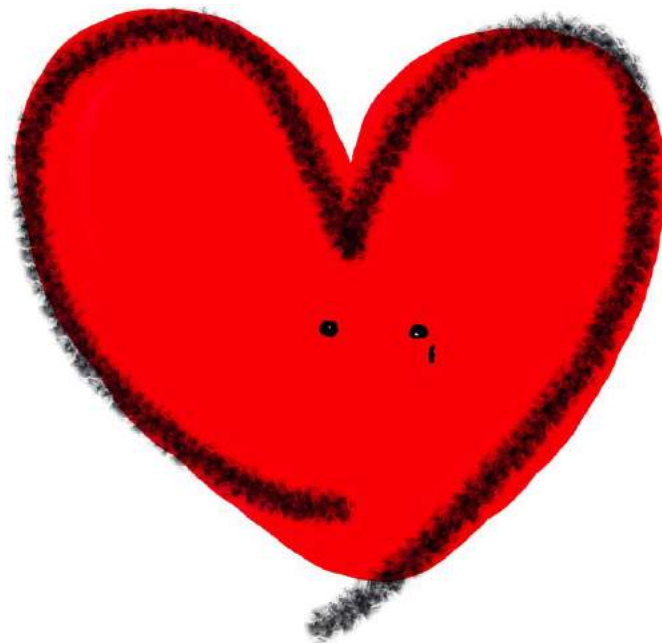


# QUIEN TE QUIERE **NO** TE HARÁ LLORAR

Autoestima y relaciones tóxicas

¿Te atreves a apostar por ti y a elegir a la persona adecuada?



**Silvia Congost**

## Contenidos

1. Introducción
2. Autoestima
  - Tomar conciencia
  - Tomar responsabilidad
3. Relaciones tóxicas
  - Las cuatro patas de la relación
  - El caso de Martina
  - El caso de Ingrid
  - El caso de Elena
4. Quien te quiere NO te hará llorar
  - Analizar
  - Hacer balance
  - Conexión con el pasado
  - ¿Soy mi mejor versión?
  - Opinión objetiva
5. Cuando tenemos hijos
6. Consideraciones finales
7. Sobre la autora

## 1. INTRODUCCIÓN

Los que habéis leído mi libro Cuando amar demasiado es depender \* (Ed. Zenith), sabéis que se trata de un manual para aprender a superar la dependencia emocional y desengancharnos de las relaciones que no funcionan y que, a pesar de tenerlo claro, nos sentimos incapaces de soltarlas.

El libro está teniendo mucho éxito, pero quería escribir este ebook para centrarme un poco más en el tema de las relaciones tóxicas, tanto si hay dependencia emocional como si no. En muchas ocasiones no la hay y nuestro problema es que no nos planteamos si estamos bien o no, si es lo que queremos o no y si quizá deberíamos hacer un cambio. A lo mejor no tenemos ninguna dificultad en dejar la relación si vemos que no funciona, pero no nos lo habíamos ni planteado.

Por ello, el objetivo de este pequeño libro electrónico es el de ayudaros a pensar un poco más en cómo es nuestra relación de pareja y a reflexionar sobre todo ello. Siempre digo que nadie nos enseña a pensar en el amor, a plantearnos qué es lo que queremos, lo que no, lo que nos hace felices y lo que no podemos tolerar. Y si no nos inspiran a pensar en ello, en muchas ocasiones no lo hacemos. Y tenemos problemas, somos infelices, sufrimos mucho y derramamos muchas lágrimas. No hay amor, porque el amor no surge entre dos que están en lucha o en un constante enfrentamiento. Debemos comprender que al final, todo es cuestión de autoestima, ese pilar básico en nuestra vida que lo mueve todo. Si vamos bien es porque nuestra autoestima está bien. Si tenemos problemas, en el ámbito que sea, es muy probable que la autoestima esté dañada.

Me alegra mucho que hayas adquirido este libro, porque indica que quieres pensar en ello y en consecuencia, que eres una persona que apuesta por crear relaciones sanas y conscientes. ¡Seguro que lo consigues!

También quiero añadir que, si bien el libro está escrito desde la perspectiva de la mujer, todo lo que expongo son situaciones que se dan exactamente por igual en mujeres y en hombres. Lo mismo puede vivirlo, pensarlo, sentirlo y necesitarlo un hombre hacia su pareja sea mujer u otro hombre y una mujer hacia su pareja, sea hombre o mujer.

Está dirigido a cualquier persona, de cualquier género, edad, clase social o cultura. Cualquiera que tenga, haya tenido o desee tener una pareja o que conozca a otras personas que la tienen, puede beneficiarse de este libro y puede ayudarle a plantearse si está donde realmente desea estar o si debe aprender que puede haber otras realidades diferentes mucho más sanas y satisfactorias.

\*

\*

\*

\*

\* Ver más sobre el libro Cuando amar demasiado en la misma web

<http://www.silviacongost.com>

En mi opinión, el tema de la relación con uno mismo y, en consecuencia, la relación con los demás, es uno de los más importantes que ha habido, hay y habrá en la historia de la humanidad. Es la base de absolutamente todo.

Los seres humanos somos seres sociales, y por ello, necesitamos relacionarnos con los demás. El tipo de relaciones que creemos con aquellos que nos rodean, determinará en gran medida nuestro bienestar y la felicidad que experimentemos en nuestra vida, ya sean relaciones de amistad, de trabajo, con familiares o con nuestra pareja.

Pero para comprender el tipo de relación que tenemos con los demás, las dificultades con las que nos encontramos y los conflictos que se repiten una y otra vez, debemos tener muy claro cómo es la relación más importante y determinante de todas: la relación con uno mismo.

Y a su vez, para comprender la relación con uno mismo, debemos remontarnos a la relación que tuvimos con nuestros padres. Y si quisiéramos comprender por qué nuestros padres se relacionaron con nosotros de aquella forma determinada, tendríamos que analizar cómo fue su relación con sus padres, etc.

Así funcionamos, vamos repitiendo patrones de manera inconsciente y sin darnos cuenta. A veces actuamos por imitación, y nos comportamos con nosotros y con los demás igual que nos trataron (aunque hubiera sido un claro maltrato) y otras veces actuamos por rebeldía y nos convertimos en justo lo opuesto. De lo que no hay duda es que tanto si imitamos como si funcionamos de manera rebelde, no estamos siendo nosotros los que elegimos de manera consciente qué conducta es la que de verdad queremos.

Una vez comprendemos de dónde venimos y por qué somos como somos, es cuando debemos plantearnos y analizar cómo nos relacionamos con los demás. La relación más importante que tenemos con otra persona es, sin duda, la relación de pareja. Si la relación es sana, puede hacernos crecer y fortalecernos muchísimo, pero si se trata de una relación tóxica, puede llegar a destruirnos por completo. Nos volvemos vulnerables, manipulables, más inseguros, tristes y pueden sacar lo peor de nosotros, hasta vernos con conductas que jamás habríamos imaginado tener (como tener celos enfermizos, enfados desmedidos o incluso perder la propia dignidad).

Por ello creo que es básico que dediquemos estas páginas a reflexionar sobre nuestra autoestima y sobre cómo nos relacionamos con los demás, en especial con nuestra pareja.

## 2. AUTOESTIMA

¿Por qué hay personas que vemos que lo tienen todo y, no obstante, no se quieren? ¿Por qué nos auto convencemos con creencias absurdas y falsas de que no podemos, de que no somos capaces, de que somos menos que los demás, etc.... poniendo así unos límites en nuestro camino que van a impedir que lleguemos donde sin duda podríamos llegar? ¿Qué sentido tiene todo esto?

¿Por qué lo hacemos? Y lo más importante... ¿Por qué permitimos que nos digan cosas o nos traten con unas formas que nos hacen sentir mal, minúsculos, ridículos o tontos?

Cuando hablamos de autoestima, hacemos referencia a cómo nos sentimos con nosotros mismos. Hablamos de las capacidades y el potencial que creemos tener para resolver aquellos problemas y dificultades que la vida nos tenga preparadas y también para conseguir aquellos objetivos y metas que nos hayamos fijado.

Si bien es cierto que nuestros genes determinan gran parte de lo que somos, nuestra autoestima no nos viene "de serie", sino que la construimos. Se forma principalmente en la infancia y nuestros padres tienen gran responsabilidad sobre ella.

No se trata nunca de investigar y ahondar en nuestro pasado para juzgarles a ellos por si lo han hecho bien o mal, pero sí que es importante que tengamos claro qué es lo que hemos vivido, cómo nos han tratado y con qué tipo de mensajes nos han educado, para que podamos comprender por qué nuestra autoestima, ahora que somos adultos, es la que es.

Debemos comprender que nuestra autoestima se construye a partir de la relación que hemos tenido con nuestros padres. Ellos han sido las personas de referencia, con las que nos identificamos, de los que aprendemos y a quienes admiramos y copiamos. En caso de no haber tenido la figura de los padres, debemos fijarnos con las personas que nos cuidaron durante esta etapa de nuestra vida.

En el siguiente esquema podéis ver representado que: la autoestima se forma a partir de cómo se han relacionado nuestros padres con nosotros (si nos han dado afecto, reconocimiento, etc.). En función de estos mensajes directos e indirectos que yo reciba durante mi infancia, voy a adquirir un autoconcepto, que determinará la relación que voy a tener conmigo misma. Y a partir de cómo me relaciono conmigo, de cómo me siento y me veo, me relacionaré luego con los demás de una manera determinada, siendo más abierta, tolerante, relajada o a la defensiva.

Autoestima= Relación con los padres → Relación con nosotros mismos → Relación con los demás.
---

Así pues, vamos a ver cuáles son los dos pilares más importantes que debemos tener en cuenta si queremos apostar por tener una autoestima más fuerte y sana y, en consecuencia, poder crear relaciones satisfactorias.

## Tomar conciencia

Tomar conciencia es despertar, poner luz, ver... y, en consecuencia, comprender. Es básico, imprescindible y absolutamente necesario si queremos crecer y mejorar en la vida. Cuando hablamos de tomar conciencia, estamos hablando de darnos cuenta de qué es lo que hemos vivido en nuestra infancia, como nos hemos sentido, como nos han tratado nuestros padres, el afecto que nos han dado, lo importantes que nos han hecho sentir, etc...y cómo nos sigue afectando y determinando eso en nuestra vida de adultos. Hay una relación directa entre esos factores. Está claro que aquello que vivimos, nos influirá en mayor o menor grado en función de nuestra parte genética, pero, en cualquier caso, influirá en nosotros.

Básicamente, lo que ayuda o impide que se construya una autoestima fuerte en un niño, son dos ingredientes: el reconocimiento y la desaprobación.

Hay padres que tienden a desaprobar a sus hijos, con la mejor de las intenciones, para que mejoren, aprendan y lleguen más alto. Grandísimo error, pero a veces lo hacen con la falsa convicción de que es la mejor opción, y otras porque a ellos les educaron igual y lo repiten sin ser conscientes de ello (por imitación).

Sería el caso de un niño a quien le transmiten constantemente mensajes tipo:

- "Si lo hubieras hecho un poco más así, estaría mejor"
- "¿Un siete? Deberías haber sacado un ocho"
- "¿Un ocho? Deberías haber sacado un nueve"
- "Bueno...no está mal, pero fíjate en tu hermano, él sí que sabe hacerlo bien, muy bien, a ver si aprendes y lo haces como él"
- "Pero mira que eres inútil ehhh... ¿De verdad no eres capaz de resolver este problema???"
- "No, tú no puedes hacer esto. Que lo haga él que él sí que sabe"
- "Vigila con esto, vigila con aquello, vigila, vigila..."

Todos ellos, son ejemplos de situaciones que vivimos muy a menudo de desaprobación. Los padres no se dan cuenta, no lo hacen para hacernos daño ni mucho menos con el objetivo de que crezcamos con una autoestima pésima...pero lo hacen y lo hacen muy mal. Tampoco es necesario, si al hacer un proceso de crecimiento personal y tomamos conciencia de ello, que vayamos a recriminarles nada porque se sentirán mal y de todos modos aquello ya no se puede cambiar. Lo mejor es que nosotros lo veamos para que podamos ver cómo nos afecta en el "hoy", y podamos cambiarlo para mejorar el "mañana".

Cuando hemos recibido este tipo de mensajes, crecemos pensando que eso es así, sin ni siquiera analizarlo. Para nosotros es como una verdad absoluta y sentimos ese "No soy capaz" o ese "No puedo" o el "No soy valioso" desde el fondo de nuestro ser, como algo indudable. Tenemos la certeza de que es así, a pesar de no ser cierto. Hemos aprendido que somos eso, porque eso es lo que nos han enseñado con su manera de relacionarse con nosotros.

De niños, somos como libros en blanco y lo que hacemos es captar información de todos lados. Lo captamos todo, información sobre los demás, sobre el dinero, sobre el trabajo, sobre la comida, etc.... y, sobre todo, captamos información sobre nosotros mismos. Es así como adquirimos e incorporamos nuestra propia autoimagen, aquello con lo que nos identificaremos a partir de ese momento.

Si nos han comparado con los demás, empezaremos a fijarnos en ellos para identificar aquello que tienen y que es mejor, para intentar acercarnos a su altura. Cuanto más alto los pongamos a ellos, más bajitos nos sentiremos nosotros. Es por eso por lo que nos sentimos pequeños, porque magnificamos e idealizamos a los demás, a pesar de estar siempre todos en la misma altura y posición. Podemos tener más carreras, más títulos, más bienes materiales, más dinero, etc.... pero estamos hechos exactamente del mismo material. Lo que unos consiguen, si los otros hicieran igual también podrían conseguirlo. El problema siempre es el mismo, esas creencias que tenemos en nuestra mente que nos limitan y nos bloquean. Esa certeza que tiene uno de que "no es capaz" o de que "no puede" cuando no es cierto.

#### Ejercicio:

Como ves, es muy importante revisar nuestra propia historia e identificar qué es lo que recibimos cuando atravesamos esa etapa de la infancia. Traer de nuevo aquellos recuerdos a la conciencia, nos permitirá recuperar la información y con ello, el poder para realizar cambios si es necesario. Mientras permanezca oculto, nos afectará igual pero no sabremos por qué y no podremos evitarlo. Hay que verlo para conseguir apartar aquello que no nos interesa conservar.

¿Cómo fue la relación con tu padre? ¿Te daba el afecto que tu necesitabas de él? ¿Le tenías suficiente, o por cuestiones de trabajo, hobbies, ... no estaba mucho en casa? ¿Te reconocía? ¿En ese momento te hacía sentir que estaba orgulloso de ti?

¿Y cómo fue la relación con tu madre? ¿Te daba el afecto que necesitabas de ella? ¿Te daba seguridad, protección, te cuidaba? ¿Sentías que estaba allí para ti? ¿Te hacía sentir importante? ¿Valioso/a? ¿Merecedor/a?

Cierra los ojos unos instantes. Haz unas cuantas respiraciones profundas y lentas, conecta con tu cuerpo y deja que las respuestas vengan a ti. Si no te acuerdas o no lo sabes, tu intuición te traerá la información que necesitas. A lo

mejor te será más fácil si piensas en una foto que te ayude a recordar aquellos tiempos, momentos, familiares, etc.... No olvides que son momentos que están almacenados en tu cerebro. Gran parte está en el inconsciente, pero siempre podemos acceder a ellos si vamos a buscarlos.

Anota todo lo que has visto o recordado.

### **Tomar responsabilidad**

Cuando somos conscientes de lo que hemos vivido y de dónde venimos, ya podemos comprender mejor porqué ahora somos como somos. Por qué nos sentimos inseguros, por qué nos comparamos con los demás, por qué sentimos que somos inferiores, que no somos suficientes, o por qué nos hemos vuelto adictos al afecto, a tener a alguien siempre a nuestro lado para que nos de cariño o lo que es peor, por qué no sabemos estar solos.

Cuando nos damos cuenta de todo esto y ya lo vemos, no podemos seguir con nuestra vida como si nada. Ya nada es igual. En este momento hay que responsabilizarse y tener claro que no somos víctimas de las circunstancias o de aquello que nos tocó vivir, sino que somos responsables de lo que haremos a partir de este momento. Cuando ya sabemos dónde está el barranco, éste deja de ser excusa para seguir tropezando en él. Ya podemos esquivarlo. El barranco seguirá estando en el mismo sitio, pero nosotros podemos decidir hacer otra ruta y no caer de nuevo en él. Esto es lo que debemos hacer con nosotros. Tenemos que tomar decisiones nuevas teniendo claro que el cambio, depende única y exclusivamente de nosotros.

Ya no puedo seguir diciéndome a mí misma que no soy capaz o que no soy importante, ni continuar maltratándome de esta manera por mucho que, a mí, de pequeña me lo hubieran repetido hasta la saciedad. Ya no tiene sentido. Si quiero estar bien y sentirme bien, debo cambiar la manera de comunicarme conmigo misma, debo utilizar mensajes positivos y constructivos. ¿Quién se sentiría bien si le dijeras que "no es capaz de nada" o que "es un inútil"? Nadie... ¿verdad? Entonces, ¿qué te hace pensar que contigo es diferente y que te lo puedes decir y no te va a afectar? Eres igual al resto de mortales. Todo aquello que hagas contigo, imagínate que lo haces con otra persona y cómo se sentiría. Si crees que le dolería, eso mismo te ocurre a ti, aunque te hayas acostumbrado al dolor. Sigue estando ahí y te sigues haciendo daño, no lo olvides.

Tomar responsabilidad es decidir a tu favor. Es no resignarte con una situación que no te gusta y que te hace daño, porque sabes que tienes otras opciones mejores para ti. Responsabilizarte es dejar de quejarte, dejar de comportarte como una víctima y recuperar el control porque sabes que es tuyo. Es preguntarte qué puedes hacer con lo que no te gusta o no te hace



sentir bien. Siempre hay algo que uno puede hacer para mejorar aquello que no funciona. Responsabilizarte, es dejar de hablar y pasar a la acción. ¿Te animas?

A veces solo con leer, reflexionar y auto analizarnos un poco, podemos mejorar muchísimo nuestra autoestima. Es como si despertáramos y nos diéramos cuenta de todo lo que hemos hecho con nosotros mismos, de las barreras que nos hemos puesto, de los trenes que hemos dejado escapar en nuestra vida...y quedamos tan asombrados que nuestro cerebro hace una especie de "clic" y cambiamos, empezamos a funcionar diferente, a nuestro favor.

Otras veces no es suficiente, y debemos pedir ayuda y hacer un proceso terapéutico de crecimiento personal, ya sea individual o en grupo para conseguir conectar con nosotros realizando un trabajo más vivencial. Los talleres grupales son ideales para fortalecer la autoestima.

Lo importante, es que dejemos de tratarnos mal a nosotros mismos con esos comentarios que hemos aprendido en algún momento de nuestras vidas. Esas creencias que nos limitan tantísimo y nos impiden avanzar en nuestro camino. Pensamientos que nos hacen sentir inseguros, poco capaces, o diminutos y que nos llevan a dejar escapar muchísimos trenes que probablemente nos acercarían a destinos más altos.

---

Ya tenemos claro, que tomar conciencia y tomar responsabilidad son los pilares básicos para conseguir poner luz y empezar a hacer cambios en nuestra autoestima. En el siguiente punto, vamos a ver qué relación hay entre la autoestima y las relaciones tóxicas que creamos a lo largo de nuestra vida.

### **3. RELACIONES TÓXICAS**

Cuando hablamos de relaciones tóxicas, podríamos extendernos tanto como quisiéramos, pero siempre hay una característica que es común cuando nos encontramos en una de ellas: no somos felices. Y el motivo por el que no somos felices es porque estamos al lado de esa persona.

Vamos a imaginar la relación de pareja, como una silla. Dicha silla se aguanta sobre cuatro patas, que nos da firmeza y nos hace sentir seguros al sentarnos en ella. Si pensamos en la relación, diríamos que estas cuatro patas, en las que debe sustentarse son:

- *Deseo*. Cuidar la parte sexual, el erotismo, seguir deseando al otro y esforzarnos para gustarle son características de esta parte tan importante de la relación de pareja. El deseo sexual está en nosotros

siempre (a menos que haya un problema orgánico). Puede que debido a haber atravesado un período complicado sintamos que ha disminuido, o incluso puede parecernos que ha desaparecido, pero sigue allí y en cualquier momento puede aparecer otra persona que nos lo despierte.

Si sentimos que tenemos un problema relacionado con el deseo hacia nuestra pareja o si se trata de alguna otra dificultad a nivel sexual, debemos pedir ayuda y solucionarlo lo antes posible.

De no hacerlo, esto nos puede llevar a que la nuestra se acabe convirtiendo en una relación tóxica (pueden aparecer terceras personas, engaños, etc....).

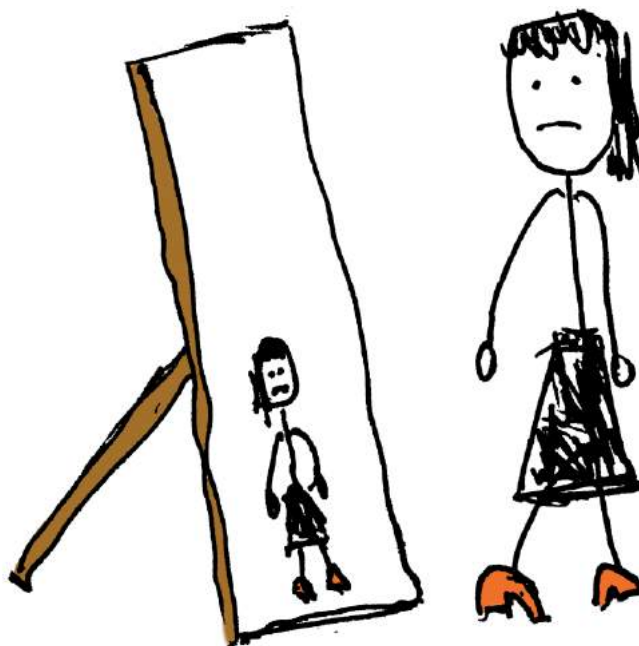
- *Confianza*. Confiar en el otro es un ingrediente indispensable para que sintamos paz y tranquilidad en nuestro interior. Si no confiamos, esto siempre acabará generando conflictos, discusiones, reproches, control, manipulación, etc. Debemos plantearnos si la falta de confianza es debida a un engaño anterior (con lo que tendríamos que hacer terapia de pareja para ver si podemos aceptarlo y seguir a su lado o no), o a un problema de inseguridad en nosotros (con lo que habría que pedir ayuda terapéutica para fortalecer la autoestima y ganar seguridad). Lo que está claro es que, si no hay confianza, la relación no va a funcionar nunca y se convertirá en una relación tóxica.
- *Cuidar al otro*. Sentir que el otro nos cuida cuando lo necesitamos, que está ahí y podemos contar con él o tener la seguridad que nunca va a hacer nada que sepa que nos puede hacer daño, es también algo imprescindible en una relación de pareja. Nos aportará tranquilidad y paz interior, nos sentiremos seguros y relajados a su lado. Si me doy cuenta de que el otro hace cosas o tiene actitudes que a mí me hacen daño y aun sabiéndolo sigue haciendo lo mismo, no hay que tener ninguna duda de que esa persona no nos quiere. Estamos en una relación tóxica y deberíamos salir de allí cuanto antes.
- *Valores*. Tener los mismos valores significa que consideramos importantes / básicas, las mismas cosas. Que miramos hacia la misma dirección. Aunque no sean exactos, por lo menos deberían ser parecidos. Valorar lo mismo significa estar en sintonía con el otro, y esto es lo que nos permitirá fluir, proyectar y crecer juntos. Cuando sentimos que no tenemos los mismos valores, entraremos en conflicto. No podemos avanzar con una persona que mira hacia otra dirección porque esto nos hará sentir que no vamos de lado. Son casos en los que hay uno que cede y se esfuerza por encajar en el otro o por transformarse en lo que cree que el otro quiere. Son casos en los que uno se pierde a sí mismo y deja de ser feliz. Está claro que se trata de casos en los que creamos una relación tóxica.

¿Por qué a veces, seguimos allí a pesar de ser una relación tóxica? La

respuesta, de nuevo es sencilla: por una falta de autoestima.

Hemos dicho que la autoestima es la manera como nos vemos y nos sentimos con nosotros mismos. Que esta manera de vernos y sentirnos viene condicionada por la relación de nuestros padres con nosotros y las vivencias que experimentamos en la etapa de la infancia. Y también que todo ello condiciona a cómo nos relacionaremos nosotros con los demás. Es por esto por lo que nuestra autoestima es la causa explicativa de cómo será la relación de pareja que voy a crear, tanto si pongo los límites necesarios donde haga falta, como si me quedo atascada en una relación de lo más tóxica. Vamos a ver algunos casos reales.

- Imaginemos por un momento a **Martina**, una mujer que, a pesar de tener muchísimas cualidades a todos niveles, se siente poco importante, poco inteligente y se rechaza físicamente. No se gusta y tiene la certeza que no tiene ninguna cualidad como ser humano. ¿Qué piensas que va a suceder, cuando alguien se fije en ella? Si ella parte de la base que no tiene ningún atractivo para los demás, cuando alguien se le acerque interesado, se va a abrir un mundo ante sus ojos. Será como si estuviera sucediendo algo imposible para ella, apenas podrá creerlo y de repente todo se pintará de colores a su alrededor, y empezará a sentirse maravillosamente bien. Se volcará en él al 100% con un miedo inmenso a estropearlo y perderle (¡teniendo claro que eso ha sido como un milagro para ella!).



**Martina**

¿Pensáis que Martina se está planteando o analiza si realmente él le gusta y si es lo que ella quiere y elegiría? La respuesta es un rotundo NO. ¡¡Ella pensará "Aún gracias que se fije en mí...qué me voy a plantear!!!"

Pues bien, aquí está el grandísimo error y la base de la mayoría de los problemas, luchas y sufrimientos en las relaciones de pareja.

¿Qué sucede a partir de este punto? ¿Pensáis que a medida que pasen los primeros meses Martina hará un balance de todo lo sucedido hasta ese momento? ¿Se preguntará si es feliz? ¿Si está mejor con él? ¿Si, más allá del hecho de tener pareja, tiene la vida y la relación que soñaba?

La respuesta, es otro rotundo NO. Cuando nuestra autoestima no es suficientemente fuerte, sucede lo que le sucedió a Martina. Viene alguien, nos elige y al no sentirnos en condiciones de escoger, tampoco vemos por qué deberíamos analizar ni plantearnos nada. Volver a quedarnos solos no es una opción, con lo cual, vale más seguir mirando a ninguna parte y seguir haciendo como si no viéramos nada...

¿Por qué digo esto? Es cierto que también podría ser que Martina estuviera bien con su nueva pareja. El problema es que, al no hacer una elección consciente, no tiene ninguna seguridad de que encaje con ella y las probabilidades de que no sea lo que quiere son infinitamente mayores. Por lo tanto, lo que acostumbra a ocurrir, es que no lo es.

Es muy probable que, por su bajo y negativo auto concepto, haya entrado en esta relación como un cohete. A por todas, directo al cielo, dándolo todo y más. Siendo servicial, comprensiva, tolerante y obediente. Siempre movida por esa vocecita interior que le dice, "vigila que, si éste te deja, cada vez lo tendrás más difícil...te haces mayor, todas tus amigas tienen pareja y ya sabes que tú no tienes demasiado para gustar a los demás..." Qué poco alentadora y constructiva esa voz, ¿verdad?

Cuando nos adentramos en la relación, prisioneros de este miedo a perder al otro y quedarnos solos, mezclado con sentirnos tan poco valiosos y atractivos, estamos ante un gran peligro. De esta manera nos volvemos vulnerables y manipulables y perdemos la noción de la realidad.

- También puede que algunas personas os sintáis más identificadas con el caso de **Ingrid**. Ella es una mujer que siempre se ha sentido segura. Tiene un buen trabajo, un sueldo envidiable, muy buenos amigos y es una persona amigable, extrovertida, divertida, emprendedora y ambiciosa. Se siente a gusto consigo misma, se gusta y se cuida para ofrecer al mundo su mejor versión. Lo curioso es que haya estado cinco años con Alberto, un chico que no ha sido honesto con ella, que le ha mentado infinidad de veces, que no ha querido comprometerse, que le ha sido infiel y no comparte sus mismos valores. Cuando uno ve a Ingrid, con el reconocimiento y la admiración que la gente siente hacia

ella y hacia su labor a nivel profesional y social, jamás se imaginaría que haya aguantado determinadas situaciones con Alberto.



**Ingrid**

Ella ha presenciado situaciones en las que ha tenido claro que él la engañaba, y aun así, ha decidido creer su versión (clarísimamente inventada). Su nivel de estrés y ansiedad han ido creciendo cada vez más y ha entrado en una lucha entre lo que le dice su mente y lo que ella querría conseguir. Cuando Ingrid vino a verme, ella estaba segura de que su autoestima era buena, que ella se sentía bien consigo misma y tenía seguridad, pero está claro que cuando uno permite ese tipo de situaciones y de engaños, tenemos un problema a nivel de autoestima. Si estuviera bien, habría puesto los límites donde era necesario. Ahora se da cuenta que ya desde el principio de la relación, tuvo indicios de cómo era Alberto en realidad.

- Y, por último, también me gustaría mencionar el caso de **Elena**. Ella se encontraba en una relación con Rubén, un chico con quien tenía dos hijos pequeños. Ambos tenían sus respectivos trabajos, habían comprado una casa donde siempre habían soñado y se implicaban en la educación y cuidado de sus niños. Aparentemente todo iba bien, pero Elena empezó a sentirse cada vez más triste. A nivel sexual funcionaban bien, había confianza y se cuidaban. Pero para Elena no era suficiente. Sentía que estaba atrapada en una vida monótona, que siempre era ella la que tenía que tirar de la relación y si miraba hacia delante no soportaba la idea de ver exactamente lo mismo al cabo de unos años.



### Elena

Rubén era un chico muy cerrado a quien le costaba hablar de emociones y sentimientos. Cuando ella le expresaba sus quejas él la escuchaba, pero todo seguía igual. Elena había evolucionado, había crecido a nivel individual y Rubén seguía en el mismo punto. Quedó atrás y ella ya no era feliz con él. Y como él no la veía feliz, se preocupaba, se sentía amenazado ante el miedo de que ella pudiera dejarlo y romper la relación, y se esforzaba más aún en complacerla, en darle todo...pero ella ya estaba demasiado lejos.

En estas situaciones, debemos pedir ayuda. Si sentimos que tenemos claro que no queremos seguir al lado del otro, debemos irnos. Si no lo tenemos claro, lo mejor es hacer terapia de pareja.

Seguir allí, es hacer que la relación sea cada vez más tóxica para ambos y acabaremos sufriendo más de la cuenta.

Como podéis ver, los tres ejemplos son casos de relaciones que acaban siendo tóxicas porque no nos hacen felices. Relaciones en las que sufrimos más de lo que disfrutamos. Relaciones que no nos permiten construir, mejorar, crecer, sumar y ser felices sino todo lo contrario. En ellas sentimos que estamos estancados, que no fluimos, que todo es complicado, no sabemos discutir, no nos comunicamos con asertividad, no hay el afecto que necesitamos y en consecuencia nos hacemos daño.

Si no estamos dando y recibiendo a partes iguales, estamos en una relación que es o acabará siendo tóxica para nosotros o para ambos. De esto no hay ninguna duda.

Y yo me pregunto...

¿Por qué hay gente que aún hoy en día se empeña en seguir afirmando que "quien te quiere te hará llorar"????? ¿Por qué aún repiten que amor y sufrimientos van juntos????  
¡¡Jamás!!! Nooooo noooooo noooooo y no me cansaré de repetirlo hasta la saciedad. Amar no es sufrir. Jamás lo ha sido y jamás lo será. Sufriremos si perdemos de manera inesperada a quien amamos, sufriremos cuando nuestra vida nos traiga sorpresas que impliquen cambios importantes porque tendremos que adaptarnos a ellos, pero ¿sufrir porque el otro nos genera ese sufrimiento con su manera de ser, de comportarse o de tratarnos??? NO NO y NO. Esto jamás debe ser aceptable.

Son demasiadas personas, demasiadas culturas y en demasiados países que se ha relacionado el amor con la desdicha y el sufrimiento. Frases como:

*"Cuántas cosas se aguantan por amor" o "Es que le quiere demasiado", "El amor puede con todo".*

¿Qué cosas deben aguantarse por amor? ¿Debemos aguantar cosas inaguantables? ¿A eso se refieren los que afirman ese tipo de sentencias??

¿Cuándo queremos demasiado es porque hemos atravesado la barrera de lo tolerable y ya estamos aceptando otras cosas más allá de este límite? ¿Por amar de una manera exagerada o por amar más de la cuenta?".

No. Ya sabéis que tolerar todo esto tiene un nombre: **DEPENDENCIA EMOCIONAL**. Y sabéis que la dependencia emocional es algo de lo más tóxico y destructivo.

#### **4. QUIEN TE QUIERE NO TE HARÁ LLORAR**

¿Qué significa esta frase? Esta frase tiene un mensaje mucho más profundo del que puedas imaginar. Vamos a analizarlo.

En mi trabajo en la consulta, por mi experiencia y conocimientos, me centro sobre todo en clientes con problemas de autoestima y con relaciones que no funcionan y que les hacen sufrir demasiado. Por ello, puedo asegurar que al final, a todos nos suceden cosas muy parecidas. Los problemas siempre acaban siendo los mismos, por lo cual se pueden establecer unas herramientas que le servirán a la mayoría de las personas. Vamos a verlas.

-- **Atrévete a analizar.** Debes atreverte a analizar tu relación desde el inicio hasta el momento actual. ¿Habéis construido? ¿Habéis crecido juntos? ¿Os habéis fortalecido como pareja? ¿Sientes que vuestro vínculo ha madurado y se ha estrechado? Debes observar y darte cuenta de si miráis hacia delante y habéis avanzado o si lo que sientes es todo lo contrario. Si te sientes estancada y te da la sensación de que todo se queda en promesas, en planes soñados durante agradables charlas junto a unas copas de vino pero que nunca llegan a materializarse, que cuando llega la hora nada sucede, si siempre tienes que ser tú la persona que mueve, organiza y planifica, etc....Es posible que, si esto es lo que sucede, poco a poco tu energía se vaya desgastando hasta agotarse y que te sientas sin fuerzas. A no ser que él te compense mucho por otro lado, te acabarás desencantando y la magia de la relación desaparecerá. Te habrás convertido en una persona que se deja llevar, que está sometida en una rutina y una manera de funcionar que no la hace feliz y te irás sintiendo cada vez más frustrada y poco complacida. Más infeliz y con mayor sensación de vacío, soledad y tristeza. Debes atreverte a analizar cuál es tu realidad, con apertura y claridad y aceptar lo que sea que veas, por mucho que te de miedo o te conecte con la inseguridad. Volvemos a la autoestima, si la fortalecemos, nos sentiremos capaces y fuertes para enfrentarnos a este cambio, si es que nos damos cuenta de que es necesario.

-- **Hacer balance.** Creo que es interesante también, que nos detengamos a hacer un poco de balance de cómo funciona nuestra vida a nivel de relación. Incluso podemos anotar los datos en una hoja de registro. Anota cada día que acabes llorando, o que acabes sintiendo emociones negativas en tu interior por alguna conducta suya. A veces sus conductas pueden ser de claro maltrato como humillarte, faltarte al respeto, menospreciarte o dejarte de hablar. Otras puede que no sean conductas tan extremas y que simplemente se trate de su manera de ser. Por ejemplo, si siempre piensa antes en él que, en los dos, si no te incluye en sus planes, si no actúa como tú quieres o esperas, si te sientes decepcionado/a a menudo por su forma de comportarse o por las decisiones que toma. Está claro que éstas no son conductas de maltrato, pero sí que son conductas que, si somos sinceros, no nos gustan y no son lo que buscamos ni queremos. Bien, aquí entramos de nuevo en el tema de la Autoestima. Debo conectar con ese amor hacia mí mismo/a, porque es lo que me ayudará a desear lo mejor para mí, y es en ese punto donde podré decidir si lo mejor es el otro o no. Probablemente si siento todas esas carencias a nivel de relación, es que no estoy con la persona que quiero estar y tendré que asumirlo cuanto antes.

¿Pregúntate, querrías una persona como él/ella para tu hijo? Y no importa si ya tenéis hijos juntos, no pasa nada. Solamente hazte esta



pregunta, reflexiona sobre si es la persona que tu sentirías como adecuada para que uno de tus hijos pase el resto de su vida. Si tu respuesta es un SI rotundo, está claro que tu pareja NO te hace llorar, y, por lo tanto, te quiere de manera sana y eres feliz a su lado. Pero si tu respuesta es un claro y veloz NO, entonces debes plantearte seriamente si estás con quien quieres estar o si hay algún otro problema añadido (dependencia emocional) y por eso sigues a su lado a pesar de no ser la persona correcta.

- **Entender la conexión con nuestro pasado.** Tal y como os comentaba antes, es completamente necesario que comprendamos la conexión que hay entre lo que vivimos en aquella parte de nuestra vida (en la infancia) y lo que nos está sucediendo ahora o, dicho de otro modo, lo que estamos eligiendo o permitiendo en nuestro presente. Muchos no entienden por qué hay personas que permiten insultos o malos tratos, agresiones o claros intentos de manipulación. Pues bien, la respuesta, una vez más está en nuestra infancia, en nuestra historia personal. Si de pequeños hemos crecido en un entorno en el que se ha faltado al respeto, nosotros tenemos aquellas conductas incorporadas en nuestro disco duro como "conductas normales o habituales en casa". Lo mismo ocurre si hemos visto a nuestros padres pegarse, gritarse o dejarse de hablar. Nos puede parecer bien o nos puede parecer mal, pero lo tenemos archivado como algo "normal". Es algo que nos es familiar y por mucho que nos siente mal o nos haga sufrir, es lo conocido y nos sentimos "en sintonía" con ese tipo de conductas. En cambio, un niño que ha crecido en una familia con armonía, equilibrio y unos valores firmes y claros, cuando sea adulto le costará mucho más aceptar o comprender según qué maneras de actuar, porque no formaran parte de su repertorio habitual y de lo que tiene archivado como "normal".

Si en mi infancia me trataron bien y no tuve que presenciar escenas duras y traumáticas pero mi padre o mi madre no me daban mucho afecto, eso también dejará una huella en mí, a nivel emocional. Aunque me lo hubieran dado todo a nivel material y aunque yo en el fondo sepa que me querían muchísimo, cuando era esa niña yo no comprendía y simplemente necesitaba ese cariño, ese afecto, ese contacto. Si no lo recibí, es muy probable que yo me convierta en un adulto que busca sin cesar sentirme querida y que me den grandes dosis de afecto. Debo cubrir todas mis carencias. Es posible que exija mucho afecto, pero, aunque parezca contradictorio, que elija personas que no sean muy afectuosas. Personas frías a quienes les cuesta mucho mostrar esa calidez con los demás. Si eso sucede, yo le empezaré a exigir más, me enfadará y me quejaré. Sin razón, evidentemente, porque yo le elegí siendo así, y por ello, no debería inducirle hacia ningún cambio, pero lo haré. Esto, no hay ninguna duda que nos traerá problemas a nivel de relación, enfrentamientos, discusiones y malestares, que solo acabaran,

si asumimos que queremos alguien con unas características diferentes. Yo siempre voy a necesitar y buscar ese afecto porque eso forma parte de mí y no podré cambiarlo jamás.

Por lo tanto, comprendemos la relación entre el ayer y el hoy en nuestra vida, podemos entender que el que está tolerando esto hoy, es el niño de ayer que llevamos dentro, el niño que vivió aquello que fue parecido y por ese motivo lo ve normal. De nuevo, tenemos que responsabilizarnos de la situación, hacernos cargo de ese niño que llevamos dentro y comportarnos como el adulto que somos. Si fuera otro el que viviera aquello, nuestro adulto no lo permitiría. Por esto mismo, no debemos permitirlo.

- **¿Junto a él/ella, soy mi mejor versión?** Esta pregunta también es muy importante que la respondamos. A menudo, cuando estamos con la persona incorrecta, nos damos cuenta que poco a poco nos vamos transformando en alguien diferente (y no precisamente una mejor versión, sino todo lo contrario). Muchas personas me han explicado que se han vuelto extremadamente celosas cuando nunca lo habían sido con sus parejas anteriores.

¿Curioso, verdad? Otras personas, llegan a extremos de tanta tensión que tienen ataques de ira en los que pueden incluso llegar a ser agresivas, rompiendo objetos o gritando de manera descontrolada y poco habitual en ellas. Es como un goteo frágil pero constante que va desgastando cada vez más la roca. De la misma manera nos vamos acercando al límite hasta que ya cruzamos una barrera en la que perdemos el control. Y a partir de allí vamos de mal en peor, porque entonces se suma la infelicidad que nos producen tantas discusiones, peleas y desacuerdos, con el miedo a vernos a nosotros mismos actuando con conductas impensables por nuestra forma de ser y nuestros valores.

Si te das cuenta de que, con tu pareja, te comportas de una manera negativa que no te gusta para nada y que desconoces en ti, puede que no estés con la persona adecuada.

- **Pedir una opinión objetiva.** Sea cual sea la situación que estemos viviendo, debemos tener claro que nos acabamos acostumbrando a ello, hasta el punto de pensar que quizá es normal (aunque en otro momento nos hubiera parecido de lo más grave). ¿Qué sucede entonces? ¿Es que va dejando de ser tan grave? No es eso. Yo soy la misma persona, y eso tiene para mí la misma gravedad. Lo que sucede, es que cuando estoy dentro de aquella relación, el otro puede manipularme, con sus palabras puede hacerme creer que yo soy la que acaba creando esos malestares, y al final, le quitamos importancia mientras nos repetimos que debemos intentar cambiar para que

aquello no suceda más. Es probable que eso se vaya repitiendo con el tiempo, y que el nivel de gravedad aumente, pero al estar tan implicada emocionalmente y tener tan claro que no quiero perderle, evitaré cualquier posibilidad de conflicto. Y al final, lo que haré es asumir que debo ser yo la causante de todo y tragarme mi malestar y mi pena.

Sabemos que siempre que estamos en una relación problemática, la gente que tenemos alrededor coincide con que aquello no va a ninguna parte y no entienden por qué seguimos allí. Parece que todos lo tienen claro y es como si se hubieran puesto de acuerdo. ¿Casualidad? ¿Tienen un poder que va más allá y pueden ver cosas que yo no veo? Para nada. La única diferencia es que ellos no están implicados emocionalmente con el otro y yo sí. Ellos no ven el hecho de cortar aquella relación como un problema, porque la relación no funciona y él no me hace feliz, entonces es una suerte poder cortar. Eso es lo que ven y por ello no entienden como es que no lo hago.

Yo en cambio, en algunos momentos veo que aquello no funciona, pero sé que, si no funciona, voy a quedarme sola de nuevo y no quiero. Y me autoengaño y sigo pensando que sí que puede funcionar.

*Mi consejo* en estos casos es que hablemos con los demás. Que les demos un voto de confianza y nos atrevamos a reflexionar de manera más profunda sobre lo que está ocurriendo, permitamos que nos den su opinión y su punto de vista. No es casualidad que la familia, los verdaderos amigos (aquellos que solo quieren mi felicidad), y todos los que me quieren, vean una misma realidad con una claridad absoluta. Es por algo...es porque esa es la realidad de lo que ocurre. Yo veo otra cosa fruto de mis miedos y mis inseguridades. Debo fortalecer mi autoestima para sentirme segura y que pueda enfrentarme a esos miedos

El miedo es como un monstruo que tiene la espalda blindada. Solamente puedes derrotarlo si lo atacas de frente. Hay que enfrentarse a él, es la única opción. Si algo te da miedo, hazlo ya.

Y quiero dejar muy claro que NUNCA JAMÁS, estamos diciendo que el otro sea el culpable de mi desdicha, de que yo saque lo peor de mí o de tratarme mal. En una relación de pareja siempre, todo aquello que sucede, es responsabilidad de ambos al 50%, ni más ni menos. Uno hace y el otro permite y al revés. Somos los dos juntos los que acabamos creando aquella tormenta tan peligrosa.

Ya sabéis que cuando estamos así, aparece esa vocecita que es nuestra intuición, nuestra parte sabia a la que deberíamos aprender a escuchar y ponerle más atención, que nos dice que aquello puede que no sea lo mejor, que quizá no estamos donde verdaderamente queremos estar, que puede que

no sea la persona adecuada. Y eso nos hace dudar. Cuando dudamos, es que ya no hay los sentimientos que debería haber, es que ya hemos vivido situaciones que son tan graves para nosotros como para que nos planteemos la posibilidad de separarnos. Si esto sucede, y la parte positiva de la relación pesa mucho, lo mejor es que pidamos ayuda y hagamos terapia de pareja los dos juntos. Es la mejor manera que tenemos para aprender de aquello que ha sucedido, que ha sido tan grave como para llevarnos a plantear el fin de la relación. La terapia de pareja nos va a ayudar a reconducir la situación si es que eso es posible, o a romper nuestro vínculo si es que realmente ya no hay nada que arreglar porque a nivel emocional ya nos hemos distanciado demasiado.

## **5. CUANDO TENEMOS HIJOS**

He querido incluir también en este ebook el apartado de los hijos porque es un tema muy recurrente para la mayoría de las personas. Es fácil que no sepamos qué es lo mejor, si mantener la estructura de la familia intacta y no dañarla más, o si es mejor cortar la relación porque está claro que no funciona.

Pues bien, una vez más hay que tener muy claro que lo mejor para nuestros hijos es que nos vean felices. Somos sus ejemplos y sus maestros en todo. Absolutamente todo. Nos copian en TODO: copian como nos relacionamos con nuestros amigos, con ellos, con los problemas, con el dinero, con la enfermedad, con nuestro cuerpo, y copian al milímetro nuestra manera de comportarnos en la relación de pareja. Igual que nos hemos dado cuenta de cómo influyó la relación de nuestros padres en nosotros, estamos creando la misma influencia en nuestros hijos, de la misma manera. Puede nosotros lo hacemos diferente, que nosotros vigilamos más o disimulamos mejor, que no discutimos nunca delante de ellos o que somos muy cautelosos. Nada. Lo primero que debemos hacer es desengañarnos. Los hijos lo ven y lo perciben absolutamente todo. Lo que ven y lo que no ven. Están pendientes en todo momento y la capacidad de su cerebro para aprender, copiar y moldear está a máxima potencia. Toman notas mentales de todo cuanto sucede y si el padre y la madre tienen una relación fría, distante, con sufrimiento, con angustia o con faltas de respeto, ellos lo ven, lo copian, lo aprenden y lo automatizan como una conducta más.

Por lo tanto, aunque a veces nos cueste aceptarlo, para ellos es mejor que nos vean separados pero que estemos bien cada uno por su lado, que no vivir en un drama diario, por mucho que lo disimulemos.

Lo importante para ellos es que les dejemos claro que la separación no tiene nada que ver con ellos, que los queremos igual los dos, y que nos tendrán a los dos también por igual. Es importante que vean en igual medida al padre y a la madre. Si queremos lo mejor para ellos, eso es lo que hay que hacer. Cuando por despecho o rabia entramos en dinámicas tan tóxicas como las de no dejarle ver el niño al otro progenitor o llevárnoslo a otra ciudad demasiado lejana, etc. estamos pensando en todos menos en el niño. Los pequeños se

adaptaran al cambio que implica la separación, por esto no habrá problema si nos ven felices y bien, pero eso sí, necesitan a ambos por igual, si queremos lo mejor para ellos, esto es lo que hay que conseguir.

## 6. CONSIDERACIONES FINALES

Una vez leídas estas páginas, espero que hayas hecho un proceso de introspección, análisis y balance de quién eres, de dónde vienes y con quién estas compartiendo tu vida. Mi objetivo principal, es haberte ayudado a pensar en todos los aspectos de tu historia que te han llevado a ser quién eres y sobre todo a comportarte de la manera que lo haces. Que tengas un poquito más claro si las diferentes relaciones de pareja que has tenido tienen algo en común, o si en una de ellas has sufrido especialmente sin saber el por qué. Que comprendas el motivo por el que puede que hayas permitido demasiado o por el que llega un día, que en una relación que puede parecer perfecta digas "Ya no quiero seguir aquí".

Como has visto, todo está conectado: nuestra familia de origen, las carencias afectivas en esa lejana etapa de nuestra vida, la autoestima que a partir de ahí se va construyendo en nuestro interior, cómo nos vemos a nosotros mismos, lo que esperamos de los demás y en consecuencia de todo esto, lo que permitimos con ellos.

A menudo estamos en relaciones en las que lloramos más de lo que jamás hubiéramos imaginado. Lloramos tanto que nuestra sonrisa se borra y desaparece y nos olvidamos de lo que se sentía siendo libre y feliz ... y eso ya no es más que un lejano y borroso recuerdo de un pasado que ya ni siquiera estamos seguros de que hubiera existido de verdad...

Debemos detenernos y hacernos esta necesaria pregunta: "¿Quién te quiere...te hará llorar? ¿Eso es *querer* para mí? ¿Yo le haría daño a alguien a quien quiero?" Solo hay una respuesta posible a todas esas preguntas, NO.

Como siempre digo, si tu día a día está compuesto por grandes dosis de *tristeza, culpa, rechazo, pena, rabia, menosprecio, debilidad, maltrato, ansiedad, llanto, apatía, desilusión...* y lo único que te mueve es la idea de lo que puede llegar a ser esa relación y no es...estamos con la persona equivocada.

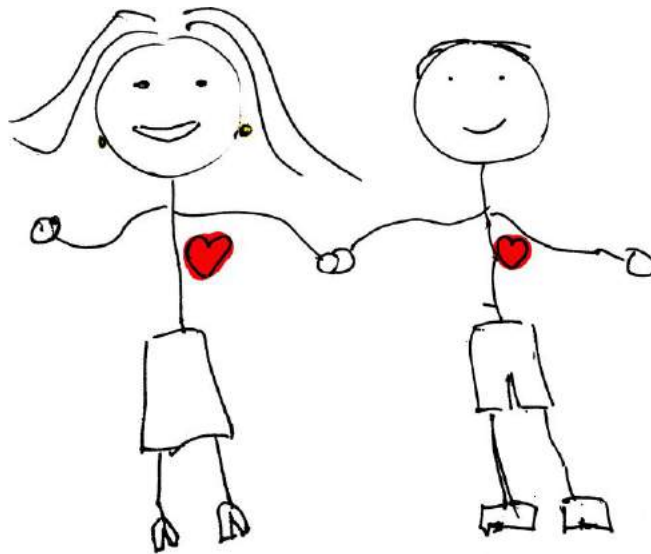
Apuesta por ti y por la persona adecuada, que te haga vibrar, te quiera y te trate con amor.

\*

\*

\*

\*



### **Aviso Legal**

Ninguna parte de este documento o archivo puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma, electrónica o cualquier otro, por cualquier medio, sin el permiso previo y por escrito de la autora y editora del mismo. Por favor, no piratees este *ebook*.

Este libro se presenta a ti solo para fines informativos y no constituye sustitución de un asesoramiento profesional. Los contenidos de este documento están basados en la experiencia, formación y opiniones de la autora.

© Copyright 2014 Silvia Congost

Todos los derechos reservados para el  
autor

## 7. SOBRE LA AUTORA

¿Quieres saber más sobre la autora y su trabajo?

Silvia Congost es psicóloga, experta en **dependencia emocional, autoestima y relaciones tóxicas**. Con su método exclusivo, centrado en el problema y basado en una eficaz terapia breve, en menos de 10 sesiones consigue notables y radicales cambios en sus clientes.

- Entra ahora en la web: [www.silviacongost.com](http://www.silviacongost.com)

Allí encontrarás muchísimos artículos y vídeos que te servirán de gran ayuda para comprender lo que te sucede y para sentirte mejor. Obtendrás herramientas y nuevas maneras de enfocar tu vida y las relaciones que creas con los demás. Además, de toda la información sobre nuestra terapia presencial y online.



No te pierdas:

- El blog con centenares de artículos y que actualizamos cada semana.
- Cursos online para realizar cómodamente desde casa y en el horario que quieras.
- La agenda con todas las actividades, cursos, talleres y conferencias. de Silvia.
- Los vídeos más impactantes de Silvia.
- Los testimonios que cuentan su experiencia de éxito y mejora tras realizar unas pocas sesiones con Silvia.

Sigue a Silvia en sus redes para poder estar al día de sus contenidos y actividades:



[@silviacongost](https://www.instagram.com/silviacongost)



[Silvia Congost](https://www.youtube.com/SilviaCongost)



[@silvia.congost](https://www.facebook.com/silvia.congost)



[@silviacongost](https://twitter.com/silviacongost)



[@silviacongost](https://www.tiktok.com/@silviacongost)

También te recomendamos la lectura de sus LIBROS:



- Cuando amar demasiado es depender (Ed. Zenith)
- Autoestima automática (Ed. Zenith)
- Si duele, no es amor (Ed. Zenith)
- A Solas (Ed. Zenith)
- La Voz de Mis Alas (Ed. Zenith)
- La llave de las emociones (Ed. Comanegra)
- 10 maneras de cargarte tu relación de pareja (Ed. Grijalbo)
- Cien días con Silvia (Ed. Punto Rojo)
- A Soles (Ed. Angle)
- Confinados: a solas o en compañía (Ed. Zenith)

**Más información en:** <http://www.silviacongost.com/publicaciones>

Si quieres empezar a leer una de sus publicaciones, te animamos a que [te descargues el primer capítulo](#) de Cuando amar demasiado es depender, el manual imprescindible para superar la dependencia emocional. ¡TE ENCANTARÁ!!