

**LUCÍA** **ETXEBARRIA**

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

**CÓMO SALÍ DE UNA  
RELACIÓN TÓXICA**

Paidós Contextos

**Prólogo de Marie-France Hirigoyen**

LUCÍA ETXEBARRIA

# TU CORAZÓN NO ESTÁ BIEN DE LA CABEZA

---

*Cómo salí de una relación tóxica*

PAIDÓS   
Barcelona • Buenos Aires • México

# Sumario

Prólogo, de Marie-France Hirigoyen .....	17
Una dedicatoria a modo de prólogo .....	21
Introducción .....	29
La cuestión del género .....	34
La autoestima .....	39
1. TU HISTORIA .....	45
2. SI LO ANTERIOR TE SUENA DEMASIADO FAMILIAR .....	53
3. ¿CÓMO LLEGÓ A MANIPULARTE TANTO? .....	75
Tácticas de control .....	76
I. El silencio hostil .....	76
II. Sarcasmo ácido / Ridiculización .....	87
III. Amenazas veladas .....	87
IV. Frases que denotan abuso de autoridad .....	88
V. Distorsionar algo que hiciste en el pasado .....	88
VI. Proyección: acusarte a ti de hacer algo que hace él/ella .....	89
VII. Escalada de acusaciones (usar el «y tú más») .....	89
VIII. Interrumpirte, ametrallarte verbalmente .....	90

IX. Negarse a responder a preguntas directas .....	90
X. Reírse de ti .....	91
XI. Hacerse la víctima .....	91
XII. Cambiar de tema y aprovechar para atacarte ....	91
XIII. Gritar .....	92
XIV. Insultar .....	98
XV. Salir de la habitación, del local, y dejarte con la palabra en la boca / Decir: «Ya hablaremos cuando estés más calmado/a», cuando tú estás calmado/a / Decir: «Ahora no quiero discutir» y utilizar esta frase para negarse por sistema a hablar de lo que no le interesa / Negar tu criterio: «Cállate, que de eso no entiendes/ no sabes» .....	98
XVI. Darte ligeros toques en el pecho con el dedo índice / Invasión tu espacio privado, acercarse demasiado de forma que casi sugiere que te puede pegar en cualquier momento .....	100
XVII. Amenazar con abandonarte .....	100
XVIII. Confundirte con un doble discurso: digo algo y hago exactamente lo contrario .....	101
4. ANTE ESTAS TÁCTICAS, ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ? .....	105
Las tácticas reactivas. Las defensas que se suelen usar contra el agresor emocional y que NO funcionan .....	105
I. Llorar .....	105
II. Gritar .....	105
III. Insultar, arañar, pegar .....	106
IV. Negar el sexo .....	107
Las tácticas de comunicación asertiva. Cómo defenderte y resistir estoicamente .....	109
I. Táctica del disco rayado .....	110
II. Describe los hechos concretos .....	111
III. Manifestar sentimientos y pensamientos claros .....	112

IV. Pedir de forma concreta y operativa lo que queremos que haga .....	112
V. Banco de niebla .....	113
VI. Rendición simulada .....	114
VII. Ironía asertiva .....	114
VIII. Pregunta asertiva .....	115
IX. Aplazamiento .....	115
¿Cuándo debes irte?.....	117
I. Una metáfora cinematográfica .....	118
II. Intentando cortar la relación .....	119
III. Intentando salir: deja de pensar en eso .....	119
IV. Nadie dijo que fuera fácil .....	123
V. La regla del NO contacto .....	126
VI. Intenta perdonarle .....	129
VII. Si tienes hijos y/o una casa en común .....	132
VIII. El ejemplo del motorista .....	141
IX. Pero yo todavía le quiero... ..	141
Ejercicios para calmar la ansiedad y no dejarse llevar por la tristeza .....	142
I. <i>Tapping</i> .....	142
II. Liberación de la tensión .....	145
III. Cambio de pensamiento .....	146
5. LA SEDUCCIÓN TÓXICA .....	147
La táctica del romance .....	150
La táctica de la niebla emocional.....	151
La táctica de suscitar celos .....	154
Las dos mujeres de un hombre tóxico .....	157
Ponte en la piel de esa mujer .....	160
¿Existe un hombre no tóxico?.....	161
I. Que su madre trabaje es muy buena señal .....	162

II. Que se lleve bien con sus ex .....	163
III. Que le guste su trabajo .....	163
La familia tóxica o ¿de dónde vino él? .....	164
I. Cómo se manifiesta la violencia pasivo-agresiva: abandono indolente, sobreprotección o sobreexigencia .....	166
6. CÓMO SE CONSTRUYE UN CONTROLADOR/MANIPULADOR ...	193
La vergüenza tóxica .....	195
El dependiente dominante: el tóxico es dependiente ....	196
I. El dependiente dominante experimenta una compensación narcisista de su vergüenza tóxica .....	197
II. El dependiente dominante clona. Idealiza y luego desvaloriza .....	198
III. El dependiente dominante necesita humillar a otros .....	199
IV. El dependiente dominante proyecta .....	199
V. El dependiente dominante no acepta una disensión .....	200
VI. El dependiente dominante crea su propia realidad .....	202
VII. El dependiente dominante proyecta culpa, su pareja la absorbe .....	202
VIII. El dependiente dominante no tiene empatía, sólo sabe «clonar sentimientos» .....	204
IX. El dependiente dominante necesita gasolina .....	205
X. El dependiente dominante culpa a la víctima ....	206
7. EL CUARTO MANDAMIENTO O ¿DE DÓNDE VIENES TÚ? .....	207
Creencias potenciadoras y creencias limitantes .....	221
I. Las creencias limitantes son el resultado de una introyección .....	222

# CAPÍTULO 1

---

## Tu historia

«Voy a contaros nuestra historia, ya que el amor sólo tiene una, que es siempre la misma.»

GUY DE MAUPASSANT

Al poquísimo tiempo de conoceros, él ya te dijo que te quería.

(ATENCIÓN. Cuento esta historia con un él, pero pudo haber sido un *ella*. Si fue un *ella*, lee la historia pensando en ella.)

Todo fue muy rápido.

Eras el amor de su vida, según él, y nunca se había sentido así.

Era tu media naranja perfecta. Si a ti te gustaba cualquier músico (Amaral, Guns and Roses, Celine Dion, Rosendo, Athom Rumba, lo mismo da), él compraba entradas para el concierto; leyeras lo que leyeras (fuera Faulkner o Isabel Allende), él lo leía también; si te gustaba la arquitectura singular, la física cuántica, la cría de perros, las carreras de coches... a él también.

Porque por raros que fueran tus hobbies o tus aficiones, él los compartía.

Era tu acompañante más leal ¿Tenías que ir al Rastro (o a Los Encantes) en busca de revistas antiguas? Iba contigo. ¿No sabías cómo se cambiaba la domiciliación de los pagos de la luz? Él lo hacía por ti. ¿Tenías que recoger tu vestido en una modista en el extrarradio? Él lo recogía. Te llevaba al trabajo en coche, y te recogía, te traía y te llevaba, te hacía los recados...

El caballero de brillante armadura, tu más leal servidor, tu mejor amigo.

Te llamaba o te enviaba SMS al menos cuatro veces al día. Por la mañana, al mediodía, por la tarde y por la noche. Como mínimo. El contacto diario era tan frecuente que si un día dejaba de llamarte, te sentías mal. Te faltaba algo. Como un fumador que se queda sin cigarrillos.

El sexo era increíble. Fuegos artificiales. Era el amante perfecto, y estaba siempre a tu disposición. Lo importante era tu orgasmo, tu placer, no el suyo. Creías que era muy generoso sexualmente. No te dabas cuenta de cuánto engancha el sexo (es una adicción física, también, a las endorfinas segregadas) y qué poderoso mecanismo estaba usando él para amarrarte.

Todo su tiempo libre parecía dedicado a ti... Parecía. Él estaba a todas horas contigo, pero aun así, sentías que algo se te escapaba. Había una parte de su vida a la que no podías acceder de ninguna manera. Unos amigos con los que te enfrentaba para que no pudieras hablar con ellos. Un viejo amigo del alma o una ex con la que mantenía una relación muy estrecha, pero de los que tú quedabas al margen. Sí... todos tenemos parcelas privadas. Pero ésta, privadísima, llamaba más la atención al tratarse de un hombre que, por el contrario, quería tener acceso a toda tu vida.

Su padre era autoritario, hipercrítico, hiperexigente. En algunos casos, maltratador. En otros, ausente o patológicamente infiel. En cualquier caso, nunca había tenido una relación sana con él.

Con su madre mantenía una relación ambivalente. La madre era pesada y victimista. Él la quería mucho, pero no la aguantaba. En algún caso estaba perdidamente enamorado de ella.

Dormía poco. Tenía problemas de sueño. O por el contrario, se pasaba el día durmiendo. En cualquier caso, ni los patrones de sueño ni los de alimentación eran estándar.

No le gustaba estar solo. Necesitaba compañía, siempre. O bien una pareja o bien un grupo de amigos. Pero no era el tipo de persona capaz de irse de vacaciones solo. Ni siquiera de encerrarse un fin de semana en casa solo, para reflexionar o por cansancio.

Se le olvidaban las cosas. Se le olvidaban a menudo cosas que había dicho o hecho. No, no era despistado. No olvidaba las lla-



ves, o la cartera. Ni los nombres de la gente, ni la dirección de un restaurante. Olvidaba conversaciones y hechos muy concretos. Tú recordabas una conversación y él recordaba una completamente diferente. Con el tiempo, empezaste a dudar de tu propio criterio. En una discusión, recordaba siempre su versión de los hechos.

Si se enfadaba, se encastillaba en un mutismo hostil. Podía dejar de hablarte durante horas, a veces días.

En público era el hombre más correcto, educado y amable del mundo. Sus amigos le adoraban.

Todo iba bien y tú eras muy feliz hasta que...

O fuisteis a vivir juntos. U os casasteis. O tuvisteis un hijo...

O cualquier otra circunstancia que implicara un cambio en vuestra relación y mayor responsabilidad por su parte.

Y entonces todo cambió.

De repente se volvió frío, tiránico, hipercrítico. Tenía ataques de rabia desproporcionados, fuera fría o caliente. Si era de los rabiosos calientes, gritaba como un poseso. Si era de los fríos, dejaba de hablarte y de registrar siquiera tu existencia. Nunca sabías cuándo iba a enfadarse, cualquier comentario o acto podía dispararle.

Pero no era siempre así.

Alternaba momentos de encanto radiante en los que era el hombre más amable, ingenioso, dulce y encantador del mundo con los momentos en que se convertía en un hombre insoportable, al que tenías miedo. Tú seguías con él porque pensabas que era una fase, que tenía mucho trabajo, que estaba deprimido...

A veces pensabas que era por tu culpa. Que él había cambiado porque no estabas a la altura.

Esperabas que regresara el hombre encantador que conociste al principio de vuestra relación.

Era tremendamente celoso y posesivo, te leía el correo y los mensajes del móvil, y cualquier frase que encontrara era susceptible de ser interpretada como prueba fehaciente de una infidelidad.

Le contaba a sus amigos lo triste que estaba, lo mal que lo pasaba por ti. A día de hoy, ellos creen todavía que tú eres una arpía insensible, o una loca histérica.

Era como si vieses las cosas en visión túnel y, en el fondo, sólo estaba él. Vivías obsesionada con él, sólo pensabas en él. Pero no me refiero a ese estado obsesivo y romántico que se vive en los primeros estadios del enamoramiento, eso de soñar despierta, no. Se trataba de una obsesión insana y destructiva, como el de quien vive obsesionado con el accidente de coche en el que murió su hijo.

Vivías con la impresión de que avanzabas por campo minado, de que en cualquier momento podías pisar una bomba. Te convertiste en una experta en descifrar los gestos y/o la expresión de tu pareja. Y en cuanto empezaba a poner mala cara, preveías lo peor.

Tenías pánico a sus reacciones, y eso se extendió al resto del mundo.

Por esa razón te convertiste en un imán para los comportamientos abusivos. Te veían tan poca cosa, tan mosquita muerta, que era como si llevaras la palabra *víctima* tatuada en la frente. En las colas, se te adelantaba todo el mundo. En el metro, te pegaban empujones. Tú nunca te quejabas.

Te aislaste. Dejaste de ver amigos, de salir, de coger incluso llamadas de teléfono.

Te despersonalizaste. En una especie de defensa para no sufrir, dejaste de tener sentimientos, buenos o malos. Ibas por la vida como una zombi. Cosas que antes te hacían reír (jugar con tus hijos, con tu perro, con tu gato) no te producían ninguna emoción, y dejaste de hacer deporte, cocinar, pintar, escribir. Incluso te resultaba difícil leer, porque parecía que habías perdido el don de la concentración.

Estabas siempre cansada, fatigada, hecha polvo. La más mínima tarea se te antojaba hercúlea. Y, sin embargo, te resultaba difícil dormir, tenías muchas pesadillas.

Te puerilizaste. Dejaste de conducir, de ir al cine sola, de to-

martes una caña o un café en un bar tú sola, de coger un avión, un tren, un autobús de largo recorrido sola. Abandonaste cualquier actividad adulta. Te comportabas como una niña asustada.

Empezaste a desarrollar fobias. El metro te daba miedo, pensabas que en un pasillo cualquier desconocido podría asaltarte. Te daba miedo quedarte en casa sola por la noche. O pasear sola por sitios que no conocías.

Pensabas que no servías para nada y que no sabías hacer nada bien. Te veías fea. Demasiado gorda o demasiado flaca. El espejo te devolvía la imagen de una mujer ojerosa, demacrada o hinchada. En poco tiempo, te habían salido arrugas.

Te echabas a ti la culpa de todo, sobre todo porque él te decía que tú tenías la culpa de todo. (¿Alguna vez te dijo: «No te preocupes, tú no has tenido la culpa de nada, la culpa ha sido toda mía?»). No, ¿verdad? Pues eso.)

Catastrofizabas. Cualquier pequeño contratiempo doméstico podía ser un drama. Si encontrabas desaparejado un calcetín, si se te quemaba la cena, si se estropeaba el teléfono... te echabas a llorar.

Te volviste pesimista. Las cosas iban a ir siempre a peor. Era como si llevaras gafas negras y vieses todo más oscuro de lo que era. Tu futuro era negro, tu pasado era negro, tu presente era negro.

Ya casi no te reías, pero te echabas a llorar por cualquier tontería.

Estar con él era como atravesar por un campo de minas, nunca se sabía qué ibas a decir o a hacer que hiciera saltar la bomba. Las discusiones eran imposibles. La sensación de frustración te invadía cuando te dabas cuenta de que él nunca quería llegar a una solución consensuada, simplemente quería ganar. Ganar a toda costa. Y nunca, nunca, quería reconocer que se había equivocado o que era responsable de algo.

Para él la palabra *negociación* o *acuerdo* no existía. Todo era o conmigo o contra mí. La idea de entender el punto de vista del contrario o de encontrar una solución consensuada y beneficiosa para ambas partes ni se le pasaba por la cabeza. La estrategia

«ganar-ganar» (que ganen ambos) de la que tanto se habla en los manuales de ejecutivos ni se concebía. Él sólo concebía «uno gana-otro pierde».

Cuando se hartaba, zanjaba la situación con un tajante «ése es tu punto de vista, no el mío», dando a entender que la idea de poder llegar a un punto de vista común era imposible.

También desacreditaba tus estudios o tu *background*. Incluso si opinabas sobre de lo que verdaderamente sabías mucho más que él, «ése era tu punto de vista y no el suyo». Pongamos que intentabais negociar dónde se iba a colocar un mueble, y él quería que estuviera en otro sitio. Aunque fueras arquitecta, decoradora de interiores o experta en feng shui, no iba a cambiar el mueble de sitio si él no quería por muchos argumentos que le dieras. De nuevo, «ése es tu punto de vista y no el mío».

Disponía de una gran variedad de tácticas de control a la hora de ganar una discusión: el sarcasmo, la ironía, la distorsión, la insistencia en que dijiste lo que no dijiste o hiciste lo que no hiciste, el enfurruñamiento y la mala cara, el mutismo hostil, el tono grandilocuente de autoridad («las cosas son así», o «todo el mundo lo hace»), las interrupciones constantes, la negativa tajante a responder a preguntas directas, el desvío de la conversación hacia otro tema, el victimismo, el culparte a ti de lo que fuera que había pasado (si él te había gritado o te había puesto mala cara, era porque tú le habías hecho algo previamente, como si él no supiera controlarse o no fuera responsable de sus actos), el «y tú más» (si te quejabas porque no había limpiado el suelo del baño, salía con que tú no habías tendido la colada, pero jamás iba y limpiaba el suelo del baño, a cualquier reproche seguía otro, jamás un «lo siento» o un «perdona, se me olvidó»).

De alguna manera podías imaginar que la razón última de lo que había pasado estaba en la relación que viviste. Una relación intensamente dependiente, y muy destructiva, tóxica, con alguien que te exprimió como un limón y que te dejó tirada en el momento en que ya no le pareciste útil. Quizá conseguiste tú dejar esa relación (felicidades), pero aun así seguías estando enferma.

Pero no puedes hablar de maltrato. Nunca te gritó en público, no te amenazó por escrito, no hay un solo SMS o mail insultante o amenazante. Y además, en público se portaba como un auténtico caballero, de forma que es muy difícil explicar a los que te rodean que en privado te hacía sentir como una cucaracha.

Y entonces tú empezaste a enfermar. Te costaba conciliar el sueño; sufrías muchísima ansiedad; insomnio, palpitaciones, estabas irritable y saltabas por cualquier cosa; estabas siempre cansada, y llorabas a la mínima (en las películas, viendo el telediario, hablando con una amiga...); no te apetecía salir ni ver a nadie; empezaste a beber más de lo normal, o a consumir drogas; dejaste de comer o empezaste a comer en exceso; tenías pesadillas, y sufrías respuestas exageradas de sobresalto ante estímulos que no eran en realidad tan intimidatorios como tú pensabas (te pegabas el susto del siglo, por ejemplo, si te cruzabas con un desconocido en un portal oscuro), empezaste a desarrollar fobias raras (te daba miedo el metro, o las alturas, o los espacios cerrados, o las arañas, o los pájaros, o la oscuridad, o quedarte sola en casa...), y al final, somatizabas: tenías alergias, o ataques de asma, o sospechosas gripes que te duraban una semana.

Si fuiste al psicólogo puede que te diagnosticaran con alguna de las siguientes etiquetas: trastorno de personalidad por dependencia, fobia social, trastorno adaptativo mixto, síndrome de estrés postraumático, depresión, ansiedad. Si tuviste mala suerte, te medicaron. Con lo cual agudizaron tu problema porque te volviste doblemente dependiente: ahora también dependías del Lexatin, o del Seroxat, o de la Sertralina, o del Citalopram, o de lo que fuera.

Pero quizá tuviste suerte y le dejaste, o te dejó, antes de que empezaras a dudar de tu propia cordura. Y por lo tanto, no hizo falta psicólogo.

Quizá ya saliste. Quizá nunca saliste.

Te sientes rabiosa, mucho. Pero también confusa.

A veces no sabes si la historia que viviste fue real o no.