

LUCÍA ETXEBARRIA

**TU CORAZÓN
NO ESTÁ BIEN
DE LA CABEZA**

**CÓMO SALÍ DE UNA
RELACIÓN TÓXICA**

Prólogo de Marie-France
Hirigoyen

Algo falla en tu relación. Tú crees que si fueras capaz de expresarte y de explicar qué quieres decir, tu pareja no se enfadaría tanto. Tú crees que si no tuvieras algún inexplicable problema de percepción, tu pareja no se tomaría las cosas tan a pecho. Tú crees que si tu pareja no se tomara las cosas tan a pecho, tú te sentirías mejor. Tú crees que si no estuvieras todo el día malinterpretando todo y haciendo un drama por cualquier cosa, la relación mejoraría. Tú crees que tu pareja se comporta igual en el trabajo y/o con los amigos, pero que ellos no son tan quejicas ni tan mandones como tú. Tú te sientes culpable, desorientad@, confus@. Tú crees que tienes un problema. Y lo tienes. Un problema gordo: tu relación es tóxica para ti. Es demasiado intensa, invasiva, posesiva, exigente, tirana, como un fuego avasallador que todo lo devora. —Próxima pero ajena, familiar pero extraña, amante pero enemiga. Todo parece difuminado en una espesa niebla de confusión: no entiendes cómo has llegado a ese punto, por qué te sientes tan mal, en qué recodo o en qué bifurcación erraste a los pasos y te desviaste del camino, para acabar perdid@ en un paisaje árido que no reconoces como familiar. Ha llegado la hora de que tomes de nuevo las riendas de tu vida. A menudo te sentirás sol@, a veces asustad@, pero ningún precio es demasiado alto por el privilegio de volver a ser tú mism@. Porque amar no es depender, ni sufrir, ni inmolarse.

Para escribir este libro me he servido de mi propia experiencia, de las aportaciones de ininidad de personas que respondieron en Facebook a mi llamamiento buscando gente que hubiera sobrevivido a una relación tóxica y de las aportaciones de dos personas, un psicólogo y una abogada y mediadora especialista en divorcios.

Él es:

ALFRED MARTÍNEZ

Psicólogo psicoterapeuta

Director Centre ROCAFORT

Centre ROCAFORT

c/Rocafort, 68, 1º 2ª - 08015 Barcelona

Telf. 93 289 00 46 | info@centrerocafort.com

www.centrerocafort.com

Y ella:

EVA CORNUDELLA

Abogada y mediadora

VERDÚ & CÓRDOBA, Abogados Asociados

Avda. Diagonal, 427, 3º 1ª - 08036 Barcelona

Telf.: 93 200 22 42

Fax: 93 414 61 86 | ecornudella@verducordoba.es

A menudo en el libro se reproducen textualmente sus palabras, tal y como se expresaron en las notas que adjuntaron a mi manuscrito o en mails que me enviaron. Su colaboración ha sido imprescindible en este libro, que también ha sido supervisado por otros abogados expertos en derecho de familia y psicólogos especialistas en terapia de pareja como Raquel Franco, Rosa Cirac o Diana Sánchez.

Ella cree que si ella fuera capaz de expresarse y de explicar qué quiere decir, su compañero no se enfadaría tanto por lo que pregunta o lo que opina.

Ella cree que si ella no tuviera algún inexplicable problema de percepción, no se tomaría las cosas tan a pecho.

Ella cree que si no se tomara las cosas tan a pecho no se sentiría tan dolida y herida.

Ella cree que si no estuviera todo el día malinterpretando todo y haciendo un drama por cualquier cosa, la relación mejoraría.

Ella cree que él se comporta igual en el trabajo y/o con los amigos, pero que ellos no lo hacen enfadar ni se quejan de él.

Ella cree que como ella es sincera y solícita, el hombre que dice amarla también lo es.

Ella cree que la que tiene problemas es ella.

Prólogo

El que nos presenta Lucía es un libro sorprendente. Uno se plantea dudas a la hora de calificar su estructura: ¿es una novela, un ensayo, una autoficción? Nada de eso. Aunque la forma haya evolucionado, Lucía sigue la línea que había trazado desde sus primeros libros. ¿Acaso no es eso lo que hacen los buenos autores? De un texto a otro ha continuado su exploración de las relaciones amorosas y, especialmente, de las que van mal. En todos los casos Lucía habla de ella y, a través de sus heroínas, podemos seguir su camino, sus tristezas, sus enfados, sus dudas y sus preguntas. Nosotros compartimos su intimidad.

En su obra anterior ella manifestó claramente su intención: «Ya no sufro por amor». Ese libro ya era atípico, muy cercano a su historia personal. En esta ocasión, va aún más lejos y el que nos presenta es un libro de supervivencia en el mundo de relaciones tóxicas que describe. Por esta razón recurre a todos los psiquiatras y psicólogos que la han ayudado a salir de una relación destructiva.

A partir de su experiencia personal, Lucía relata la puesta en escena y las trampas de las relaciones tóxicas y de la dependencia amorosa. Y lo hace francamente bien, sin negar su parte de responsabilidad: «La relación de dependencia es, ante todo, un síntoma». Cuando un individuo tóxico percibe en una mujer una carencia afectiva y una dependencia emocional, se dedica a ahondar en ellas para debilitarla aún más y dominarla. Lucía nos muestra, y no seré yo quien la contradiga en este punto, que cuanto más tiempo pasa más difícil es salir de este tipo de relación. Idealmen-

te, desde el principio deberían establecerse los límites de lo que puede aceptarse y lo que no, y si esta relación no mejora y sigue siendo una fuente de sufrimiento, tomar la decisión de dejarla. Esto puede hacerse al principio, pero no cuando ya ha pasado un cierto tiempo.

En mi calidad de psiquiatra sólo puedo agradecer los sabios consejos que Lucía proporciona a sus lectores. Valoro mucho que, cuando nos explica una relación amorosa posesiva, tiránica, que la hace infeliz y la hace llorar todos los días, no se presente como víctima, sino que se limite a hablar de una relación tóxica. En ningún momento elude su responsabilidad y, a pesar de su dolor, matiza, que en ningún caso se trata de maltrato. Es una muestra de valentía, pues, cuando una persona sufre, siempre es más fácil atribuir la responsabilidad al otro, calificándole de psicópata o perverso narcisista.

En estos momentos en Francia estamos asistiendo a un gran interés mediático sobre el tema de la manipulación y de los perversos narcisistas. A raíz del éxito editorial de mi primer libro, *El acoso moral. La violencia psicológica en la vida cotidiana*^[1], el término «perverso narcisista», que en su origen es un término psicoanalítico, se ha popularizado enormemente y, a menudo se utiliza de manera abusiva. En ese libro yo describía cómo determinados individuos pueden ejercer una forma de violencia insidiosa y tender una trampa a la persona que han elegido para someterla a su dominio, puesto que estos individuos necesitan dominar, destrozarse al otro para sentirse superiores.

No cabe duda de que este tipo de relación existe y ha sido tipificada por las leyes francesas que castigan la violencia en la pareja. No obstante, ahora sabemos que la violencia no consiste exclusivamente en las agresiones físicas, sino también en las descalificaciones, el control, el aislamiento, el chantaje emocional y la culpabilización. Pero debemos ir con cuidado antes de hablar de agresiones perversas. Cuando una relación se degrada o en el transcurso

de una separación, determinadas personas recurren a las defensas perversas para protegerse o para salir mejor parada. Por tanto, no se trata del problema de personalidad que afecta a los perversos narcisistas.

Procuremos no «etiquetar» demasiado pronto. En el juego de la victimización se corre un gran riesgo de descalificarse a uno mismo, puesto que atribuir nuestras dificultades a otros y considerarnos víctimas de sus actitudes injustas es una maniobra habitual de los perversos narcisistas. Es verdad que actualmente existe una banalización de las conductas perversas que conducen a conceder cada vez menos importancia al otro, puesto que vivimos en una época en la que cada uno procura por sí mismo y lo único que cuenta es dominar, incluso recurriendo a mentiras, trampas y golpes bajos. Por tanto, debemos estar atentos y ser honrados con nosotros mismos para no incurrir en estas conductas.

Llegados a este punto, se me podría preguntar: ¿Cómo hacer para distinguir las acusaciones falsas de las verdaderas? Leamos a Lucía Etxebarria y, si ello no basta, consulten mi libro sobre el abuso de debilidad^[2] y reflexionen sobre los límites.

MARIE-FRANCE HIRIGOYEN

Una dedicatoria a modo de prólogo

Cuando le conocí, acababa de cumplir treinta años, había montado una pequeña empresa de reformas con dos compañeros de facultad y básicamente se dedicaban a instalar cocinas y baños en los barrios residenciales de chalés adosados que entonces proliferaban como hongos en la sierra norte de Madrid. Vivía con sus padres no porque lo necesitara —ganaba bastante dinero— sino porque le era cómodo. Su madre, que nunca había trabajado fuera de casa, no tenía problema en hacer de criada para sus dos hombres y a su padre no le importaba que de vez en cuando se llevara chicas a dormir, más bien se sentía orgulloso de ello. Vivía pues a pensión completa y gratuita, así que se podía guardar todo el sueldo para él. Pero no ahorra. Tenía una moto muy llamativa y salía todos los fines de semana con sus amigos a cenar en restaurantes caros y de copas por los antros de modernidad, hasta la amanecida, con alguna que otra ayudita extra (usted me entiende) para mantenerse despierto. El resto del dinero lo gastaba en ropa cara, ordenadores, videojuegos, cine, conciertos y viajes. Era, y aún es, un hombre muy guapo y parecía que lo tenía todo en la vida. Yo acababa de separarme del padre de mi hija y estaba libre.

Si más adelante, en otro de los capítulos del libro, lees los rasgos que definen a un individuo con personalidad narcisista, te adelanto que él puntuaba en todos: padre tiránico, madre sumisa y victimista, corte de admiradores que dependía de él, manera de hablar pausada y despaciosa que te obligaba a prestarle atención, una forma de vestir

muy peculiar, un encanto increíble, una capacidad intuitiva muy destacada de detectar las necesidades de otros y adaptarse (era un gran vendedor de cocinas y un increíble seductor de mujeres), una dependencia exagerada del alcohol a la hora de socializar que él encontraba perfectamente normal, una concepción exagerada de su propia valía... Hace falta explicar que una estructura de personalidad no es un trastorno, es simplemente una armadura, una coraza defensiva que un individuo fabrica para enfrentarse al mundo.

A punto estuvimos de vivir una historia de amor en serio, pero la diferencia de edad y de posturas vitales parecía insalvable. Así que me convertí en una mezcla de madre confesora y amiga. Llegué a escribir un artículo inspirado en él y su corte de amigos: trataba de los *kidults* o *adultescents*, esos tipos de treinta años que viven como niños; que tienen iPad y zapatillas Converse; que se saben el nombre de todos los personajes de *Los Simpson* y son fanáticos de *StarWars*; que ven más Cartoon Network que Fox News o CNN; que se van de marcha con su grupo de colegas, al que siguen considerando su «pandilla»; que no saben comprometerse en relaciones afectivas estables y monógamas; que adoran el desayuno de su mamá y que llevan camisetas con la efigie de Naranjito, Darth Vader o La Abeja Maya.

Entre nosotros se estableció una relación muy rara. Fuimos amantes, y más tarde amigos, yo me convertí en algo así como en su mentora y él en mi *chevalier servant*. Ambos éramos confidentes y paños de lágrimas del otro. Fue el fotógrafo de mi boda.

Pero nuestra relación de amigos tenía muchos problemas. Él jamás aceptaba una crítica. Y saltaba por cualquier cosa, de una manera muy fría. Manteníamos una conversación sobre cualquier tema, y se despedía amigablemente. Pero a los dos días te llegaba un mail, exquisitamente redactado y muy bien razonado, en el que te decía que no

le gustaba aquello que dijiste sobre su amigo o sobre su nueva novia o sobre su forma de vida y te acusaba de prepotente, soberbia, engreída. En lugar de decir «me sentó mal lo que dijiste», te colocaba inmediatamente una etiqueta. Se notaba que se había esforzado mucho en la redacción y el contenido. No se trataba de lo que habías hecho o dicho, sino de lo que eras. No habías dicho algo que no le había gustado, eras esto o lo otro. Ser su amiga era como avanzar sobre un campo de minas, nunca sabías qué paso en falso iba a dar, qué es lo que le iba a molestar. Cuando conocí a su hermana, me dijo que con ella se comportaba exactamente igual. Con el tiempo, aprendí a hacer caso omiso de los mails. Ya ni los leía. Los respondía de forma automática: «Querido X, he leído tu mail y reflexionaré sobre él. Puede que tengas razón. Nos vemos pronto». Ese «puede que tengas razón» implicaba también un «puede que no la tengas», pero él no advertía el pequeño detalle. Y así se quedaba tranquilo, y yo también. Evidentemente nuestra relación funcionaba porque no era exageradamente íntima, pero habría sido imposible convivir con él o verle más a menudo. Eso sí, cuando era amable y seductor —esto es: la mayor parte del tiempo—, era el hombre más encantador del mundo y daba gusto estar con él.

Y de pronto, su mundo se desmoronó. Llegó la crisis y cesaron los encargos. En su empresa cada vez facturaban menos hasta que hubo que cerrarla. Encontró trabajo en un estudio con jornadas maratonianas y sueldo de mileurista, y aún podía estar contento de no haber ido a engrosar las filas del paro. A su padre le dieron la jubilación anticipada y se dio cuenta de que no podía mantener los gastos de comunidad, luz y agua del enorme piso de Madrid, así que lo alquiló y se retiró a su pueblo natal de Cáceres, cumpliendo el sueño de su vida. Mi amigo se fue a vivir con otro a un piso compartido. Tuvo que aprender a limpiar y a cocinar, a poner lavadoras y a planchar camisas. Además, trabajaba más que antes, así que los fines de semana estaba

agotado. Pero ésa no era la única razón por la que ya no salía de noche. Económicamente ya no podía permitírselo. Hacía vida diurna. Daba largos paseos por el Retiro, visitaba exposiciones gratuitas y veía películas en la Filmoteca, a dos euros la sesión. Me pedía prestados ensayos y novelas porque le había cogido el gusto a la lectura. Su vida sexual se redujo notablemente: a las chicas era más fácil convencerlas a las seis de la mañana, con muchas copas y muchas rayas en el cuerpo, que de día y sin estimulantes, porque le falla la labia, y ellas no se muestran tan desinhibidas. Además, no es tan fácil seducir a según qué féminas cuando ya no puedes invitarlas a restaurantes caros. Y poco a poco, su carácter arrogante y déspota comenzó a cambiar de forma gradual, y los mails bomba se fueron espaciando, hasta que prácticamente desaparecieron.

Después tuvo un accidente de moto. Pasó mucho tiempo en el hospital. Entró en una crisis depresiva, entre otras muchas razones, porque había perdido lo último que le quedaba del antiguo personaje: la belleza física. El abogado que gestionaba la reclamación al seguro le aconsejó que acudiera a un profesional que certificase la depresión, pues podrían incluir la depresión como daño y así exigir más dinero en concepto de daños y perjuicios. Y es así como nuestro amigo hizo lo que jamás pensó que iba a hacer: empezar a ver regularmente a una psicóloga. Él estaba convencido de que no tenía problema alguno, ni siquiera admitía que estuviera deprimido, pero hizo caso a su abogado. Le interesaba el dinero que podía recibir, no solucionar un problema que no creía que tuviera.

Antaño, frases como «dependes exageradamente de tu corte de amigos y eso no es sano», «eres incapaz de centrarte en una sola mujer porque tienes un miedo atroz a la intimidad y el compromiso», «bebes demasiado», «tus amigos beben demasiado», «sales demasiado», «tus amigos salen demasiado», «esa obsesión por salir de marcha es una huida de ti mismo», «en el fondo lo que te pasa es que

estás deprimido y tú mismo no lo quieres admitir», y otras por el estilo, me costaban un tratamiento de silencio (me dejaba de hablar durante unos días o una semana) seguido del insoslayable mail bomba. Y de repente, una tarde, quedamos a tomar un café y ¡sorpresa!: «Creo que tenías razón en todo» me dice. Y me cuenta que en consulta se está dando cuenta de que no hacía sino escapar de una megadepresión que llevaba a cuestas como una mochila y que las juergas, las chicas, la corte de admiradores, no eran más que intentos desesperados de llenar el vacío de su vida.

Lo importante de la historia es que durante todo el tiempo que ha durado nuestra amistad (y durante el que espero que seguirá durando) yo jamás dejé de aceptarle como era, pese a sus arranques de silencio y sus mails despectivos. Había una parte de él que me hacía quererle, y esa parte también hacía que él, pese a todo, me quisiera y volviera siempre a llamar a mi número o a mi puerta.

En este libro se habla a veces de mi exmarido. He preferido no contar nuestra historia en detalle y sí me he referido a historias de otras mujeres que permanecen bajo seudónimo. Mi exmarido, en el tiempo que le conocí, era muy parecido a mi mejor amigo, y de hecho, mantenían una extraña relación de amor-odio, complicidad-rivalidad. Mi amigo me confesó aquella tarde que había estado muy celoso de mi marido y que había hecho todo lo posible por ponerle celoso a él. Yo tengo una estructura de personalidad dependiente, como explicaré a lo largo del libro, que me ha hecho sentirme atraída desde siempre por hombres con estructuras de personalidad narcisista. Pero las estructuras de personalidad pueden cambiar, desde el preciso momento en que adquieres conciencia de que existen y te dispones a desmantelarlas. La estructura de personalidad se compone de dos partes: una *congruente* o *consistente* y la otra *plástica* o *modificable*. La primera es permanente y comprende la estructura biológica. La segunda se forma principalmente a partir de los aprendizajes y adecuaciones de comporta-

miento que una persona construye como reacción a las experiencias que ha vivido. Y esa segunda parte, de la misma manera que se construye, se puede deconstruir. Mi amigo ha empezado a cambiar, yo también, y este libro es el resultado de ese proceso de cambio. No sé si mi exmarido lo ha hecho, pero es posible que el fin de nuestra relación le obligara a plantearse muchas cosas. Lo importante aquí es decir que yo amaba y amo profundamente a mi exmarido, de la misma forma que quería y quiero tiernamente a mi amigo. Y le amaba a uno y le quiero al otro no por sus virtudes sino a pesar de sus defectos.

Mi exmarido nunca ha venido a decirme que yo tenía razón. En su opinión, no la tengo. No espero que rectifique, como tampoco lo había esperado nunca de mi amigo. Mi exmarido no es mejor ni peor que yo. Cuando estuvimos juntos era dependiente, inseguro, visceral, temperamental, muy sociable de puertas para fuera, muy deseoso de agradar, exageradamente tímido en el fondo. Yo también. No le culpo de nada. Me limito a pensar que éramos como dos espejos puestos frente a frente que repiten la misma imagen hasta el infinito y que así cada uno potenciamos y multiplicamos las inseguridades del otro en una relación fusional y extremadamente dependiente. Entra muy dentro de lo posible que él ya tenga una nueva relación y que sea muy feliz en ella; a mí no me ha contado nada al respecto. Soy capaz ahora de desear lo que hace años no hubiera deseado jamás: que se estabilice y que sea feliz con otra persona. Sé que sus amigos y su familia le adoran, y que por esa razón no me tienen a mí precisamente en muy alta estima. Sé que una persona que hace daño a su pareja puede hacer enormes favores a amigos, conocidos, colegas y familia. Que el hombre que fue tóxico para mí fue y sigue siendo maravilloso para con ellos. También sé que el daño en realidad me lo hice a mí misma, porque no supe plantarme y poner límites. Siempre estuvo en mi mano la potestad de decir no. No supe, me faltaba información sobre mí misma.

También es cierto que me atenía al ideal que la sociedad en la que vivo legitima y que cumplía a la perfección el papel que de mí se esperaba: la mujer que sacrifica mucho por amor.

Mi exmarido, cuando aún me hablaba, aseguraba que yo le hice mucho daño. Sé que hice tonterías de las que me arrepiento enormemente y sé que le dañaron enormemente aunque también sé que el daño en realidad se lo hizo a sí mismo, porque no supo cambiar de esquemas. Siempre estuvo en su mano la potestad de decir no. No supo, le faltaba información sobre sí mismo. También es cierto que él se atenía al ideal que la sociedad en la que vive legitima y que cumplía a la perfección el papel que de él se esperaba: el hombre «viril», seguro de sí mismo, dominante, fuerte, siempre al mando.

En definitiva, creo que finalmente entramos en una interacción tóxica, y cuando me di cuenta, me marché. Cuando intenté regresar, él no me aceptó, y probablemente hiciera bien.

Creo que en este libro queda claro que no quiero narrar historias de culpables y víctimas sino de causas y consecuencias, de batallas y supervivientes, de mecanismos que no funcionan y que hace falta desmontar y reparar, de estructuras que se derriban.

Y le dedico este libro a mi exmarido esperando que algún día podamos tener una conversación parecida a la que finalmente mantuve con mi amigo y deseándole toda la felicidad que no supo construir conmigo.

Introducción

A finales del año 2012 aparecí en un programa de televisión contando muy someramente mi historia, una historia que había comenzado cuatro años antes. Me había enamorado de un hombre, perdidamente. Empecé a ser muy, muy infeliz. Sentía que lo hacía todo mal, que no servía para nada. Lloraba casi a diario, no podía dormir, estaba siempre cansada, irritable. Acabé yendo a un psicólogo. Él me envió a una psiquiatra para que me recetara medicación contra la depresión y la ansiedad. Se trataba de una mujer extremadamente amable que, después de una hora de hablar conmigo, me vino a decir que a mí no me pasaba nada, que no quería recetarme pastillas. Pero yo seguía sintiéndome mal. Pasaron dos años más. Cada vez estaba peor. Un día me encontré llorando a moco tendido mientras acompañaba a mi hija al colegio, sin razón aparente. Después, la cosa fue cuesta abajo. Lloraba en el taxi cuando volvía de mi programa de radio, lloraba en el cine, lloraba a todas horas. Me casé con él. Finalmente, acudí a la consulta de otra psicóloga, mujer, que nada tenía que ver con la primera. Y tras muchas charlas con ella, decidí separarme.

Una noche soñé que Richard Burton venía a verme vestido de Marco Antonio y me decía: «Ven a vivir conmigo a un país en el que la realidad no se posa jamás». Elizabeth Taylor contaba que cuando le vio por primera vez, en el plató, vestido así, se quedó sin respiración y se enamoró perdidamente de él. Imagino que si tú te has metido en el papel de Cleopatra y de repente te ponen al propio Marco Antonio ante tus narices, y ese Marco Antonio es un hombre tan