trampas relacionales de la autoexigencia	69
El miedo	70

La duda	72
El control.	78
La perfección	83
SEGUNDA PARTE. SENTIRME EN PAZ CONMIGO MISMA Y CON LOS DEMÁS	
5. Integra la crítica constructiva	89
Los mecanismos que nos perjudican	89
Los mecanismos que nos ayudan	95
La comunicación que nos acerca: la asertividad . . .	106
6. Cambia cómo te ves a ti misma.	113
Mejora tu diálogo interno	113
Vuelve a confiar en ti y en los demás	119
Suelta el control y abraza la incertidumbre.	124
Visualiza la nueva persona en la que te quieres convertir	128
7. ¡Bienvenida flexibilidad!.	133
Los valores que te hacen bien	133
El bien y el mal también entienden de grises	135
De la frustración y el enfado a la aceptación	138
Los demás merecen ser libres	141
Suelta la rivalidad	143
Mereces ser tú misma: la perfección en la imperfección.	146
8. Volviendo a ti	149
La vida es hoy: el autocuidado y el amor propio . . .	149
La cara B de las decisiones que tomas: la renuncia. .	156
Tus nuevas aliadas: la compasión, la amabilidad y la vulnerabilidad	157
Epílogo.	163
Agradecimientos	167
Bibliografía	169

1. NUNCA NADA ES SUFICIENTE

¿QUÉ ES EL PERFECCIONISMO REALMENTE?

En los últimos años hemos oído hablar mucho sobre la autoexigencia y el perfeccionismo. Hemos pasado de ver estos términos como algo positivo y algo que incluso mencionábamos en las entrevistas de trabajo para quedar bien, a verlo como un problema que solo nos trae sufrimiento, pero ¿qué es en realidad el perfeccionismo? ¿A qué nos referimos exactamente cuando decimos que somos personas perfeccionistas o autoexigentes?

El perfeccionismo se entiende como la tendencia a establecer metas y estándares elevados que llegan a ser incluso irracionales. Estos estándares pueden hacer referencia al trabajo, a las relaciones interpersonales o al propio desempeño. El perfeccionismo también incluye dentro de sus características una evaluación de nosotros mismos muy rígida y estricta que acaba concluyendo que nuestro valor depende de los fracasos o éxitos que acumulemos e implica también mucho miedo a cometer errores y fallar.

Tener una estructura perfeccionista o una personalidad autoexigente no es solo intentar ser perfecto o intentar hacerlo todo bien. Este tipo de estructura va un poquito más allá de lo que nos han contado. Algunos de los rasgos de personalidad que describe el psicólogo Steven Hawthorne que pueden poseer las personas perfeccionistas son los siguientes:

- Principios morales férreos y rígidos. Lo que hagan tiene que ser moralmente adecuado y correcto.
- Acostumbran a ser personas más bien de costumbres y pensamientos convencionales.
- Perseverantes y muy adaptados a la cultura occidental del esfuerzo y del trabajo duro. Acostumbran a dedicar mucho tiempo de su vida al trabajo.
- No se permiten cometer errores y lo asocian a haber fracasado.
- Acostumbran a ser personas prudentes y que intentan hacerlo todo bien y de manera correcta.
- Son personas más bien activas, que necesitan siempre «tener algo que hacer».
- Su juez interno es muy moralista y siempre quiere hacer el bien propio y común.
- Intentan siempre superarse y hacer las cosas mejor.
- Cuánto más intentan ser perfectas, más conectan con la emoción de la culpa por no lograr serlo.
- Su funcionamiento se rige por el plano racional y le pueden dar muy poco espacio a sus emociones y sensaciones físicas.
- Acostumbran a tener pensamientos rígidos y la duda forma parte de su día a día.
- Consideran que las personas valen según lo que hacen y no según lo que son de base. Les cuesta separar una cosa de la otra.
- Puede que tengan reacciones muy explosivas de llanto y rabia o que tengan un funcionamiento implosivo sin darse a conocer a los demás y quedándose todo para ellos mismos.

Hay muchas personas que no se identifican con ser perfeccionistas porque consideran que ser perfeccionista es acumular

éxitos. Como puedes ver tras leer los criterios de los que nos habla Steven Hawthorne, ser perfeccionistas implica mucho más. Es toda una estructura que envuelve nuestro funcionamiento y que influye en nuestra manera de sentir, relacionarnos con los demás, con nosotras mismas y con nuestras emociones.

La historia de Carla y la autoexigencia

Recuerdo con mucho cariño a una paciente a la que acompañé durante mucho tiempo. Se llamaba Carla y estaba muy desconectada de sus emociones. Cuando le estuve preguntando por su familia, me comentó que jamás había sentido que sus padres fueran exigentes y que, de hecho, no los describiría de esta manera. Ella tampoco se consideraba una persona exigente, simplemente creía que hacía las cosas bien porque así había que hacerlas. Es curioso como a menudo las personas más exigentes consigo mismas no se consideran como tal. Cuando estuvimos indagando en su historia de vida, enseguida vimos como en realidad sí se había premiado mucho que fuera alguien autoexigente y que «no diera problemas». Había aprendido a hacerse fuerte y a no conectar con sus emociones porque era justamente lo que más premiaban aquellos quienes la querían.

Conforme fueron avanzando los meses, Carla vivió situaciones vitales muy duras. Duelos, cambios y muchas cosas a las que adaptarse de repente. Nunca había tenido que enfrentar situaciones de este tipo y ahora se encontraba totalmente perdida. Todo aquello que le había protegido durante años, toda aquella coraza, ahora de repente le estaba haciendo mucho daño. Ese perfeccionismo y esa necesidad de control le impedían llorar ante los suyos, le impedían buscar consuelo o reconocerse a sí misma como vulnerable. Le costó mucho soltar esta coraza porque consideraba que perderla implicaba renunciar a sus valores. Poco a poco fue descubriendo su vulnerabilidad y empezó a

darse cuenta de lo importante que era deshacerse de esa dureza que tanto la había protegido. Ahora simplemente ya no la necesitaba. No iba a pasar nada por llorar o por asumir que las cosas no estaban yendo bien. Ya no necesitaba ser perfecta.

¿CUÁL ES EL ORIGEN DEL PERFECCIONISMO?

Dentro de la psicología, existen varias corrientes para describir y entender el dolor psicológico que sufrimos las personas. Todas buscan lo mismo, aunque lo hacen de distintas maneras.

La corriente cognitivo-conductual hace referencia al origen del comportamiento perfeccionista como resultado de ciertas creencias negativas e irracionales de la persona que la llevan a actuar de ese modo perfeccionista y autoexigente. Sería algo así como «debo hacerlo todo bien para que me quieran, sino nadie me querrá».

La perspectiva psicodinámica, en cambio, considera que el origen del perfeccionismo se sitúa en la autoevaluación que hace la propia persona sobre sí misma, su sentimiento de valor y su sensación de inferioridad, vergüenza y malestar consigo misma.

A mi parecer, no existe una sola causa que nos lleva al perfeccionismo, sino que hay muchas. Todo aquello que hemos vivido nos ha impregnado de creencias, emociones y sensaciones que nos pueden llevar a escondernos tras el perfeccionismo para intentar no volver a sufrir. Quizás hemos aprendido que, si intentamos ser perfectos y tener el control de todo, no vamos a volver a fallar, nos vamos a sentir queridos o la vida será menos dura. Es evidente que, si aun sabiendo todo lo que genera la autocrítica y el perfeccionismo en nosotras, sigue estando presente en nuestra vida es por algún motivo. De hecho, los beneficios secundarios, a menudo inconscientes, de la autoexigencia y del perfeccionismo son varios:

- Si hacemos el bien de manera absoluta, podemos sentirnos cómodos con nuestros valores. Esto tiene que ver con el moralismo y la necesidad de ser siempre una persona pulcra e impoluta.
- Necesitamos compararnos con los demás porque buscamos que en algún momento podamos salir victoriosos de esa comparación y validar así nuestro valor porque, quizás, no sabemos buscarlo de otra manera.
- Buscamos la aceptación, quizás de nuestros padres si han sido críticos con nosotras o quizás de otras personas de nuestro entorno o de la sociedad en general si no nos hemos sentido suficiente a sus ojos.
- Intentamos controlar nuestras emociones a través del perfeccionismo. Si hago las cosas perfectas y soy perfecta, no conectaré con emociones que me cuesta sostener, tales como: vergüenza, miedo, culpa o frustración, rechazo, abandono...
- Evitar la incompetencia y las emociones que me genera esta sensación de no ser suficiente: así los demás me ven en positivo y consigo la correulación y validación de los demás, mi esfuerzo habrá valido la pena y mi vida tiene sentido y sigo considerando que soy una persona válida y no me tengo que cuestionar si quizás no soy buena o no lo estoy haciendo bien.

El síndrome de la niña buena

Ser buena persona es muy importante y es algo que todas valoramos en nosotras mismas y también en los demás. La moralidad de las personas y su ética es importante a la hora de relacionarnos con ellas. Creemos que las buenas personas, las afables, acostumbran a ser personas de las que queremos rodearnos porque nos sentimos en confianza y sentimos que estamos «a salvo».

Convertirnos en la mejor niña, la más buena del mundo, en su momento, tuvo todo el sentido del mundo. La psicóloga estadounidense Beverly Engel, en su libro *El síndrome de la niña buena*, nos explica por qué especialmente las mujeres hemos aprendido a intentar siempre ser agradables, buenas y correctas.

El contexto social en el que hemos crecido influye mucho en que hayamos interiorizado que nos van a querer y a aprobar más si siempre tenemos una actitud abierta a ayudar, a entender, a cuidar, a anteponer las necesidades de los demás a las nuestras... Si a eso le sumamos nuestra propia exigencia, nuestra necesidad de cumplir con los estándares que nos piden los demás y los nuestros propios, nuestro gran miedo a fallar y a no ser suficiente, el resultado para nosotras acaba siendo aprender a querernos por lo que damos a los demás, por nuestro sacrificio y entrega, y no por lo que somos realmente.



MARCA CON UNA CRUZ CUANDO TE SIENTAS RECONOCIDA EN LAS SIGUIENTES FRASES:

- Crees que el cariño que mereces depende de lo mucho que le des a los demás y acostumbras a sacrificarte por ellos.
- Te cuesta mucho decir que no, aun cuando sabes que no quieres hacer alguna cosa. Crees que si dices que no, los demás podrían pensar que no les quieres.
- Te asusta decepcionar a los demás y sientes que, si no lo das todo por ellos, no podrán estar felices.

- Te duele mucho la crítica porque te hace cuestionar todo tu valor sin filtrar de quién viene o si tú piensas igual que esa persona.
- Quieres huir de emociones como la tristeza, la rabia, la frustración... Sientes que debes estar siempre contenta y feliz para que los demás puedan estarlo también y no sentirte culpable.

Si te has sentido reconocida en varios de estos puntos, déjame decirte que es totalmente reversible. Podemos trabajar en todo lo que hemos aprendido y aprender a reconocernos en otros roles más parecidos y coherentes con lo que somos y con cómo nos queremos sentir.

Te dejo algunas preguntas que te pueden ayudar a revisar tu síndrome de la niña buena y trabajar en ello:

- ¿No te gustaría sentirte amada en cualquier momento de tu vida? ¿Realmente es necesario que te sacrifiques para que los demás te quieran? ¿De dónde viene esa creencia? ¿Quién te hizo sentirte así?
- ¿Qué te gustaría mostrar de ti misma y no acostumbras a hacerlo? ¿Te gustaría permitirte mostrar otras partes de ti ante los demás? ¿Qué te lo impide? ¿Qué te asusta?
- ¿Qué necesitas tú de ti misma? ¿Qué te haría sentir fiel a lo que eres, quieres y sientes?
- ¿Qué puedes hacer por ti hoy? ¿Qué podrías hacer por ti para conectar con lo que realmente mereces?
- ¿Cuál es la imagen que te haría más feliz? ¿Es la misma que haría que las personas que te rodean estuvieran contentas contigo? ¿En qué se diferencia una imagen de la otra? ¿De qué depende que puedas ser quien tú quieres ser?

Tras leer estas preguntas, te recomiendo que escribas todo aquello que te haya inspirado el ejercicio. Pueden ser cosas que quieres empezar a hacer, puede ser una reflexión o cualquier cosa que sientas que te va a ayudar en próximas ocasiones donde necesites volver a leer lo que pensaste al leer estas preguntas.

LOS TRES TIPOS DE PERFECCIONISMO, ¿CUÁL ERES TÚ?

Acostumbramos a tener dificultades para definirnos como personas perfeccionistas porque hay muchos matices en esta estructura. De hecho, en los estudios que se han realizado sobre este tema, se habla de tres tipos:

- **Perfeccionismo autoorientado:** cuando la autoexigencia se orienta a ser perfectos, centrándonos mucho en nuestros propios fallos o errores. Cuando nuestro perfeccionismo está muy autoorientado, nos cuesta mucho realzar nuestros éxitos y somos muy poco compasivos con nuestros fallos, ya que de base existe una creencia rígida del todo o nada. Por tanto, o lo hago todo bien o cualquier pequeño error significa que no hago absolutamente nada bien. Es difícil desde aquí sentirnos cómodas con nosotras mismas y con nuestros avances, ya que es prácticamente imposible hacerlo todo bien. Esto nos conduce a sentirnos constantemente insuficientes. Las personas con este tipo de problemática mantienen una relación complicada consigo mismas y con su autoestima.
- **Perfeccionismo orientado hacia el otro:** esta dimensión del perfeccionismo hace referencia a cuando nuestra crítica y perfeccionismo está destinada a ver qué hacen

bien y qué hacen mal los demás. Exigimos que los demás sean perfectos y que su desempeño sea impecable. Este tipo de funcionamiento genera mucha demanda en nuestro entorno y les puede resultar muy abrumador sentir que nunca lo hacen suficientemente bien para nosotros, que nunca están a la altura.

- **Perfeccionismo socialmente prescrito:** nuestro foco está puesto en los demás y en sus demandas. La sociedad tiene ciertos mandatos culturales y sociales que a menudo pueden interferir mucho en nuestro día a día. Si constantemente cumplimos con los mandatos de nuestro entorno y no nos dejamos llevar por lo que queremos, sentimos y somos, podemos tener un gran desajuste emocional derivado de ello. Sentir que nunca estamos a la altura de lo que nuestro entorno espera de nosotras y que no cumplimos con esos estándares nos pone delante de un peligroso sentimiento: la no-pertenencia.

Dependiendo de lo que hayamos vivido, de cuáles sean nuestras preocupaciones y miedos y del contexto en el que estemos actualmente, estaremos más enfocadas a uno u otro tipo de perfeccionismo. Generalmente, las personas que se consideran autoexigentes consigo mismas lo son también con las de su entorno. Tiene todo el sentido del mundo: cuando tenemos una lucha interna con nosotros mismos, acostumbramos a proyectarla en los demás también. Es como si todo aquello que nos pedimos y que nos exigimos necesitáramos verlo también en los otros. Si no nos permitimos la imperfección y la libertad a nosotras mismas, va a ser complicado que se la permitamos al resto de las personas de nuestro entorno.



Puede que al leer estos tres tipos de perfeccionismo te hayas sentido más o menos identificada con alguno de ellos o puede que te hayas sentido identificada con todos a la vez. Te dejo unas preguntas que te pueden ayudar a ver cuáles acostumbran a ser tus preocupaciones perfeccionistas y en qué necesitas centrar tu atención si quieres soltar, aunque sea un poquito, el control y la exigencia. Te aconsejo que marques con una cruz los ítems que creas que reflejan tu relación con el perfeccionismo:

Perfeccionismo autoorientado:

- Cuando haces algo mal en tu trabajo o te dan un *feedback* negativo, dejas de confiar en tus recursos y sientes que no estás a la altura de tu trabajo.
- No te permites distraerte, divertirte o descansar si no has cumplido primero con tus obligaciones.
- No valoras tus éxitos ni acostumbras a felicitarte por ellos.
- Eres muy dura contigo misma cuando cometes algún fallo sea en el ámbito que sea.
- Consideras que, en general, los demás tienen más conocimientos o son mejores que tú.
- Te cuesta ver lo positivo en ti y acostumbras a realzar más lo negativo.

Perfeccionismo orientado hacia el otro:

- Acostumbras a criticar a las personas de tu alrededor o a decirles cómo tienen que hacer las cosas.

- Consideras que los demás son más torpes o menos cuidadosos que tú.
- Te cuesta delegar las tareas en los demás porque consideras que no sabrán hacerlo tan bien como tú.
- Las personas con las que mantienes una relación más cercana acostumbran a decirte que eres muy exigente con ellas y que no les permites equivocarse.
- Te frustras y enfadas con los demás cuando no hacen las cosas como a ti te gustaría.

Perfeccionismo socialmente prescrito:

- Tomas decisiones dejándote llevar por lo que crees que tus seres queridos esperan de ti.
- Te cuesta llevar la contraria o decir que opinas distinto por miedo a que los demás se enfaden contigo.
- Sientes que, por mucho que te esfuerces, las personas de tu entorno nunca acaban de estar satisfechas contigo.
- Te frustra sentir que lo haces todo para recibir validación y que, aun así, no la recibes.
- Sientes que si no cumples con lo que los demás esperan vas a quedarte apartada de su entorno.
- Sigues las normas que la sociedad ve como positivas o correctas sin cuestionarte si es esto lo que quieres para tu vida.

Puede que hayas marcado varias situaciones de las que he descrito y puede que haya una mezcla entre los tres tipos de perfeccionismo. Lo importante no es definirte en uno de ellos, si no ver cuáles son las situaciones o conductas que te hacen sentir frustrada contigo misma

y que puedas tomar conciencia de las consecuencias que tiene el perfeccionismo en tu vida; no para ser crítica con esta parte de ti, sino para poder empezar a trabajar en ti con cariño, compasión y comprensión.

EL GRAN MIEDO DEL PERFECCIONISMO: EL FRACASO

Es evidente la conexión entre el perfeccionismo y el miedo a fracasar o a no tener éxito. El fracaso, o lo que entiende cada una por fracasar, nos conecta con emociones muy dolorosas de insuficiencia. Ser autoexigentes con nosotras mismas, aunque duela, nos ayuda muchas veces a conseguir objetivos. En una sociedad en la que el *conseguir* está tan aceptado y bien visto, es difícil abandonar la autoexigencia y rendirnos ante la posibilidad de que algunas veces fracasemos, fallemos o nos equivoquemos. Con todo lo que puede suponer para nuestra sensación de autovalía. La autocrítica nos puede llevar a soltar nuestros objetivos por sentir que no seremos suficientes, sí, pero a la vez nos protege y nos hace sentir alivio de «haberlo intentado todo», de «he hecho todo lo que podía» y evita que tengamos que plantearnos si quizás necesitamos cambiar. A menudo las personas que son exigentes consigo mismas pueden no considerarlo como un problema porque sienten que dejar ese sobreesfuerzo a un lado y conectar con el «no puedo» o «no llego» sería mucho peor. Y en parte, es comprensible que pensemos así, ya que nos asustan mucho las emociones como la tristeza, la frustración, la rabia... Pero poco a poco iremos viendo lo necesario que es conectar con estas emociones para poder vivir una vida más feliz y plena, aunque ahora te pueda parecer algo, incluso, irracional.

Las consecuencias de tener este extremado miedo al fracaso, según los psicólogos Conroy, Poczwardowski y Hens-

chen, sobre los criterios de evaluación y las consecuencias asociadas al fracaso y al éxito, son las siguientes:

- Devaluar la imagen propia y, por tanto, encontrarnos ante el desafío de sentir que tenemos que cambiar las creencias que tenemos sobre nosotros mismos a unas más coherentes con la posibilidad de fracasar a veces.
- Considerar que ya nunca nos irá nada bien y que nunca vamos a conseguir lo que queremos porque todo el esfuerzo que hemos realizado no da frutos y ya no merece la pena.
- Sentir que estamos en riesgo de que los demás no nos consideren valiosos.

Tiene sentido entonces pensar que nos asuste mucho equivocarnos cuando estamos dejándonos llevar por el perfeccionismo y la autoexigencia. Si todo nuestro valor depende de que fallemos o acertemos, cada situación a la que vamos a tener que hacer frente supone un desafío a nuestra autoestima y a nuestra oportunidad para sentirnos queridos.

EL PAPEL DE LAS DUDAS EN LA PERSONA PERFECCIONISTA

Como te he ido explicando durante este capítulo, las personas que son perfeccionistas y autoexigentes consigo mismas acostumbra a ser también personas con tendencia a la rigidez. La rigidez a veces puede estar enmascarada por una sensación de seguridad y de control que hace que creamos que lo tenemos todo claro y que los demás nos vean como personas con las ideas muy claras y con principios muy férreos.

Con el tiempo me he dado cuenta de que no deja de ser una de las máscaras que nos ponemos para tener una dirección

clara. La duda nos asusta tanto que nos volvemos completamente fóbicos a ella. Nos cuesta sostener la incertidumbre, el no saber, no tener claras las cosas o no tener el control de la vida. Por este motivo, y de una manera totalmente inconsciente, intentamos tener el control de nuestra vida a través de ideas muy marcadas y poco flexibles, de razonamientos claros y contundentes y de respuestas tajantes.

Supongo que ya sabes que la vida es muy caprichosa y que tarde o temprano te lleva por donde ella quiere. Y, sí, tarde o temprano llega algún conflicto que te hace dudar. Los más habituales son: el amor, el miedo, la muerte y la incertidumbre del futuro. ¿Cómo no va a asustar la muerte a alguien que quiere certezas? ¿Cómo no va a ser aterrador enamorarte y perder un poco los pies del suelo para alguien que quiere tener el control de sus emociones? Todo lo que nos conecte con la incertidumbre y la falta de certeza puede conectarnos fácilmente con el miedo y con el bloqueo. Para las personas que durante mucho tiempo hemos estado acostumbradas a ignorar nuestras emociones, estas emociones son un flujo muy potente de conexión que nos aterra.

Las dudas hicieron que Fran cortara su relación

Fran no podía sostener el enamoramiento. Cada vez que empezaba una relación lo pasaba muy mal. Dudaba constantemente de si amaba realmente a esa persona, de si sería la definitiva, de si estaba haciendo bien dejándose llevar por lo que sentía. ¿Y si se estaba equivocando? Su mente no paraba de analizar riesgos y de ver peligros en cada paso que daba con su pareja. La duda le daba tanto miedo que, cuando fue consciente de que estaba dudando de si estaba enamorado de su pareja, tuvo que romper la relación. No se podía permitir estar con alguien de quien dudaba, era algo insostenible para él. Lo que en realidad le sucedía a Fran no era que no amara a su pareja, era que su mente no

podía entender al amor y que su miedo a que esto no funcionara, a pasarlo mal y a la ruptura le estaban haciendo no vivir la ilusión y la conexión que alimentan el inicio de la relación. ¿Cómo vamos a poder sostener una relación si solo estamos conectando con los peligros que nos genera?