Amor, amistad y confesiones

ENTRE NOSOTRAS



Astrid Millán

montena

ENTRE NOSOTRAS

Astrid Millán

montena

Dedico estas páginas al amor, a la ilusión, al miedo, a la tristeza, a las inseguridades y a todo aquello que me ha hecho aprender y sentir.

Dedico estas palabras a todas aquellas que se pueden sentir acompañadas por todo lo que hay *Entre nosotras*, para vivir juntas, aprender juntas y brillar juntas.

Gracias a mis padres por criarme con tanta sensibilidad, comprensión y admiración. Solo quiero devolverles todo aquello que me han enseñado y que me puedan mirar con esos ojos llenos de brillo y orgullo. Por todo lo que me habéis escuchado, acompañado, corregido y amado.

Dedico este libro también a mi Pol, el hombre con más entereza, enredada con sensibilidad, y con más capacidad de amar que he visto jamás. Te dedicaré mi vida, así como te dedico mi libro.

Por último, me lo dedico a mí, por todas las veces que me sentí insuficiente, pequeña, pesada, incapaz y vulnerable. Pero, todavía más, se lo dedico a la pequeña Astrid, esa que aún habita en mí y hace que me siga moviendo con ilusión e inocencia por el mundo; por decidir querer seguir viendo todo lo bonito que hay en él, incluso habiendo presenciado momentos oscuros. Para que esa pequeña alma siga haciendo que este corazón bombee.

Te lo dedico, Astrid.

INTRODUCCIÓN

Tú y yo somos estrellas. Brillamos, aunque a veces sintamos que nadie ve nuestra luz. En ocasiones, de hecho, somos nosotras mismas quienes la escondemos por inseguridad o por miedo. Pero ¿te confieso una cosa? Esa chispa nunca se apaga del todo. Por mucho que algunos no la vean, por mucho que la escondas: sigue ahí. En ti. Eternamente. Y, sí, claro que puede hacerse pequeñita en los días más oscuros, pero siempre recuperará su intensidad.

Yo lo sé bien, porque esa chispa es la que me ha acompañado desde que empecé a mostrar mi mundo en redes sociales. Por cierto, si acabas de abrir este libro sin saber muy bien quién soy, me presento:

Soy Astrid Millán, una chica que empezó a compartir su vida en internet y, sin querer, acabó encontrando una forma de conectar con miles de personas que se sentían igual que yo. Aunque durante mucho tiempo tuve un poco de miedo de mostrarme tal y como era. Después descubrí que todo empieza ahí, en ser valiente y aceptarte tal cual eres. ☺

El secreto es ser tú misma.

Lo sé, ¡no siempre es tan sencillo! Créeme, te entiendo un montón, porque si tuviera que describirme de pequeña con una sola palabra sería «introvertida». Si me conoces, seguro que ahora mismo estarás pensando: **«¿¿¿Astrid Millán??? ¿¿¿Introvertida???».** Pues sí, y además era tímida y obediente. Parecía caminar por la vida de puntillas, para no hacer ruido, para no llamar la atención.

Yo solita me hacía... invisible.

En la calle, en el colegio.

Pero, *¡ah!*, en casa me transformaba. Ese lugar era como un cielo en el que resplandecer sin temor. Allí dentro me atrevía a mostrar ese lado extrovertido y superdivertido que muchos desconocían de mí. Hablaba por los codos, me reía a carcajadas y bailaba a todas horas, pidiéndoles a mis padres una y otra y otra vez que me mirasen:

> «¡MIRAD, PAPÁS, MIRAD CÓMO ME MUEVO!».

¿Ves? Yo ya me sentía una estrella, pero era incapaz de brillar más allá de mi pequeño cielo.

Supongo que ser demasiado prudente tampoco ayudaba mucho. De verdad, lo era tanto que no podía decir que **no** a absolutamente nada. Ya, era pequeña, ¡obvio que aún no sabía cómo poner límites! Pero, de todas maneras, eso me llevó a vivir situaciones que ahora recuerdo con una sonrisa algo amarga y triste.

Como aquel recreo en el patio del colegio, cuando tenía cinco años. Dos niñas querían jugar conmigo y cada una me tiraba de una mano. Era como si

estuviesen jugando a la soga con mis brazos y yo fuese el premio, *¡literalmente!* El caso es que tiraron tan tan fuerte que se me acabó dislocando un codo. Y yo, con tal de no incomodar, de no llamar la atención, me callé. Ni siquiera me quejé o se lo conté a mis profesores. Me mantuve en silencio todo el día hasta que mi madre vino a buscarme y se dio cuenta de que tenía el brazo demasiado recto. Ella me preguntó si estaba bien y solo entonces... hablé.

Sé que aquello no solo era timidez, introversión y prudencia: era una inseguridad profunda porque no quería ser una carga, ser una molestia, ser regañada.
Quizá... ser vista completamente.

Lo que es muy irónico porque soñaba con ser profesora. Para mí, era lo más similar a ser madre de muchos niños. Y es que me maravillaba la idea de estar en un aula con un montón de personitas a las que poder cuidar y enseñar algo nuevo que aprender. Al fin y al cabo, siempre decía que de mayor quería ser «madre».

Nunca se me ha ido ese instinto de proteger y acompañar a los demás.

Es más, si pudiera viajar al pasado, le daría las gracias a aquella mini-Astrid. Bueno, primero la abrazaría en todos esos momentos de inseguridad, cuando sentía que no encajaba o que no estaba haciendo «lo correcto» simplemente por no seguir la corriente. Le prometería al oído:

«TODO SALDRÁ BIEN. SIGUE CONFIANDO EN TI».

Ella, seguramente, se quedaría embobada viéndome, *viéndose* en el futuro, porque, de alguna forma, me imaginaba de pequeña tal y como soy ahora. Y, por fin, le diría:

«Muchísimas
gracias
por ser así, por escogerte
cuando nadie lo hacía, por no
traicionar tus sentimientos».

Pues, pese a mis inseguridades, jamás cambié. Jamás fui influenciable. Si me gustaba una camiseta y mi amiga la criticaba: «¡Es superfea!», me daba igual y me la ponía de todas formas.

Aquella lealtad hacia mí misma construyó la base para ser quien soy en la actualidad. Reconozco que también se quedó en mí la timidez, aunque mucha gente no lo crea. A ver, la he trabajado para que no se note. Y, más importante, para que no me frene.

Porque eso es lo más relevante: **nada ni nadie debe impedirte avanzar.**

Por eso, en parte, me he esforzado tanto en ser más atrevida. Te explico: me cambié de colegio hasta cinco veces y las últimas tres fueron por decisión propia. Es curioso, ¿no?, que lo escogiera yo porque me apetecía. Lo vivía con diversión. Cada vez que entraba en un cole distinto sentía que podía ser otra versión de mí misma. No opuesta, ni falsa, sino... libre. Me moría de ganas por conocer a otras personas y que ellas me conocieran desde una perspectiva nueva.

Como si yo fuese una hoja en blanco, lista para escribir un capítulo totalmente inesperado de mi historia.

En definitiva, creo que hoy soy una mezcla de aquella niña prudente que solo bailaba dentro de casa, de aquella adolescente que vivía una aventura detrás de otra y de la joven que ahora ya no teme brillar frente al mundo entero.

Pero ¿qué te comentaba al principio? **Ser una misma no es fácil.**

Mira, en mi familia siempre ha habido bastante comunicación y, sin

embargo, **durante mucho tiempo me guardé un secreto: mis redes sociales**. No sé exactamente por qué empecé con ellas, pero tenía claro que a mis padres no les iba a gustar porque no les atraía este mundillo. Aun así, seguí mis instintos, esos que siempre me han guiado de un modo u otro. Me gustaba crear, expresarme, y esa atención ajena que rehuía de pequeña. *¡Soy Leo, chicas!* ¡Era inevitable que me encantara!

El día en que mis padres se enteraron de que colgaba vídeos en internet, yo ya contaba con **300.000 seguidores**. La bola se hizo demasiado grande para continuar ocultándola y... ¿qué ocurrió? Pues que, efectivamente, no les hizo ninguna gracia. Al comienzo, claro. ¡Ahora son mis fans número 1! Me apoyan, me escuchan, se ilusionan conmigo y celebran cada uno de mis triunfos. Y, sobre todo, me ayudan a mantener los pies en la tierra, a **recordar de dónde vengo y a conservar mi esencia**.

Y si te he contado todo esto es para que empieces a entender la razón por la que he escrito este libro. Para mí es una oportunidad. Un reto emocionante. Un salto de fe. Aunque considero que soy prácticamente igual tanto delante como detrás de las pantallas, no siempre soy la Astrid confiada y enérgica que ves. Yo también tengo mis dudas, mis miedos, mis inseguridades. Yo también me caigo y me rompo. Yo también me levanto y me curo.

Por eso quiero que me conozcas de cerca y que convirtamos este espacio en un refugio donde compartir nuestros sentimientos y ser nosotras mismas sin filtros.

En estas páginas vas a encontrar fragmentos de mi propio camino:

Cómo aprendí a amarme y amar con el corazón limpio.

Cómo aprendí a cuidarme y cuidar con responsabilidad.

Cómo aprendí a abrazar mis emociones y abrazar las del resto.

También de todas las veces que fallé y me fallaron, y cómo todos esos aciertos y errores me han enseñado lo poderoso que es aceptarnos.

Tal vez te veas reflejada en mis vivencias, o tal vez descubras todo lo contrario. Sea como sea, está bien. No pretendo darte lecciones, sino darte la mano. Quiero que hablemos de ti y de mí, como si fuera una **conversación entre amigas**.

Si alguna vez has dudado de tu valor, si has sentido que no eres suficiente, si te dolió querer y quererte, pero a pesar de ello lo intentaste y sigues intentándolo con todas tus fuerzas: has llegado al lugar correcto. Porque estamos en este mundo para amar, llorar, reír, sentir, vivir. Quizá con miedo, pero siempre con todo.

Esta es tu señal para empezar a atreverte.

Estoy contigo.

Ah, y bienvenida.

Este viaje
es tan tuyo
como mío.

QUERERME PARA QUERERTE

Querer es bonito, pero también ¡da miedo! Al fin y al cabo, el amor es la emoción más poderosa que existe. Y también la más contradictoria. Es capaz de hacerte sentir invencible y, al mismo tiempo, puede partirte el corazón en dos. Estoy segura de ello porque he vivido ambas cosas, pero a veces me miro en el espejo y me pregunto si realmente conozco su verdadero significado.

Porque, no, este capítulo no trata sobre cómo encontrar el amor, sino sobre cómo dejar de buscarlo en las personas y los lugares equivocados. Sobre **cómo buscarlo en ti y por ti para poder amarte y amar bien, con libertad y de forma sana**.

En definitiva, trata sobre **amor propio**.

Aunque... voy a confesarte una cosa, ¿vale? Ahora mismo no siento nada de amor propio. ¿No te parece una casualidad superirónica? Estoy escribiendo acerca de querernos a nosotras mismas justo cuando más dudo de algunas partes de mí. Pero ya te avisé: soy la Astrid todoterreno que ves en redes y también soy esta Astrid, humana y real.

Así que, ya ves, a todo el mundo nos pasa. Tampoco me extraña, si nos han enseñado a buscar el amor como si solo estuviera en los demás y nunca **en nuestro interior**.

Si nos han enseñado a darlo, pero nunca **a dárnoslo**.

Por eso mismo no tengo muy claro lo que es exactamente, aunque sí sé lo

que no es. Por ejemplo, no es creerte superior. No es subirte a un pedestal y no bajarte de él como si jamás cometieras errores porque siempre los cometen los demás.

No me malinterpretes, ¿eh? *¡Eres una diva!* Pero... imagínate esto: tu ex rehace su vida con otra persona y tú piensas, creyendo que lo dices por amor propio:

> «BUENO, SEGURO QUE YO SOY MEJOR QUE ELLA. SEGURO QUE ÉL NO LA QUIERE COMO ME QUISO A MÍ».

O si alguien te cuenta que algo de tu comportamiento está haciéndole daño, pero tú respondes:

> «ESTA SOY YO Y NO VOY A CAMBIARLO POR NADIE».

¡Alerta roja, alerta roja! *¡Peligro a la vista!*

Y es que, a ver, lo entiendo en cierto modo. Es una buena táctica de defensa. Una armadura que nos ponemos para que la opinión ajena nos rebote y no nos hiera, pero..., **amiga, ahí no es**. Muchas veces confundimos ese «yo soy así y así seguiré, nunca cambiaré» con «me quiero tal y como soy». Y, de verdad, no. Está genial tener confianza y no dejarse influenciar por cualquier opinión, pero vivimos rodeadas de otras vidas y, en ocasiones, es necesario saber amoldarnos y escuchar.

A veces esas voces tendrán razón y otras no, pero depende de nosotras diferenciar cuáles son importantes y llegan desde un buen corazón, y cuáles

son un dardo lanzado con la única intención de envenenarnos.

La clave es **relativizar** y no permitir que los comentarios del resto afecten en la manera en que nos vemos a nosotras mismas. Y, sí, me repito: puedes replantearte algunas cosas para mejorar, pero nunca hasta el punto de ponerte en duda al cien por cien.

Vaya, creo que acabo de descubrir lo que es el amor propio, ¿no?

El amor propio es cuidarte, priorizarte, poner **límites** y confiar en todo lo que eres, pero siempre dejando un huequito para aprender de los demás.

Es saber quién eres, cuáles son tus metas y cuál es el sentido de tu felicidad.

De tu vida.

Y no creo que eso se consiga reprimiendo lo que sientes. **Soy partidaria de que hay que sentirlo todo.** Lo bueno, pero también lo incómodo. Lo que preferiríamos enterrar en el fondo de nuestra alma para que nadie lo vea porque, de alguna manera, nos hace sentir malas personas.

No somos malas personas.

El egoísmo, la tristeza, la envidia... son emociones que etiquetamos como «negativas». Emociones a las que les prohibimos el paso porque ¿cómo voy a estar triste si hay gente que está mucho peor que yo? Pues ¡sorpresa! Es muuuy natural tenerlas.

Lo relevante aquí no es que existan, sino qué hacemos con ellas después. ¿Permitirnos sentirlas para entenderlas, entendernos y superarlas? ¡Más que perfecto! ¿Actuar a través de ellas? *¡Meeec, error!* Porque dar rienda suelta al egoísmo, a la envidia... sí sería un comportamiento tóxico.

Créeme porque ¿antes no te he dicho que ahora mismo estoy en una época en la que me cuesta quererme? Pues, en parte, por haber escondido ciertos sentimientos. Durante cuatro años, he estado empujando hasta el fondo todo eso que no quería sentir, como si por ignorarlo fuera a desaparecer:

«¿DE QUÉ ME QUEJO? TENGO UNA
PAREJA ESTABLE QUE ME QUIERE, UNA
FAMILIA PRECIOSA, UNAS AMIGAS
INCREÍBLES Y UN TRABAJO QUE ME DA

MUCHÍSIMAS OPORTUNIDADES. ESTUDIO LO QUE QUIERO, HAGO LO QUE QUIERO... NO DEBERÍA SENTIR TODA ESTA TRISTEZA, TODA ESTA PREOCUPACIÓN. SOY SUPERAFORTUNADA. LA GENTE NO SE MERECE QUE YO SIENTA ESTO».

Sin embargo, mientras yo creía que estaba debilitándolo al reprimirlo, ese sentimiento solo se volvió más fuerte con el tiempo. Se intensificó. Y yo lo notaba. Era como un eco molesto dentro de mi cabeza que me hacía sentir culpable y avergonzada.

Por eso... lo convertí en un secreto. **Mío y solo mío.**

¿Y qué pasa con los secretos? Pues que le hacen creer a tu mente que son tan malos como tú. Porque, si fuese bueno, ¿para qué ibas a callártelo? Pero yo callé y callé y callé... hasta que, al final, no pude soportarlo más y lo expresé todo en alto.

¡PUM, EXPLOTÉ!

Estaba convencida de que mi entorno me vería como una mala persona. *Spoiler:* nadie lo pensaba antes, ni mucho menos lo pensó cuando lo exterioricé por fin. Quienes de verdad te quieren también te querrán con ese sentimiento. Nunca te verán con ojos diferentes, aunque te parezca que sí por esa parte más oscura de ti.

Así que, si tienes a alguien de confianza a tu lado, cuéntaselo. Ya, has escuchado por ahí que mostrar tus emociones te hace débil. ¡Pues mentira total!

Claro que te sentirás expuesta, porque se trata precisamente de eso: de quitarte la armadura y de desnudar cada sentimiento hasta que solo quede la verdad.

Tu verdad.

Es el mayor acto de vulnerabilidad y, a la vez, el mayor acto de valentía, porque, lo creas o no, estás escogiéndote a ti misma al hacer lo que realmente sientes.

Tú no eres un único sentimiento. ¡Eres todos juntos!

Y es que fue precisamente aquella época de silencio autoimpuesto la que ha acabado alejándome de quien soy. Porque no me permití ser humana, aceptar mi complejidad, quererme con mis luces y mis sombras.

Eso sí, ya estoy trabajando en ello para revivir todo ese amor por mí.

¿Te cuento un truquito? Es lo que yo siempre hago para recuperarme de los baches. Exponer esto lo veía como una desventaja, pero ahora siento que es el momento correcto para hacerlo. Si te ayuda, me hará muy feliz.

¡Vale, atenta! Ya he exteriorizado ese sentimiento y, como es lógico, ahora estoy un poquito más de bajona mientras intento curar mis heridas. Todavía no me sale lo que la Astrid normal haría siempre: vídeos bailando o enseñando sus outfits, mil planes con amigas... ¡No pasa nada! Primero de todo, les comunico a mis seres queridos que estoy triste y que, durante una semana, solo voy a estar por y para mí.

Es necesario darnos un tiempecito para «sufrir» ese duelo, pero (y aquí viene lo importante) **¡no hundirnos en él!** Así que yo le pongo una especie de fecha límite: después de ese tiempo de duelo, me activo y continúo con mi vida, sienta lo que sienta.

Y es que a veces nuestra mente es nuestra mayor enemiga y la que más daño nos hace, así que debes tomar la decisión consciente de luchar por ti. De gritar «¡basta!» y de seguir adelante por muy imposible que te parezca. No lo es, te lo prometo.

No solo te proteges poniéndoles límites a los demás, sino también a ti misma.

Todo pasa y, mejor aún, cuando vences ese miedo porque has logrado salir de casa, o has quedado con tus amigas pese a la tristeza, ¡o lo que sea!, piensas: **«Lo he hecho».** Y eso hace que vayas queriéndote más y te sientas orgullosa de ti misma.

Que, poco a poco, te reconstruyas del todo y te conviertas en tu propio lugar seguro.

En tu refugio.

Y cuando te ames bien, podrás amar bien a los demás. O sea, entiéndeme, claro que puedes amar aunque estés flojita de amor propio. Somos humanos, prácticamente lo llevamos en el ADN. Pero hay algo que no encajará del todo si ese amor sale de un interior roto.

Creo que si todavía no has sabido aceptarte, tampoco sabrás cuándo dar y cuándo parar.

No sabrás hasta qué punto esa persona te estará haciendo bien o mal. Porque, como tú no acabas de quererte a ti misma, no vas a dejar que te quieran como realmente mereces: **al completo**.

Lo digo mucho en mis vídeos: nuestra pareja es un reflejo total de cómo nos amamos a nosotras mismas. En mis comentarios siempre leo acerca de Pol: «Hala, cómo te quiere, cómo te mira, cómo te cuida...». ¡Obvio! Porque yo he elegido y me he enamorado de alguien que he sentido que **me ama de la misma manera que yo me amo a mí**. Igualmente, Pol me ha escogido y se ha enamorado de mí porque siente que lo amo de la misma manera en que él se ama.

Insisto: si tú no te quieres lo suficiente, seguramente escogerás a una persona que te haga dudar de ti y permitirás cosas que nunca te permitirías a ti misma.

JAMÁS DEBEMOS ACEPTAR MENOS DE LO QUE MERECEMOS POR MIEDO A QUEDARNOS SOLAS.

¿Sencillito de decir y dificilísimo de poner en práctica? *¡Pues claro!*

Yo estoy en constante aprendizaje. El amor propio nunca deja de crecer y evolucionar porque lo hace a la misma vez que tú. No es algo que alcanzas y ya no se transforma jamás. A veces ocurren situaciones que nos cambian y, en

consecuencia, también cambia la forma en que nos vemos, así que no nos queda otra que reaprender.

Volver a querernos como si fuera la primera vez.

Y no es cuestión de obsesionarse, ni de estar en alerta máxima todo el rato, ni de cuestionarte cada dos por tres: «¿Me amo, me amo, me amo?», ¡por si dejas de hacerlo de repente! Pero... está genial tenerte presente y reevaluar de vez en cuando lo que estás viviendo para evitar males mayores.

Mira, yo antes pensaba que amar era darlo todo, aunque me quedara vacía. Lo aprendí pronto, ¿eh? A los diecisiete años. Sé lo que gustan mis historias con Pol, así que aquí va una con moraleja incluida. No es la primera vez que lo menciono, pero, con esa edad, Pol y yo cortamos durante tres semanas. *¡Apunte importante antes de continuar!* Ninguno nos tratamos mal. No hubo nada tóxico, ni ninguna historia oscura detrás. Simplemente, éramos dos jóvenes viviendo etapas distintas y a ritmos que no coincidían.

Porque él estaba de Erasmus. Yo, en 2.º de Bachillerato. Y lo quería tanto tantísimo, con esa intensidad adolescente que es imposible de medir, que **no sabía dónde estaba el límite entre quererlo y quererme**.

Recuerdo aquella noche en la que, pese a tener tres exámenes al día siguiente, me quedé despierta hasta las tres de la madrugada esperando a que él volviera de fiesta para que me contara cómo le había ido el día. No porque él me lo pidiera, sino porque yo creía que esa era mi manera de demostrarle lo muchísimo que lo amaba.

Y mientras yo hacía todo eso, me iba dejando de lado a mí misma. Dormía mal, no me cuidaba, lloraba mucho... Pero es que sentía que debía seguirle el

ritmo para no quedarme atrás. Él era mayor, estaba viviendo cosas muy chulas e interesantes, y yo creía que debía estar a su altura. Lo admiraba muchísimo. Lo idealizaba. Y al hacerlo, me fui haciendo **pequeñita**.

Y repito: Pol nunca quiso hacerme sentir así. Pero como yo no me quería bastante, permití que todo eso pasara.

Mi forma de amar, tan intensa, no nacía del amor completo, sino del miedo. De la necesidad de ser suficiente. De ese hueco que yo no sabía llenar sola.

Si me hubiese amado más, habría puesto límites. Y estoy segura de que Pol los habría entendido y respetado.

Traté de encajar a la fuerza en ese momento de su vida y, en el intento, me olvidé de la mía.

El caso es que, después de esas tres semanas separados, decidimos sentarnos y hacer una lista de todas las cosas que me hacían feliz. De todo lo que yo quería para mí. Y fue como un nuevo comienzo. Empezamos a trabajar en nosotros a partir de ahí y entonces comprendí que, si en algún instante de nuestras vidas queríamos cosas distintas, estaba bien, porque eso no significaba que nos quisiéramos menos.

Y sé que no soy la única. Muchas chicas confunden entregarse del todo con amar más. Dejarse de lado con querer bien.

Tengo sueños. Tengo ambiciones. **Tengo una vida que es solo mía.** La única que voy a vivir. Y voy a compartirla con Pol, con mis amigas, con mi familia, sintiéndome completa por mí misma.

Recuerda:
para aprender a decir «te quiero», primero hay que aprender a decir «me quiero».

AUTOESTIMA FUERA Y DENTRO DE LA RELACIÓN

El amor propio y la autoestima no son lo mismo. Lo primero se construye desde dentro, así que es algo más profundo y constante, algo por lo que te dices: «Me quiero hasta en mis días más difíciles». Mientras que lo segundo está influenciado por lo de fuera (el éxito, el físico, la opinión ajena), de modo que es más inestable y cambiante según las circunstancias, más tipo: «Me siento capaz y puedo hacerlo».

El amor propio te protege y la autoestima te impulsa.

Eso sí, están conectados por un hilo que debemos cuidar y fortalecer para que nadie, ni siquiera nosotras mismas, podamos romperlo.

¿Tú qué piensas que es la autoestima? Porque a mí me parece que es mucho más que mirarme al espejo y verme guapa. Que, oye, ¡es muy importante sentirnos cómodas en nuestra propia piel! Mira, **nunca he hablado tan abiertamente de la relación con mi cuerpo**, y esta vez… lo voy a hacer. Por ti, por mí, por nosotras.

Es un tema un poco sensible, si bien en mi caso, al ser bastante normativa,

no suelo recibir comentarios malintencionados sobre mi apariencia, y sé que esto ya es una suerte. Y aunque agradezco mucho los mensajes positivos sobre cómo salgo en fotos o vídeos, no les doy excesivo valor, porque soy consciente de que son imágenes que he escogido yo, en las que salgo más favorecida.

Insisto: valoro mucho los mensajes bonitos. Me gusta gustar, no te voy a engañar. Y encajar, y no ser rechazada. *Es normal*. Pero, aunque publico contenido muy variado, sé lo que muestro y lo que no. Así que no permito que mis redes sociales alimenten mi autoestima, ni dirijan mi vida al cien por cien.

Sin embargo, como todo el mundo, tengo mis momentos de bajón.

Como este año he estado más expuesta, he empezado a cuestionarme mi físico un poquito más. Nada grave, aunque esos comentarios malintencionados que no suelo recibir han conseguido hacer demasiado ruido, en plan:

> «SE NOTA QUE VAN PASANDO LOS AÑOS, ¿EH?».

Empecé a colgar vídeos cuando tenía dieciocho y ahora tengo veintidós, ¡obvio que crezco y cambio! ¡No voy a tener carita de niña eternamente!

Soy humana, no una muñeca.

¿Otro ejemplo? Este último verano no he estado del todo bien emocionalmente, de modo que perdí algunos kilos. Entonces empezaron a llegarme comentarios del tipo: «Estás más delgada», como si estuvieran avisándome. Yo ya lo sabía, porque era yo quien estaba padeciéndolo. No necesitaba que nadie me lo recordara.

Jamás se debe opinar del cuerpo de otra persona, ni siquiera desde la «preocupación»,

porque, como he dicho, toda opinión tiene su impacto. Y duele.

Lo he comentado en alguna entrevista: no siempre he encajado en el perfil que muchos buscan. Hace ya más de un año, una agencia me quiso contratar con una única condición: taparme. En otras palabras, que dejara de llevar escotes. ¿Crees que acepté? ¡Ni de broma! Ahí puse mi límite. Adoro este trabajo. ¡Es mi sueño! **Pero no iba a poner en juego mis valores y mis creencias para amoldarme a una idea ajena en la que ni siquiera creo.**

No iba a esconderme.

A ver, me asusté, ¿vale? Después de colgar tras aquella llamada, dudé. Dudé mogollón: «¿Y si ninguna marca me quiere tal y como soy?». Pero enseguida me contesté: «Estoy segura de que alguien me querrá, porque tengo mucho que ofrecer».

Y así fue: hoy estoy en una agencia que cree en mí sin imposiciones que me hagan ser quien no soy.

A veces parece que tenemos que esforzarnos el triple solo para demostrar que somos más que una imagen.

Hace un tiempo compartí un vídeo contando una situación que me marcó mucho. Un par de años atrás, tenía la exposición de un trabajo final superimportante. Imagínate este escenario: huelga de taxis y el transporte público yendo tan mal que tuve que pedirle al conductor del bus que me dejara en un sitio sin parada porque, si no..., ¡no iba a llegar a tiempo a la presentación! Corrí diez minutos sin parar y llegué de milagro; aunque, claro, cuando empecé a hablar, se me notó que aún no me había recuperado de todo aquel lío.

Estaba nerviosa, cansada, desubicada.

Cuando terminé, el profesor me preguntó directamente qué quería hacer

después de aquello. Le conté que me encantaba la comunicación, crear contenido y conectar con la audiencia. Su respuesta fue de lo más fría:

> «LO TIENES MUY MAL Y NUNCA LO VAS A CONSEGUIR, PORQUE NO SABES EXPRESARTE. Y SI NO HAS CONECTADO CON NOSOTROS, ¿CÓMO VAS A CONECTAR CON UNA AUDIENCIA REAL?».

Me quedé... paralizada. Sin habla. Y, para colmo, añadió:

> «ANDA QUE NO TE QUEDA POR LEER Y HABLAR SI QUIERES ENTRAR EN LA UNIVERSIDAD».

Fue dolorosamente horrible. Por suerte, una de sus compañeras se acercó después de la presentación al verme tan afectada y me tranquilizó. Me aseguró que tenía talento, que me expresaba con coherencia y que, sin duda alguna, sabía comunicar.

Simplemente, me lo recordó. Porque yo también lo sabía. Muchas otras exposiciones orales me habían salido bien. Ese día no fue así, y ya está. Era una excepción, no la norma.

Decidí contarlo en un vídeo con cierto humor, *bailando*. Puse en el texto: «Un profesor me dijo que mi comunicación era nefasta y que nunca lograría conectar con mi audiencia». Era una manera de darle la vuelta a aquella situación tan injusta, de apropiármela y demostrar que no era verdad.

Pues lo que sucedió después no te sorprenderá. *Por desgracia*. Llegaron esos comentarios: «Sí, buena comunicación, si solo te siguen por un par de razones», o «Madre mía, cuando se dé cuenta de por qué la siguen realmente», o «Lo que tú haces lo pueden hacer veinte más»...

Pretendían invalidarme. Restarme credibilidad. Hacerme sentir que no valgo sin mi cuerpo y, a la vez, juzgando mi forma de vestir. Como aquella agencia de la que te hablaba, me querían plana en todos los sentidos: neutra, sin personalidad ni opiniones propias.

Sentí frustración e impotencia. Tanta tanta que, por primera vez, me planteé cosas que nunca me habían pasado por la cabeza: **«¿Qué tiene que ver mi cuerpo con mi valor?», «¿De verdad no pueden tomarme en serio sin importar cómo vaya vestida?», «¿Me están escuchando realmente o solo me están mirando?».**

Haber pasado por todas estas circunstancias ha hecho a la fuerza que me sienta muy segura de mí misma. No desde el egocentrismo, sino desde la consciencia de que puedo ser una mujer atractiva y, al mismo tiempo, divertida, seria, astuta, inteligente, brillante. He dejado que la gente vea muchas de mis facetas y..., cuando me preguntan cuál es mi propósito con las redes, siempre digo: **«Que la gente entienda que las mujeres podemos serlo todo sin estar encasilladas en nada».**

Derribar esos estándares ridículos.
No sacrificar mi identidad por nada ni nadie.

Y esa es una de las decisiones más importantes que he tomado, porque ha construido mi autoestima. Ya te lo he advertido antes, ¿no? Va mucho más allá.

Yo creo que este tema tiene dos caras: una interna y otra externa. Y no es cuestión de escoger entre ambas, sino de averiguar cómo hacer que convivan juntas para sentirte bien.

¿Cómo te lo explico? **La autoestima externa está relacionada con cómo te percibes respecto a tu entorno.** No me refiero a que necesites la aprobación constante de los demás, sino a que vivimos en sociedad y todo lo que pasa a nuestro alrededor nos marca por mucho que no queramos. De forma que, aunque sepamos que nuestro valor no depende de un físico, una carrera, un trabajo o una pareja, es normal que inconscientemente te valores más por las cosas que has conseguido.

Por ejemplo, estoy estudiando la carrera de Marketing. Me ha cambiado un poco la vida porque, claro, estoy compaginándolo con mi trabajo en redes. Y, aunque empecé sin saber si podría con todo..., he podido. ¡Me he sacado todas las asignaturas! Pero no quiero que esto suene a éxito sin matices. Porque también me preparé para los «por si acaso». Si hubiera suspendido alguna, no habría pasado nada. Y es que... ¡ahí está el quid de la cuestión sobre la autoestima! Que me vaya bien en los estudios me hace sentir competente y, por lo tanto, más fuerte, pero resulta que ¡yo ya soy competente y fuerte independientemente de eso!

Por ello, **fui consciente de que mi valor no dependía de un aprobado**. De hecho, hubo dos asignaturas que pensaba que catearía. En serio, salí del examen convencidísima de que no había ido bien. Pero no me agobié, ni me puse triste. Me dije: *«Has hecho lo que has podido. Tranquila. La vida no corre tan deprisa. No seas tan exigente contigo misma. Si no puedes hoy, podrás mañana»*. Y, sí, al final las asignaturas

estaban aprobadas, pero **lo relevante aquí es que me traté bien, incluso cuando pensaba que no lo había logrado**.

Y ahí es cuando entra en juego la autoestima interna. Es esa vocecita que te recuerda *«¡Vales mucho!»* cuando te equivocas o las cosas no salen como esperas. Es esa confianza que no nace del resultado, sino que evoluciona por el amor que sientes hacia ti, por lo que eres y por lo que luchas.

La autoestima es el motor que te empuja hacia delante y el amor propio es la base que lo sostiene todo cuando tu autoestima se tambalea. Y tener ambas no te hace invencible. Habrá momentos en los que el mundo intentará convencerte de que te rindas, de que eres insuficiente, de que no importas. Y dolerá, pero… no conseguirá que cambies la forma en la que te ves a ti misma, porque tú ya habrás aprendido a amarte y valorarte con todo lo que eres y tienes.

¡Es un combo maravilloso!

Lleva su tiempo llegar a este punto, ¿eh? ¡No digo que sea coser y cantar! Considero que con el tiempo he aprendido a que mi autoestima no dependa tanto de mis logros. O, al menos, no totalmente. Porque claro que sigue habiendo instantes, incluso épocas enteras, en las que siento que mi autoestima está más baja.

De hecho, mi autopercepción ha cambiado mucho por eso de que ya no solo tengo mi propia visión de mí misma, o la que puede darme mi entorno más cercano. Ahora, de repente, miles y miles de personas más opinan. Gente que sin conocerme puede tener algo que decir sobre mí. Y eso cambia mogollón las tornas.

A veces pesa.

¿Eso de que estoy en una rachita algo inestable? Pues me ha afectado un poco en el plano laboral. Pero antes de contártelo, necesito que sepas que a lo

mejor no te sientes identificada directamente con mi situación, porque mi trabajo ahora mismo no es el más común. Aun así, creo que lo que sentí puede aplicarse a muchas situaciones distintas.

El caso es que, durante este verano pasado, me ha afectado no poder asistir a todos los eventos a los que me hubiera gustado ir. No por falta de entusiasmo, sino por temas personales. Ya sabes, las cosas de la vida que aparecen sin avisar y que te obligan a priorizar.

Entonces, el no estar en todo me hizo creer que estaba quedándome atrás. Y no veas qué cantidad de pensamientos molestos tenía:

> «¿Y SI SE OLVIDAN DE MÍ EN TRES MESES?», «¿Y SI LAS MARCAS YA NO QUIEREN CONTAR CONMIGO PORQUE ESTOY ALGO DESAPARECIDA?».

No fue así, claro, pero es que me importa mucho trabajar bien y sentir que estoy aprovechando cada oportunidad que la vida me brinda. Y cuando no puedo hacerlo, aunque sea por motivos absolutamente válidos, me cuesta no exigirme **más** **y más** **y más**.

¿Qué hice? Pues autoanimarme. ¡Tal cual te lo digo! Cogí todo mi amor propio y toda mi autoestima y, aunque estuviesen algo flojitas, me recordé: «Relax, Astrid, ya llega septiembre y volverás a la carga».

Aprendí algo muy muy importante:

a veces lo que más afecta a nuestra autoestima no es lo que hacemos, sino lo que creemos que deberíamos hacer.

Y también nuestro entorno. Yo vengo de uno muy sano. Mis padres jamás me han juzgado por cómo soy. En serio, es fundamental rodearnos de personas asertivas. Yo tengo la suerte de contar con una familia que siempre me ha cuidado mientras cultivaba mi autoestima y que nunca, jamás de los jamases, me empujó a construirla a base de compararme.

Efectivamente, ¡las comparaciones en mi casa están prohibidas!

Me educaron desde otro lugar interno: coger la **raíz** y, a partir de ella, crear una base. Por ejemplo, si yo llegaba a casa llorando porque algún compañero de clase se había metido con mi ropa, mi madre no me decía: «Eso es porque te tienen envidia». No hundía al otro para que yo me sintiera mejor. En cambio, me preguntaba:

> «¿A TI TE PARECE FEA? ¿HOY TE HAS SENTIDO BIEN LLEVÁNDOLA?».

Si la respuesta era que sí, me ayudaba a sostener esa decisión. A sentirme segura de haber escogido ese *outfit* con toda mi ilusión. A ponerme en valor y no crear una autoestima falsa basada en destrozar a los demás.

Y, sí, las comparaciones son inevitables, ¡yo lo hago pese a cómo me educaron! Pero entonces recuerdo que cada persona tiene su historia. *¡Su luz propia!*

Todos los aspectos que te he contado hasta ahora me han ayudado muchísimo en mi autoestima como adulta y, por supuesto, en mi relación de pareja con Pol.

Porque,
al igual que el amor propio, no
es bueno construir tu
autoestima alrededor de tu
pareja. Ni de nadie.

Es normal que, si tu pareja te quiere bien y te hace sentir especial, eso te suba la autoestima. Pero nunca hay que perder de vista **lo que tú ya eres por ti misma**.

Por eso mi buena autoestima afecta positivamente a mi relación con Pol, porque estoy segura de las decisiones que tomo a su lado y eso me fortalece.

Nos fortalece.

De hecho, una de las cosas que más me gusta de nosotros es eso: los dos nos sumamos un montón, porque los dos somos muy seguros y hemos trabajado mucho individualmente para tener una relación sólida, sin inseguridades que nos afecten.

Se nota bastante en nuestras discusiones, porque ninguna se rige por ningún tipo de egocentrismo. Es decir, intentamos comprendernos todo el rato.

Como ves, el camino hacia una buena autoestima está lleno de altibajos. No hay nada malo en ti. Es solo que a veces cuesta demasiado ver más allá de lo que otros ven de nosotras y reconocer nuestra propia valía.

TODAS NOS MERECEMOS TENER UN LUGAR EN EL MUNDO DONDE BRILLAR SIN MIEDO NI CULPA.

QUERER SIN MIEDO. CONFIANZA Y ACEPTACIÓN

Querer sin miedo es querer sin esperar nada a cambio. Me refiero a ese amor que das aun sabiendo que podría salir mal. Aun sabiendo que quizá no sea recíproco. Aun sabiendo que tal vez termine desilusionándote.

Y, a pesar de todo, lo das.

Porque el simple hecho de sentirlo ya te hace feliz. Porque permitirte amar de esa forma, no por lo que recibirás sino por vivirlo sin límites, vale la pena cualquier riesgo.

Ay, es normal tener miedo, de verdad. ¡Yo también lo tuve y a veces lo tengo con algunas cosas!

Por ejemplo, cuando empecé con Pol, estaba llena de dudas. **Me aterraba que nuestra relación no funcionase y solo yo sintiese esa conexión tan fuerte entre nosotros.**

Yo soy mucho de escaparme a la playa para pensar. Contemplar el mar me calma y ayuda mucho; es como una especie de refugio para mí. El caso es que le pedí a mi mejor amiga que me acompañara y, simplemente, le confesé: *«Tengo miedo de perder a Pol»*. Y, al decirlo en alto, entonces lo entendí.

Entendí que ese miedo no superaba mi amor por él. Lo que sentía era tan puro y tan real que, si lo nuestro se hubiese roto en un futuro, al menos me quedaría con que había vivido algo increíble.

Al menos sabría lo que es querer así.

Lo bonito que damos, incluso si no perdura, habla de lo bonitas que somos nosotras por dentro.

Y, sí, amiga, el miedo siempre va a estar ahí. Tengo miedo de que este libro no lo lea nadie. Tengo miedo de que mis metas no se cumplan. Tengo miedo de la incertidumbre. Pero así es la vida: *¡una aventura repleta de sorpresas!* Así que he decidido que siempre iré a por todas. Con Pol, con mi familia, con mis amistades, con mis sueños.

Porque lo quiero de corazón y eso me basta para intentarlo.

Aunque no todo salga perfecto, esa ilusión me mantiene viva.

No podemos existir limitándonos por si las cosas salen mal. Muchas veces nos protegemos en exceso y, por ello, no nos entregamos demasiado, no nos emocionamos demasiado... Porque hacerlo desnuda todos nuestros sentimientos y así son más fáciles de dañar. Pero ¿y si el daño nos lo hacemos nosotras mismas al reprimir lo que sentimos?

No expresar lo que te ilusiona por temor al rechazo también es doloroso. También es negarte a ti misma. Y sé que no siempre se puede actuar como una siente, pero, si está en tus manos, ¡hazlo!

Yo, por ejemplo, escribo cartas. Ya, ya, muy pasado de moda, ¿no? ¡Pues a mí me encanta! Claro que me hace sentir un poco débil y vulnerable, pero es mi manera de expresar todo lo que he guardado en mi interior con el tiempo.

El tema es que una vez le escribí una carta a una persona volcando todo de mí y... ¿su respuesta? Una especie de «gracias», cortito y sin más. ¿Fue un rechazo? Un poquito sí. ¿Me dolió? Otro poquito más. Pero... me quedé tranquila, porque **yo elegí hacerlo**.

Yo elegí querer sin miedo.

A veces incluso busco esa adrenalina. Esa mezcla extraña entre miedo y emoción. Me recuerda que estoy muy viva. Que estoy amando, intentándolo, soñando.

De hecho, pasa lo mismo con los sueños. **Vas a recibir muchos «noes», pero, si los evitas por si acaso..., también estarás renunciando a todos los posibles «síes».**

Te aseguro que lo entiendo: ¿no te hablé en el capítulo anterior de que estos últimos meses no han sido los mejores para mí en el plano laboral?

Ahora mismo estoy en pánico. De ese que se te mete bien hondo en el pecho. De ese que me susurra que tal vez estoy confiando demasiado en mí misma, que a lo mejor todo eso de creer en mí no va a llevarme a ningún sitio, que igual no lo consigo. Y es duro escucharlo en bucle dentro de mi cabeza. **Pero, en el fondo, sé que debo intentarlo aunque me muera de miedo.**

Porque, si me da miedo, significa que me importa.

Y si llega el momento en que el mundo puede conmigo, pues lloraré. Lloraré mucho. Dos semanas, tres, cuatro, ¡las que hagan falta! Y luego me volveré a levantar. Con el tiempo, he aprendido a mirar atrás y recordar con cariño esas primeras veces en las que temblaba de inseguridad y, aun así, lo hice.

«Mírala ella, ¡qué valiente fue!», pienso orgullosa de mi propio camino.

Quiero pensar que si deseo algo con tantas ganas es porque, de algún modo, tiene que ser para mí. Y, sí, puede que me esté agarrando a eso con uñas y dientes, pero... tengo veintidós años. Si no confío de esta forma ahora, entonces ¿cuándo?

¿Cuándo voy a dejarme llevar por las ganas, por la ilusión, por la fe ciega en que todo saldrá genial?

Aunque, sinceramente, espero que esta mentalidad no me cambie nunca, porque rendirse es como apagarse por dentro. Y yo no quiero apagarme. He sido testigo de lo que ocurre cuando una deja de luchar, de sentir, de soñar, de amar y... no quiero eso para mí.

Tampoco fliparme, ¿eh? **Las zonas de confort y la calma son muy necesarias.** Pero cuando todo es demasiado estable se vuelve predecible y, en mi caso, noto que me falta algo. Como si no estuviese despierta del todo.

Y yo necesito sentir que reboso vida, aunque eso incluya llorar, dudar, equivocarme.

Así que, como ves, no tengo una guía exacta para vencer el miedo a darlo todo y no ser suficiente. Aunque a veces, cuando estoy muy insegura, me ayuda preguntarles a los demás: «Mamá, ¿sientes que soy buena hija?», «Oye, ¿sientes lo mucho que te quiero?». Ya, con la vida no puedes hacer eso. No puedes preguntarle: «¿Estoy siendo suficiente para ti?». Pero entonces me recuerdo que **todas somos suficientes tal y como somos**.

Y que, si algo no pasa, quizá es porque no era para mí.

Eso sí, tengo una cosa clarísima: no quiero vivir con esa posición cómoda de «todo pasa por algo» sin hacer nada al respecto.

Quiero creer que todo pasa por algo después de haberlo intentado. Después de haber puesto hasta el alma en ello.

No me dejaré nada guardado.

No me quedaré en los «¿qué hubiera pasado si...?».

Puede que ahora estés pensando: «¡Vaya tela, Astrid, menuda confianza en ti misma! ¿Cómo la consigues?». Pues no tengo ninguna fórmula infalible, pero creo que sí tengo mis recursos para cuando siento que me he desconectado y debo volver a confiar en mí.

¡Vamos allá!

1) Un mantra

«Haz las cosas desde el corazón». Cuando las haces desde ahí, vas a salir ganando. Porque no está interfiriendo la mente con su ego, su ambición, su miedo. Lo que guardas en el corazón eres tú puramente, sin máscaras, así que no hay forma de perder si te guías a través de él.

Me repito mucho esta frase, porque no me gusta pensar que todo este amor, todo este esfuerzo, toda esta ilusión que le pongo a lo que quiero... va a quedarse en nada. Me gusta más creer que todo eso va hacia algún lado. Y eso es lo que me da confianza: **sentir que lo que doy regresa**. Quizá no de la forma en que espero, pero sí de la forma en que necesito.

La vida tiene un porqué y entender que es así me fortalece mucho. Cuando más desconfío de mí, me digo: «*Ya lo entenderás. Es parte del proceso*».

2) Las horas espejo

Ya sabes, las **11:11, las 12:12**... Puede parecer una tontería, pero, desde hace año y medio, ¡a mí me funciona mogollón! No tengo ni idea de lo que significa cada hora, pero cada vez que me las encuentro al mirar el reloj, me lo tomo como una señal.

¡Que sí, que sí! Durante ese minuto, me imagino qué quiero. Proyecto ese deseo. Lo veo en el futuro. Y manifestarlo hace que, inconscientemente, me mueva más hacia ese propósito.

Porque ese es el punto: **sentirlo con fuerza para impulsarte con fuerza**.

Y es que cuando alguien me dice: «¡Pues a mí eso no me sirve!», yo le contesto: «¿Pero te lo estás imaginando con el corazón o solo lo piensas de pasada y ya?». Porque ahí reside la diferencia. En creértelo.

No lo sé, lo veo una excusa muy bonita para recuperar esa sintonía conmigo misma, con quién soy y con qué busco en la vida.

3) La música

Aunque, dicho así, quizá te esperes una explicación superemotiva. Cuando este truquito para mí es... ¡megarrandom! Solo diré: *This girl is on fiiiiiireeeeee!*

¿Recuerdas cuando te conté que me cambié de colegio hasta cinco veces? Una de ellas fue cuando pasaba de 3.º a 4.º de ESO. Pues fue ahí, en el trayecto en bus hasta el instituto, sola y aterrada, cuando me puse esa canción. ¡Y me motivó muchísimo!

Desde entonces, cada vez que tengo miedo de hacer algo importante, me la pongo en bucle. Cuando quedé por primera vez con Pol. Cuando tuve mi primer evento. Cuando fui al Coachella. **Siempre.**

No sé por qué, pero en cuanto suena, sé que algo grande va a pasar. Y no es una canción muy profunda ni original, pero es mía. Te animo a encontrar la tuya también, una que te motive al máximo y te dé fuerza cuando tengas miedo.

4) Apuntar mis objetivos y mis logros

Exacto: cojo papel y boli (¡nada de móviles o no funciona igual!) y me pongo a escribir. Primero, evidentemente, van los objetivos. Y no solo son los típicos como «ir más al gym» o «alimentarme mejor». Algunos son más emocionales:

Que mis seres queridos se sientan aún más queridos.

Que Pol se sienta seguro a mi lado.

Que yo me sienta orgullosa de mí cada día.

Al final del año, reviso la lista que he hecho y les pongo un tic a los objetivos cumplidos. **¡Se han convertido en mis logros!** También medito aquellos que no he podido conseguir. Si siguen siéndolo, los incluyo en una nueva lista.

De hecho, tengo un vídeo con Pol repasando la lista que hice el año pasado.

¡Es tan gratificante!

Estas son algunas de las cositas que hago para recobrar la confianza en mí. Sea así o de otra manera, considero que todo el mundo debería tener esos momentos consigo mismo. Ratos para sentarse, pensar, agradecer, afirmar y reconectar. No hace falta que sea nada muy complicado, ¡mira cómo son mis rituales!

Solo que sea *real*.

Porque a veces el mundo nos obliga a vivir en automático, sin preguntarnos con qué intención estamos haciendo lo que hacemos. Y, por ello, olvidamos la razón por la que empezamos algo y por qué ese algo nos emociona de verdad. Nos desconectamos. Pero si nos damos ese instante de respiro, todo cambia.

No debemos tener miedo a conocernos a nosotras mismas. Porque cuando te conoces por completo, es más sencillo reencontrarte si te pierdes.

Porque una vez que te entiendes, ya nada te frena.

MITOS Y REALIDADES DEL AMOR ROMÁNTICO: MI EXPERIENCIA

El amor romántico no tiene una única forma, aunque a veces siento que nos han enseñado a perseguir la misma historia de siempre: conoces a alguien, te enamoras, lo das todo y consigues tu «felices para siempre». No creo que sea así y, a la vez, no sé qué creer del todo, porque **¿cómo se define un sentimiento tan complejo, libre y humano?**

Intentando aclararme las ideas, le pregunté a mi familia sobre ello. ¿Qué matiz exacto provoca que el amor sea romántico y se diferencie del amor en general? Mis padres me respondieron que el amor romántico es «ser el todo de la otra persona». Pero yo... yo no estoy muy de acuerdo con eso.

No necesito que alguien sea mi **todo** para amarlo, ni tampoco necesito ser el todo de esa persona para sentirme amada.

Si ahora mismo mi pareja me dijera que quiere irse a la otra punta del planeta a trabajar en algo que lo ilusiona, lo animaría a marcharse. Eso me alejaría de él, de nuestra rutina, nuestros abrazos antes de dormir y de nuestros cafés matutinos. Sería un golpe, un cambio radical, algo que duele porque nadie quiere estar a kilómetros y kilómetros de distancia de la persona que más ama, pero... **esa es la clave**.

Lo amo tanto que su bienestar pesaría más que mi comodidad.

O, mira, un ejemplo más concreto: a mí no me gusta el fútbol, pero a Pol le hace muchísima ilusión que los lunes lo acompañe a ver los partidos. Y suelen ser por la noche, así que ¡imagínate el frío que hace! ¿No crees que preferiría quedarme en casa, envuelta en una manta calentita y viendo una peli tranquilamente? *¡Pues sí!* Pero solo en parte, porque cuando vamos juntos al fútbol, verlo feliz me hace feliz. *Así de simple*.

Y pienso que ahí reside el amor, ¿no?

En desear genuinamente el bien del otro, incluso cuando ese bien no te incluye. En dejar de sentirlo como un esfuerzo para ti y empezar a sentirlo como una alegría compartida. En elegir a esa persona una y otra vez con sus sueños, sus valores, sus pasiones, su forma de ver el mundo... y a pesar de todo.

¡Espera, espera! Con esto no quiero decir que amar signifique aguantar lo inaguantable o sacrificarse completamente. Durante mucho tiempo, pensé que amar consistía en eso: soportar, ceder, sufrir en cierta manera. Y no lo es.

Para nada.

Y, sí, en una relación puede haber cosas que mejorar. Cosas que cambiamos en pro del otro, pero no lo veo como una pérdida. Al revés. Es evolución. Es ser mejores entre nosotros para ser mejores con nosotras mismas.

Estamos hechos de amor. Somos amor.

Y, amiga, debe ser **sano**. Lo es cuando tus decisiones personales siguen siendo tuyas, cuando puedes elegir libremente sin sentirte limitada por el miedo a perder a la otra persona. Estar en una relación no debería impedirte alcanzar ninguna meta que te propongas.

Si tu mayor ilusión es cumplir ese sueño y acabas renunciando a él para evitar discusiones, para no causar problemas o para mantener las cosas como están... Quizá ahí haya algo que no va bien, porque estás priorizando el vínculo con él de forma absoluta.

Una buena pareja te acompaña, te impulsa, te acepta tal y como eres y camina a tu lado mientras creces.

Si temes ser sincera, algo está fallando. A veces no viene dado por

situaciones gravísimas como una infidelidad, pero no por ello estos problemas merecen menos atención. Por ejemplo:

«NO ME VOY A PONER ESTE VESTIDO PORQUE A ÉL NO LE GUSTA».

«MEJOR NO HAGO ESTE PLAN POR SI LE MOLESTA».

Los pensamientos anteriores son decisiones individuales que, aunque aparentemente no le hagan daño a nadie, sí lo hacen y con profundidad: **a ti misma**.

Una no debería tener miedo de contarle nada a su pareja, sea por algo de la relación o por algo propio. Mira, me pasó algo parecido hace poco. Le confesé a Pol unos sentimientos que me daba pánico decir en voz alta porque pensaba que le iban a doler. No eran malos, pero eran muy míos. ¿Y si después me miraba diferente? Pues no lo hizo. Pol me miró con los mismos ojos de siempre, con esa mezcla de ternura y comprensión que me hace sentir segura. Me escuchó, me entendió y permaneció a mi lado. No me juzgó. De hecho, lo que más le dolió no fue lo que le conté, sino que hubiera estado tanto tiempo callándomelo. **Sola.**

¿Sabes? Durante muchos años, también pensé que el amor era estar pegada a la otra persona 24/7. Que cuantas más horas le regalara a mi pareja, más querido y acompañado se sentiría. *¡Error totalísimo!*

Entregar todo tu tiempo

a alguien no es bueno.
Tu espacio es importante.
Estar contigo misma.
Hacer tus cosas.
Tener tus momentos.

En ocasiones, es mejor dedicarle a tu pareja diez minutos reales de atención completa que pasar cinco horas juntos medio distraídos. *Porque, al final, querer estar en todo provoca que no estés en nada.*

No por estar más rato a su lado, sea como sea, más fuerte y profundo es vuestro vínculo.

Y, sí, lo pillo: cuando estás genial con alguien, ¡priorizas vuestro tiempo juntos!

Es lógico, pero **si te vacías solo para que el otro se sienta más pleno, entonces dejas de estar bien**. Y si uno de los dos deja de estar bien consigo mismo, es muy difícil que la relación siga siendo sana.

El amor no te encadena,
¡te da alas!

El equilibrio está en **no olvidarte de ti**. Ni de tus pasiones, ni de tu círculo cercano, ni de las pequeñas cosas que te hacen feliz fuera de la relación.

La vida tiene que estar llena de muchas otras cosas. Y, aunque tener pareja puede ser un pilar precioso, no es el único que lo sostiene todo.

Admito que siempre he tenido una idea muy idealizada del amor. Mis padres tienen una de esas historias que hacen suspirar. *¡Me encanta!* Se conocieron en una clase de mecanografía, se casaron jóvenes y nos tuvieron a mis hermanos y a mí. Desde entonces, no se han separado y siguen queriéndose de esa forma tranquila que da mucha paz.

Para mí, eso era el amor.

El destino inevitable.

Creía que cuando encontrara a alguien que me gustara, nos enamoraríamos, nos casaríamos y estaríamos juntos para siempre. Sería maravilloso y perfecto. De hecho, si me hubieses preguntado de pequeña cuál era mi mayor sueño, te habría contestado: «Casarme y ser mamá». Es lo que había visto en casa, lo que había hecho feliz a mi madre y que, por tanto, yo pensaba que también me haría feliz a mí.

Conocí a Pol cuando tenía dieciséis años y sentí… como si todo estuviera escrito: sería mi primer amor, mi marido, el padre de mis hijos, el amor de mi vida. Y, claro, esa idea era superemocionante. *¡De película!*

Pensaba que me bastaría.

Ahora que me he hecho mayor, he descubierto que no. Es decir, sí quiero casarme con él y sí quiero que sea el padre de mis hijos, porque Pol es un pedazo esencial de mi vida. Lo amo tanto que a veces incluso lloro. *En serio, ¡literalmente!* Lloro porque siento tanto amor que me desborda. ¡Sí quiero casarme con él! ¡Sí quiero que sea el padre de mis hijos! Pero también quiero ser algo más que «la mujer de Pol», **¡ser Astrid!** Por eso he acabado comprendiendo que nuestra relación no lo es todo. Que no puede serlo todo. Y

está bien.

He tenido momentos en los que me he sentido egoísta por pensarlo, ¿eh? Como si por desear más cosas estuviera traicionando algo.

«¿Esto que siento es... falta de sentimiento?».

«¿Estoy fallando al ideal que tenía del amor?».

«¿Me he equivocado?». ¡Pues claro que no!

Simplemente, tener pareja no es lo único que me hace feliz y, desde que lo entendí, amo mejor.

Es muy bonito sentir que Pol y yo somos dos almas en una, tan conectados que nos fusionamos. Pero también es bonito saber que seguimos siendo dos. **Que podemos amarnos profundamente y, aun así, crecer por separado.**

Tener nuestra propia luz.

Sé que un sector de las redes sociales idealiza mogollón nuestra relación y a veces me da miedo expresar este tipo de cosas, porque parece que, si dudas, todo se tambalea. No es cierto: se tambalea si las escondes, porque amar es tener la confianza suficiente para decirlo.

Y, por eso, Pol y yo tenemos un *amor incondicional*. Un amor en el que, pase lo que pase, nos apoyaremos en nuestras decisiones, intentaremos comprender nuestras emociones y siempre querremos lo mejor para el otro.

¿Te das cuenta de la cantidad de **mitos sobre el amor romántico** que nos hemos creído?

Hay una gran diferencia entre lo que nos enseñan sobre el amor **y lo que realmente es.**

Entre lo que nos muestran las pelis, los libros, las redes sociales, y lo que pasa en la vida real.

He descubierto que hay tantas formas diferentes de amar que no tiene sentido quedarse con una sola como «la correcta».

Creo que por eso mi película favorita es *Mamma Mia*, porque refleja un amor libre. Siento que está muy conectada con eso que te contaba antes: aquella creencia de que lo que más feliz me haría sería enamorarme, casarme, tener hijos y ya está. Y es que, en esta historia, una de las protagonistas se da cuenta (justo el día de su boda) de que eso no es lo que realmente quiere y, junto a su pareja, decide romper con ese plan perfecto que tenía pensado desde siempre. La otra protagonista se reencuentra con el gran amor de su vida y, aunque han pasado los años, aunque las cosas entre ellos no fueron «según lo planeado», acaban juntos porque el amor sigue ahí.

¡Es que me siento superreflejada!

Esa libertad, esa espontaneidad, ese derecho a cambiar de idea aunque tengas todo organizado. Me recuerda que **no todo tiene que salir siempre tal y como esperamos**. Y que si en un momento dado deseas algo diferente, ese sentimiento también es válido.

En cambio, a veces las redes sociales nos venden una visión del amor bastante tóxica. Me da un poco de miedo ver cómo muchas chicas adolescentes idealizan acciones que no tienen nada que ver con el amor sano, como por ejemplo: «Si tu pareja no se tatúa tus ojos, es que no te quiere suficiente».

¡Ningún tipo de amor debería medirse con gestos tan concretos y poco realistas!

Pero, en las redes, veo que la **normalización** de estas situaciones está

superpresente y, sinceramente, creo que puede hacer mucho daño.

Y es que ahora está muy de moda llamar «princeso» a los hombres que no hacen ciertas cosas, como abrirte la puerta, esperarte para salir o tomar la iniciativa siempre. Vamos, cuando no actúan como el estereotipo de «hombre tradicional».

¡Estoy tan en desacuerdo con estos términos e ideas!

A mí me parece precioso que los hombres se muestren vulnerables, manifiesten sus emociones y sean auténticos. Pol me ha demostrado muchas veces lo sentimental que es y ¿sabes qué ocurrió? Recibió algunos comentarios absurdos y bromas de mal gusto, porque en la sociedad todavía hay mucho **prejuicio** sobre que el hombre debe ser fuerte e inaccesible, mientras que la mujer debe ser sensible y expresiva.

Romantizar estos roles no conduce a nada bueno ni positivo. Por ejemplo, no es sano que tu pareja te «defienda» físicamente si es necesario. Una reacción violenta no es una actitud romántica ni significa que esté protegiéndote a ti, sino que está protegiendo su ego masculino, esa idea de que los hombres deben resolverlo todo mediante la fuerza.

Esta clase de actitudes suelen confundirse con amor:

EL AMOR NO ES VIOLENCIA, NI CONTROL, NI INTENSIDAD COMPLICADA Y

TURBULENTA.

Es cuidar, respetar, estar presente y proteger emocionalmente. Y creo que esto es algo muy importante que debemos plantearnos todas las generaciones jóvenes.

Por eso me gusta compartir cómo vivo mi relación con Pol, para que no se queden solo con un concepto idealizado o dañino. Para que vean una de las muchas versiones que existen sobre el **amor sano, equilibrado y respetuoso**.

EL AMOR SE CONSTRUYE

A veces me pregunto si con el amor basta. Si el simple hecho de querer a alguien es suficiente para sostener una relación a lo largo del tiempo. *Y, honestamente, considero que no.*

No me malinterpretes: creo de corazón que toda relación nace del amor. Es el punto de partida. Sin amor, no hay nada. Pero también creo que, tarde o temprano, llega un momento en el que no se trata solo de sentir amor, sino de **elegir querer**.

No puedes escoger a quién amas, pero sí puedes escoger cómo amas.

Y, claro, para hacer esa elección, necesitas partir de una base sólida.

Dale una vuelta: cada uno tiene su camino antes de encontrarse. **Y cuando os encontráis, crecéis y cambiáis.** A la par, pero no exactamente igual. Así que también evolucionan vuestras prioridades, vuestras metas, vuestro modo de ver el futuro y entender la vida.

Hay un **punto de inflexión**. Un cruce en el camino donde todo eso choca

y, entonces, negociar se vuelve fundamental para aprender a convivir con lo que el otro es, sin dejar de ser tú.

Ya lo hemos hablado en capítulos anteriores, ¿no es así? Hay personas que piensan que esforzarse por su pareja, o priorizarla en algunas ocasiones, implica no tener amor propio. Como si tomar en consideración al otro significase que estás rebajándote. *O peor: perdiendo tu esencia*.

Y no es así.

Hacéis esas pequeñas elecciones para que vuestros caminos puedan
compartir una misma dirección sin colisionar.

A partir de ahí, la relación ya no funciona sola, ni avanza por inercia, sino **con seguridad**.

Y es que puedes amar con locura a alguien y, aun así, hacerle daño. Puedes amar con locura a alguien y que la relación no funcione, porque no se ha cuidado lo suficiente, porque no se ha sabido escuchar al otro, porque se han evitado conversaciones incómodas que, aunque duelan, son necesarias.

Lo pillo, ¿eh? Todos tenemos temas que nos incomodan tratar, pero, si afectan a tu pareja y no lo hablas con ella, ¿cómo se supone que va a comprender lo que te pasa si no se lo comunicas?

Esas cosas no dichas se enquistarán bien dentro y te aseguro que no se curarán simplemente por amor.

El amor no tiene ese poder por sí solo, al contrario: **el amor te da el poder a ti.**

Porque si esa persona no nota que la estás queriendo, la relación acaba resintiéndose. Y ahí entra otro aspecto que me parece importantísimo: **¡los lenguajes del amor!**

Todas tenemos una forma distinta de hacer sentir y sentirnos amadas. Lo que para ti es una tontería, para otro puede ser un mundo. A veces yo me he sentido superquerida en instantes que para Pol han pasado totalmente desapercibidos, y también al revés: él ha hecho un esfuerzo por demostrar su amor y yo, sin pretenderlo, no lo he sentido como él esperaba.

¡Se viene ejemplo de nuestra relación!

El lenguaje de amor de Pol es ser servicial. Siempre me prepara el desayuno o la merienda. Está muy pendiente de mis necesidades. Y yo se lo agradezco un montón, pero no es imprescindible para sentirme querida por él. Al principio, incluso me sentía mal:

> «¿POR QUÉ ME HACES LA COMIDA CADA SEMANA? DE VERDAD QUE NO HACE FALTA».

Y él me respondía que era su forma de quererme mejor.

Y ahí lo descubrí:

A veces los gestos más pequeños dicen más que las palabras.

Yo sé que para Pol es superimportante tener una buena rutina con la

comida. Para mí, no es algo tan esencial. Si estamos pasándolo bien o de excursión, por ejemplo, me da igual comer a las dos que a las tres y en el primer sitio que nos pille de paso. En cambio, para él, no. Comer bien, a su hora, en un sitio que le parezca bueno... le hace sentir en equilibrio.

Entender eso me hizo darme cuenta de que:

Otra forma de cuidar nuestro amor es prestar atención a esos detalles.

Como te decía, también ocurre al revés: a mí me gusta que me avise si va a estar ocupado. Un simple mensaje recordándome que tiene muchas reuniones y que por eso no va a poder atender al móvil muy a menudo me hace sentir que **ha pensado en mí** para organizar su día.

Y hemos atravesado casos mucho más profundos, obviamente.

Mira, Pol no era de hablar de sentimientos. No le salía. Y yo soy todo lo contrario: me urge expresarlos, soltarlos, entenderme a través de lo que digo. De modo que hubo momentos en los que me frustré un poco al pensar: *«¿Cómo puede no decirme lo que siente? ¿Por qué se bloquea?»*. Me ponía nerviosa y me sentía algo incomprendida. Pero entonces aprendí que a veces tengo que guardarme lo que siento por un rato, no porque no importe, sino porque él tiene otro ritmo para gestionar sus emociones.

De la misma manera, Pol también ha tenido que aprender a escucharme. No siempre para entenderme a la primera, solo estando ahí. A mi lado. Porque, si no, yo explotaba.

¿Conclusión? Entre los dos, fuimos construyendo un amor que funciona.

Un amor muy nuestro.

Un amor que también atraviesa etapas complicadas, ¡como todos!

De hecho, este verano pasado subí un post cuando cumplimos cinco años. En él, escribí que estábamos en unos meses difíciles. Que no eran los mejores y, aun así, yo lo tenía claro: **nos seguíamos eligiendo**. No por inercia. No porque tocara. Sino por cómo nos habíamos querido, por cómo nos queríamos... y por cómo sabía que íbamos a querernos en el futuro.

¿No te parece que no se habla tanto de esa cara del amor?

De las épocas en las que amar no es tan bonito, ni fácil, ni perfecto. Pero **eliges quedarte**, tener esa conversación incómoda por mucho miedo que te dé. Decir: «Esto me ha dolido», aunque te cueste abrirte, para seguir construyendo y construyendo y construyendo.

Porque no todas las personas están dispuestas a ello y, en algunos casos, esa es la razón por la que las relaciones empiezan a romperse. Porque no quieres hacer esos miniesfuerzos, o porque estás cansado, o porque sencillamente... ya no te sale.

Y cuando ya no te sale, por más que quieras que te salga, quizá son tu cuerpo y tu alma avisándote:

«No es la persona correcta».

Estar en pareja no es algo estático. Es como ir reajustando las piezas de un puzle que no deja de moverse. El **trabajo emocional** nunca termina.

La **confianza** es algo primordial para mí. Y no solo en pareja. Yo necesito que la gente me diga lo que siente, incluso si creen que me va a doler, porque más me duele el silencio. Y trabajar esa confianza ha sido complejo, porque, por lo general, las personas tienen miedo. Miedo a herirte, a tu reacción, a las consecuencias.

Digo todo esto porque quiero tratar un tema que me cuesta abordar más que todo esto junto: la **intimidad**. Es más, mientras escribo estas palabras, ya me estoy sintiendo algo inquieta. *Pero quiero hablar de ello*.

La intimidad ha sido uno de los retos más grandes de mi relación. No porque haya un problema, ni porque no haya deseo, sino porque soy vergonzosa. *Mucho*.

En esto, me cuesta mogollón expresar cómo me siento, qué me gusta, qué no, qué necesito. Y, por eso mismo, Pol y yo lo hemos trabajado tanto.

No debemos sentir la intimidad como una obligación. No debe haber presiones externas ni internas.

Si a veces no apetece, no pasa nada. Cada pareja tiene su dinámica y, si aparece alguna duda, se habla. Quizá con nervios, con temor, con vergüenza, pero también con la calma y el alivio de que comunicarse es lo adecuado.

Y a lo mejor, después de leer todo esto, te preguntas:

«ENTONCES, ASTRID, ¿HASTA CUÁNDO VALE LA PENA SEGUIR LUCHANDO POR UNA RELACIÓN?».

Al margen de que no haya ninguna señal universal y que sea algo profundamente personal de cada relación, quizá mi respuesta te parezca algo mística e incluso irreal, pero yo creo que, en el fondo, todos sabemos cuándo.

Algo que pasa cuando miras a los ojos de la otra persona y sientes… que ese ya no es tu lugar.

Tu hogar.

Puede que luches y luches, creyendo que así la situación cambiará, que solo es una mala racha, que lo vuestro todavía tiene esperanza. Hasta que un día descubres que estás agotada. Como si lo hubieses dado todo aun sabiendo que el final estaba escrito desde el principio.

A eso se le llama **«duelo dentro de la relación»**. Cuando persistes, pero emocionalmente ya estás despidiéndote.

Esa es la parte que depende de ti, porque sí pienso que hay señales externas que te gritan que algo no va bien. Por ejemplo, cuando tu entorno *(quienes te conocen de verdad)* te nota distinta. Cuando empiezan a mencionarte que ya no eres la misma de antes, o que te estás distanciando, o que estás desconectándote de las cosas que amas.

Y es que nada es blanco o negro. ¿Los esfuerzos de los que hablábamos antes? Son necesarios y, al mismo tiempo, es sano preguntarse si están siendo recíprocos. No se trata de llevar la cuenta, ni de reprochar: «Yo hice esto y tú no hiciste lo otro», pero sí de fijarse en la **balanza emocional** y reflexionar:

¿LOS DOS ESTAMOS PRESENTES EN ESTA RELACIÓN O SOLO YO ESTOY INTENTANDO SOSTENERLA?

Porque, si la conclusión es positiva, puede que todo sea cuestión de

perdonarse y avanzar.

Hay miles de perdones que van a cruzarse dentro de cualquier relación duradera. Grandes, pequeños, solicitados en frío o con lágrimas después de días en silencio. Y también uno de los más importantes: el **autoperdón.**

A mí no me cuesta disculparme. Tampoco disculpar a Pol cuando algo me ha dolido. Y, sin embargo, perdonarme a mí misma se me hace muy cuesta arriba. Por ejemplo, cuando caigo en que he herido a Pol, evidentemente sin ser mi intención, me siento horrible. Él me perdona rápido. Me habla, me abraza, pasa página. *Yo no*.

Yo arrastro la culpa durante semanas, rayada con la misma idea: **«¿Cómo he podido fallarle si lo quiero tanto?»**.

El perdón no solo es una palabra. Es compromiso.

Un «lo siento» que no se queda en la superficie, sino que viene acompañado de un «intentaré no repetirlo y mejorar», porque también es un «soy humana y, aunque me equivoque, sigo siendo digna de amor».

Esto no solo vale para las relaciones de pareja, sino también con la amistad, con la familia y con una misma. Porque todas venimos de contextos diferentes y, por mucho que ames a alguien, va a haber roces.

El perdón también implica comprensión.

Comprensión de dónde viene el otro, por qué actúa como actúa y por qué le cuesta cambiar ciertas actitudes.

Y claro que puedes entenderlo y, aun así, que te duela. Por eso no solo debemos escucharnos, sino tener ganas reales de progresar.

Reconstruirse y evolucionar.

Además, y a poder ser, sin prisas ni promesas imposibles. Yo muchas veces

me presiono: «Ya hemos hablado, ya nos hemos perdonado, así que venga, a estar bien en cinco minutos».

Pero sanar lleva tiempo y la autoexigencia jamás ayuda. La urgencia de hacerlo todo bien, de cumplir con cada expectativa, de llegar a todo.

Relájate: no estás decepcionando al mundo cada vez que fallas. Si lo pienso bien, muy pocas veces alguien me ha dicho: «Me has decepcionado».

De hecho, en la mayoría de las ocasiones, soy yo quien me lo reprocho a mí misma.

TIENES DERECHO A EQUIVOCARTE CON OTROS Y CONTIGO MISMA.

¿Y ahora qué?

Ahora toca cerrar este capítulo aprendiendo que amar no solo es querer. **Es escuchar, fallar, reconstruir, perdonar, perdonarse e… intentarlo.**

Una y otra y otra vez.

RESPONSABILIDAD AFECTIVA

Nuestras palabras, actitudes y decisiones tienen un **impacto** más allá de nosotras. Tienen consecuencias. Frente a ellas, podemos actuar con consideración o, por el contrario, actuar con indiferencia.

Y lo primero, sin duda alguna, es lo que define la responsabilidad afectiva.

Ser responsable afectivamente no significa que nunca vayas a herir a alguien, pero sí implica poner atención, preocuparte y, sobre todo, ocuparte del daño que hayas podido causar en la otra persona.

Es no mirar hacia otro lado. Es tomarte en serio los sentimientos ajenos.

¿Tú no eres responsable en tu día a día, cumpliendo con tus horarios, tus tareas y tus objetivos? Pues esto es similar:

Cumples con las emociones del resto, siendo consciente de cómo tus acciones afectan a tu entorno.

Creo que, en gran parte, es algo que se enseña y se aprende a medida que vas abriéndote al mundo y conociendo otras realidades distintas a la tuya. Pero, a su vez, también creo en la existencia de personas que nacen con este tipo de **sensibilidad**. Como si fuese intrínseca en ellos.

A mí siempre me ha salido de manera natural el preocuparme por los demás. Y no lo digo por tirarme flores, ¿eh? Está muy relacionado con la educación que he recibido en casa, sobre todo por parte de mi madre, que es una persona superinteligente emocionalmente.

He crecido en un hogar donde se han tenido en cuenta mis sentimientos y opiniones. **He sido escuchada y validada.** Eso me enseñó a hacer lo mismo con los demás y lo considero una suerte, porque hay muchas personas que no han podido crecer en un espacio emocional tan abierto.

De hecho, la pareja es un lugar donde esto se pone a prueba constantemente. Verás, Pol y yo hemos nacido en entornos muy distintos: mi familia siempre le ha dado mucha importancia a la inteligencia emocional, mientras que la suya ha primado más la académica o la profesional. Ninguna es mejor ni peor, simplemente son diferentes. Y cuando dos personas tan diferentes se unen, **la responsabilidad afectiva se convierte en una pieza clave para poder convivir bien**.

Alguna vez Pol ha confesado que, gracias a cómo gestiono mis emociones, ha aprendido a mirar las suyas de otra forma. Y yo también he aprendido mucho de él en aspectos en los que no había evolucionado tanto. *¡Ese es uno de nuestros grandes logros como pareja!*

Aprender del otro no porque lo impongamos, **sino porque nos**

inspiramos mutuamente.

Y sí, como decía, esta responsabilidad empieza a desarrollarse desde que somos pequeñas con los compañeros del cole, con los amigos, con la familia... Aun así, escribiendo este capítulo me he dado cuenta de que el momento en el que más me he parado a trabajarla ha sido en pareja, porque ese vínculo emocional es mucho más constante y profundo a lo largo del tiempo.

¿Y sabes qué es lo curioso? Cuando más me he preocupado por cómo estaba Pol ha sido precisamente cuando peor estaba yo.

¡Me explico!

En épocas en las que me sentía bajita de ánimos, menos motivada o frustrada con cosas que no estaban saliendo como yo quería, ha sido cuando más atención he puesto en cómo podía estar afectando eso a Pol.

Él es mi parte segura, mi casa, el lugar donde más protegida y cómoda me siento. Por eso, aunque es normal que un mal día afecte a la relación, siempre he intentado que mis problemas no le impacten a él directamente. Y no porque me lo haya exigido nadie, sino porque creo que eso también es responsabilidad afectiva:

Hacerte cargo de cómo estás tú sin cargarle ese peso al otro de forma desconsiderada.

Siempre intento no defender mis malos actos por cómo me siento. Ya, ¡es difícil! Pero me parece importante no caer en el: «*¡Ay, perdón, es que he tenido un mal día!*», como si esa excusa ya te librara de la culpa por hablar mal o hacer daño a alguien.

Aunque nuestras emociones sean válidas, **nada justifica herir a los demás.**

Ya, ya, somos el resultado de lo que hemos vivido, pero una cosa es entender de dónde vienen tus reacciones y otra muy diferente **usar tus heridas como pretexto** para no mejorar o seguir hiriendo sin control.

¡Y claro que he hecho daño sin pretenderlo! Me ha pasado con Pol, con mi familia, con mis amigas, ¡con todo el mundo! Suelo darme cuenta al momento, pero, cuando no..., es lo peor. A veces tardo unos días. Otras, años. En serio, de repente recuerdo una situación y pienso: «Ostras, esto que hice seguramente perjudicó a esa persona».

Entonces vuelve a entrar en escena el **autoperdón**. Porque no solo debo aceptar lo que provoqué, sino también la frustración de no haberme dado cuenta antes. Me enfado conmigo misma, me decepciono, y me cuesta mucho salir de ese bucle de culpabilidad.

Esto no tiene una solución directa, pero quizá una manera de poder soltarlo es... **preguntar**. Sí, pese a que haya pasado mucho tiempo y te dé una vergüenza horrible.

Si realmente te está pesando, pregúntale a esa persona cómo se sintió. Aunque no te lo parezca, puede ayudar a cerrar esa etapa.

A sanar.

Lo entiendo: es muy duro hacer daño a alguien que quieres, porque te importa que esté bien. Te importa entender lo que sucedió, hablarlo las veces

que haga falta, disculparte una y mil veces, explicarte, abrirte, estar **emocionalmente disponible**.

Y no desde el orgullo, sino desde el amor.

Ahí radica la verdadera diferencia, porque claro que puedes volver a equivocarte. Pero, cuando estás trabajando en ello, cuando eres consciente de lo que sucedió, las probabilidades de repetirlo se reducen muchísimo.

Y es que, cuando el daño lo he recibido yo, no me ha dolido tanto por la acción en sí, sino por la reacción que ha tenido la otra persona cuando se lo he contado.

Sí, sí, como te lo cuento: si algo me sienta mal, puedo digerirlo, pero si veo que la otra persona no muestra ni un mínimo de **arrepentimiento o preocupación** por mí..., ay, eso es lo que verdaderamente se me clava en el corazón como una espina.

Me gusta creer que los humanos seguimos siendo seres emocionales y que, en el fondo, a nadie le hace feliz provocar tanto mal, *pero existe gente así, ¿eh?* Personas que, pudiendo trabajar en sí mismas, deciden activamente no hacerlo. Como si la responsabilidad afectiva fuese una opción más, cuando en realidad nos afecta a todos tanto para bien como para mal.

El egoísmo sentimental, como yo lo llamo, no lleva a ninguna parte.

No gestionar lo que sientes, lo que haces, lo que dices... va dejando una **carga en ti** que terminará reventando. Imagínatelo como una alarma que vas posponiendo y posponiendo y posponiendo, hasta que al final suena y no hay forma de apagarla.

Que, a ver, tampoco es cuestión de machacarse con ser perfecta e hiperresponsable todo el rato. Yo misma peco de eso: me preocupo tanto por mi entorno que a veces me despriorizo. Y eso no es ninguna virtud, ni mucho menos. Porque si estás midiendo cada dos por tres cómo vas a hacer sentir a los demás, acabas olvidándote de ti.

Cuanto más dueña eres de tus emociones y de tus actos, más responsable, libre y feliz serás.

Lo sé porque yo no siempre he sido una chica emocionalmente disponible. Ahora sí, *pero…* hace cinco o seis años me afectaba que me dijeran que me había equivocado. Me tocaba el ego, me dolía y me cerraba en banda.

Me costaba aceptar que había hecho daño, aunque luego, por supuesto, me preocupara y me disculpara siempre.

Poco a poco, aprendí a ir deshaciendo ese **orgullo** que lo único que hacía era alargar mi proceso de aprendizaje y reconciliación.

Si primero te duele que te lo digan, y después te resistes a aceptarlo, y más tarde te cuesta cambiarlo, todo se vuelve mucho más lento. En cambio, si escuchas desde el principio con la mente abierta y ganas reales de comprender, todo se hace mucho más fluido y honesto.

Ahora sé que estoy **emocionalmente disponible**, pero sé con quién quiero estarlo y con quién no.

Porque no es obligatorio estarlo con todo el mundo. Algunas personas han cruzado ciertos límites que me han destrozado y, por ello, he decidido no abrirme más con ellas. *Y eso no es egoísmo*.

Es, precisamente, **responsabilidad afectiva… conmigo misma**.

DEPENDENCIA EMOCIONAL

«No necesitarte para quererme». Es una circunstancia muy delicada. Recuerda que no soy psicóloga y que tampoco pretendo dar lecciones sobre ningún tema porque, como ya he mencionado antes, aún estoy en proceso de aprender sobre la vida. **Sobre mi vida.** Tengo veintidós años (y, sí, vale, ya no soy una niña), pero a veces me siento una principiante en todo eso de amar y amarme bien.

Necesito que esto quede claro porque, al igual que los capítulos anteriores, las reflexiones que pueda hacer en este también nacen de mi experiencia. De lo vivido. De lo que me sucede por dentro. No tengo otra manera de explicarlo mejor.

Por eso te diría que la dependencia emocional empieza cuando dejas de ser tú para ser solo un «nosotros».

Cuando **tu identidad empieza a diluirse dentro de la pareja**.

Las formas en que se da pueden ser tan sutiles que, si no prestas atención, se te cuelan por todas partes. Como cuando ya no te apetece quedar con nadie más. O cuando necesitas la aprobación constante de él para sentirte completa. Como si **tu bienestar y autoestima dependiera totalmente de la atención que recibes y de cómo se encuentra el otro**.

Y, claro, si ese día tu pareja pasa una jornada horrible en el trabajo y te contesta más seco de lo normal (ni enfadado, ni borde, solo más serio), tú no puedes evitar darle vueltas a que algo va mal.

A que quizá es porque ya no te quiere tanto...

¡Bum! De repente, ahí estás: enganchada con desesperación a lo que no se dice, a lo que no se hace, a lo que tú interpretas.

Creo que muchas veces confundimos la dependencia con el amor porque la línea entre ambas es muy fina.

Y, no, no es lo mismo necesitar que escoger.

Lo que pasa es que nadie nos ha enseñado esto. Al contrario:

Nos han enseñado que el amor debe terminar de llenarnos, completarnos, como si fuésemos **mitades rotas.**

Sin embargo, una relación no existe para cubrir nuestras carencias afectivas. Y, sí, claro que el amor ayuda a sanar, a mejorar, a verte con otros ojos. Pero tu pareja no puede, *¡ni debe!*, cargar con la responsabilidad de arreglar y gestionar lo que depende de ti.

Si le das a otra persona el poder de hacerte sentir suficiente, **también le estás dando el poder de hacerte sentir insuficiente.**

¡Ojo! Entenderlo es fácil. Aplicarlo... ya es otra historia. Todas hemos estado ahí en mayor o menor medida. Todas nos hemos pillado buscando fuera lo que no encontrábamos dentro de nosotras. *¡Y es lo más normal del mundo! Porque a todas nos gusta sentirnos queridas.*

No se trata de «sin ti no soy nada», sino de «elijo ser yo contigo».

Se trata de amarte a ti, no solo a lo que sois como pareja.

Es genial construir un «nosotros», ¿eh? De hecho, es importante pensar en equipo para que una relación sea estable y sana. Pero si nos volcamos en amar solo la idea de pareja y nos olvidamos de amar a la otra persona como un ser individual y completo por sí mismo, surgen los problemas.

¿Me explico? **No amas al otro, amas lo que representa**: cuánto te cuida, cuánto te acompaña, cuánto rellena ese vacío que llevas soportando demasiado tiempo. ¿Lo ves? Es una tirita para una herida que sigue abierta por debajo.

Todas las tenemos, pero es nuestro cometido reconocerlas y trabajar en ellas para curarlas, no para encontrar a alguien que las oculte con un poco de afecto que, al final, hará más daño todavía.

Los demás no existen única y exclusivamente para salvarnos del mundo.

Yo no quiero amar por necesidad.

Yo no quiero amar solo lo que construimos.

Yo quiero amarlo a él.

Porque si un día por lo que sea, el «nosotros» se rompe, voy a seguir queriéndolo por quien es, no por lo que era para mí.

Elegirnos cada día es mucho más bonito que aferrarnos por miedo.

Y desde ahí, desde ese amor libre y sin condiciones, siento que las relaciones pueden perdurar en el tiempo sin acabar convertidas en jaulas.

Créeme: es mejor estar sola que mal acompañada.

Pero ¿por qué nos cuesta tanto estar solas? Lo reflexiono a menudo, ¿sabes? Y pienso que, en parte, la respuesta vuelve a estar en lo que nos han enseñado desde siempre. En esa visión prejuiciosa que nos han inculcado.

Por ejemplo, todavía «escandaliza» que una mujer adulta no se haya casado o no tenga hijos.

«¿Qué le habrá pasado?».

«¿Será por su personalidad?».

«¿Nadie la habrá aguantado?».

Como si fuese un misterio. Como si estar sola fuese tu culpa y

automáticamente te convirtiera en alguien extraño, defectuoso, complejo, imperfecto. **¿Y si simplemente ha aprendido a escogerse a sí misma?** ¿Y si ha decidido no conformarse con menos de lo que merece? ¿Y si su vida está llena de amor, solo que no de la forma que se espera por norma?

Acompañadas o no, somos válidas.

Y lo digo yo, una chica de veintidós años que lleva más de cinco en una relación. Puede sonar superirónico, pero creo que, precisamente, nuestra relación está saliendo bien porque tengo esta mentalidad: yo quiero estar con Pol toda la vida, pero lo deseo mientras ambos sigamos siendo nosotros mismos.

Si algún día noto que Pol está apagándose solo por mantener lo que tenemos, que se está olvidando de quién es por intentar hacerme feliz, entonces le recordaré que **nadie merece perderse a sí mismo por amor**.

Ni siquiera por mí.

No me duele que Pol no me necesite. Me enorgullece. Y él tampoco busca en mí a una salvadora que lo proteja, sino a una compañera.

Hay muchísima presión social que nos obliga a estar con alguien, incluso cuando eso va en contra de nuestro propio bienestar. Lo veo constantemente. Y también veo las consecuencias que puede ocasionar vivir una relación basada en la **dependencia**.

Esas consecuencias son profundas y a largo plazo. No solo te alejan de ti misma, sino que también destruyen poco a poco la relación que intentas mantener a la fuerza. Tarde o temprano, toda esa necesidad se convierte en exigencia, en frustración, en pánico.

Ningún vínculo puede florecer vivo y sano desde una tierra tan corrompida y descuidada.

¿Recuerdas lo que te conté sobre qué ocurrió mientras Pol estaba de Erasmus? No solo creí que amar significaba darlo todo, sino que también me encontré con muchas carencias emocionales que ni sabía que tenía. Por eso intenté taparlas volcando todo en mi pareja. Fue duro, pero también necesario, porque ocurrió al inicio de nuestra relación y eso nos permitió trabajarlo enseguida.

No lo ignoramos.

No fingimos que no ocurrió.

Lo detectamos y le hicimos frente juntos.

Fue clave. Lo fácil habría sido mirar a otro lado y continuar como si nada. En cambio, le dimos la importancia que realmente tenía. Nos escuchamos. Nos disculpamos. **Decidimos evolucionar en vez de repetir el error.**

Lo más peligroso de ignorar las señales no es romper la relación.

Es romperte a ti.

Una relación que nace de la libertad y el respeto mutuo por el camino individual de cada uno quizá no te asegure durar para siempre, pero sí que, mientras dure, será real.

Lo contrario a la dependencia emocional y, por lo tanto, la otra cara de esta moneda, es la **independencia emocional**.

Antes hemos hablado sobre la enorme presión social que existe alrededor

de que las mujeres vivamos sin pareja, pero me pregunto: «*Y con pareja, ¿sabemos estar solas?*». Imagina pasar tres días sin él, sin verlo, sin mensajes, sin nada. ¿Qué ocurre entonces dentro de ti? ¿Estás bien con tus pensamientos? ¿Con lo que tu cabeza opina de ti? ¿O necesitas que él regrese enseguida para decirte cosas bonitas que calmen lo que tú no sabes calmar sola?

La verdadera independencia se erige a partir de ahí. De esos momentos en silencio donde **te acompañas a ti misma sin temor a tus pensamientos, tus sentimientos, tu propia voz**.

El otro día me crucé con un tiktok que decía esto: «El amor no viene a llenarte. Viene a acompañarte mientras tú te llenas». Me pareció precioso y es exactamente lo que creo.

La independencia emocional no es lo opuesto al amor.

No significa que debas cerrarte a los demás ni mucho menos. Significa comprender que **nadie más que tú puede vivir tu vida**. Nadie más que tú puede hacerse responsable de todo lo que pasa en tu cabeza y todas las emociones que anidan en tu corazón.

De verdad, no tengo las respuestas a todo, pero sí confío en que se puede mantener una conexión profunda con tu pareja sin perder tu independencia.

Para mí, ese **equilibrio** se construye teniendo muy claras tus prioridades. Lo hemos mencionado cientos de veces: tus proyectos, tus sueños, tu espacio, todo lo que querías hacer antes de conocer a esa persona... No debes abandonarlos. Y si un día te das cuenta de que lo estás haciendo para satisfacer a alguien que no eres tú, entonces toca sentarse a hablar.

Una conversación honesta del tipo: «Oye, ¿qué deseabas tú para este

año?». Y que tu pareja te escuche y te apoye. No para que lo haga por ti, sino para recordarte quién eres. Para ayudarte a **no olvidarte de ti misma**.

Siento que, si se pierde la individualidad en una relación, también se perderá esa conexión auténtica entre ambos. *Porque nadie puede brillar si debe apagarse para que otro brille más*.

La **independencia emocional** no es frialdad ni egoísmo: es una forma madura de amar.

EXPOSICIÓN DE LA REALIDAD EN REDES SOCIALES

La realidad... no es tan real en las redes sociales. Aunque, sinceramente, yo sí creo que la Astrid de las redes es bastante similar a la Astrid de la vida real. O sea, nunca siento que esté fingiendo o actuando en pantalla, pero sí que es una versión de mí.

Una versión más extrovertida y segura de mí misma.

Por eso siempre siempre SIEMPRE recalco que soy vergonzosa, porque me da miedo que la gente me conozca en persona y piense:

> «¡OSTRAS, PERO SI NO ES TAN GRACIOSA COMO EN SUS TIKTOKS!».

Claro que no, ¡nunca me sale serlo de primeras con todo el mundo!

Y, aun así, sigo siendo yo.

Porque por mucho que intente enseñar todas mis facetas, obviamente no muestro hasta el ultimísimo detalle de mi persona. No soy de hacer *story times*. Si te fijas, no cuento qué sucede en mi día a día con pelos y señales. No busco que la gente se sepa mi vida de arriba abajo, sino que se lleve **algo de valor** a partir de los sentimientos que comparto.

Por ejemplo, si cuento que una vez pasé mucho miedo porque intentaron robarme, sin más, siento que eso atrae a un público que solo busca el chisme y no la reflexión. No pretendo que mi contenido se quede en eso, sino decir: «Vale, me ha ocurrido esto y estas han sido mis sensaciones, así que esto es lo que he aprendido de esta situación».

¡Incluso cuando parece una chorrada!

También lo hago para protegerme, ¿eh? Me gusta reservar ciertos aspectos para mí. A veces algo que para otra persona es una simple anécdota tonta, para mí tiene un peso emocional gigantesco y no quiero que cualquiera opine sobre ello sin contexto.

Sí, soy bastante expresiva y suelo mostrar mis **emociones sin filtros**, pero prefiero que no puedan ligarlas a hechos concretos. Así puedo seguir expresándome sin miedo a que alguien me diga: «Eres una exagerada, una dramática y una intensa, ¡si no es para tanto!».

Y es que las redes están repletas de comparaciones del tipo:

> *«¡BÚSCATE UN PROBLEMA REAL!».*

Por eso nunca he expuesto mis conflictos y heridas más profundas. No porque me avergüencen, sino porque no quiero darle a nadie el poder de opinar sobre algo tan mío. *Si no, ¡me volvería loca, te lo juro!*

Eso sí, esto no significa que esconda todo lo malo. Ya he comentado varias veces que, cuando Pol y yo hemos pasado por momentos difíciles, lo he dicho abiertamente. En ocasiones, cuando empiezo a grabar, ya digo desde el principio: «*Acabamos de discutir...*», porque no quiero forzarme ni disimular que todo va bien. Porque si lo intento, entonces alguien puede dejarme un comentario del tipo: «Se te nota apagada», y me rayo todavía más.

Por esa razón, siempre me gusta ser yo la primera que reconozca que no estoy al cien por cien y que no pasa nada por comunicarlo.

Todos tenemos días mejores y peores.
Al final, intento que mi público entienda que, en el fondo, soy tan normal como ellos: una chica joven que a veces está bien, a veces no, y que trata de ser honesta con ello.

De hecho, han llegado a decirme que mi contenido podría estar un poquito más currado. Hacerlo más «bonito» o «producido» para atraer a más marcas. Y a mí me encanta ver tiktoks estilo «Mis productos favoritos del mes». ¿Como espectadora? ¡Genial! ¿Como creadora? La verdad es que no va con mi filosofía, ni me sentiría cómoda haciéndolo porque... ¿le estaría aportando algo a alguien?

Tampoco creo que mis seguidoras esperen de mí «el *superhack* del mes», sino a una chica contando cómo le ha ido el día, o simplemente haciendo alguna tontería.

No sé, me cuesta crear algo que no tenga dentro un pedacito de mí.

Valor.

Ahora mismo mi contenido soy yo. *Astrid es el contenido*.

Y eso tiene su parte bonita y su parte complicada, porque no siempre voy a poder tirar de mí misma para crear. Hay momentos en los que no me apetece contar que estoy mal justamente porque me encuentro en medio de ese proceso.

Yo no me preparo mucho los vídeos. No tengo un guion exacto. Lo que publique depende de cómo me sienta. Por eso **no me gusta planear**: «Mañana voy a subir esto», porque no sé cómo voy a estar mañana. Y me aterra que llegue el día en que no pueda ser tan personal y me quede sin contenido.

Es algo que debería mejorar, porque sé que no es lo más sano a largo plazo, pero ahora mismo es la manera en la que más cómoda me siento.

Y lo sé. Sé que tendemos a idealizar porque, a fin de cuentas, solo vemos **trocitos de la vida** de un creador. No hay una cámara grabando las 24/7, de modo que el público completa lo que falta con lo que le gustaría que fuera. Cada uno pone su propio contexto según sus vivencias, deseos o inseguridades.

Es imposible mostrar una vida entera en un vídeo de quince segundos.

Yo me muestro como me muestro porque creo que, cuando *soy más feliz* con lo que hago, mi contenido está lo más alineado posible con lo que realmente siento y vivo. Sin sobreexponerme ni regalar mi privacidad, pero siendo fiel a mí misma.

Mis padres me lo repiten constantemente para que lo recuerde siempre:

«Astrid, que esto no te cambie».

¡Y cuánta razón tienen! Existen tantos estímulos, tantas opiniones, tantos números, que **es sencillísimo olvidarte de por qué empezaste**. Si de repente un vídeo se te viraliza y te llegan miles de comentarios diciéndote lo guapa, lo graciosa o lo perfecta que eres y lo perfecta que es tu relación, es bastante lógico que acabes creyéndotelo.

Peeero tu vida sigue siendo la misma. Tus problemas siguen ahí.

Por eso insisto en que yo intento mostrarme siempre lo más real posible, para que lo que la gente opine se acerque lo máximo a la verdad.

Es una forma de cuidar **mi equilibrio**.

De que mi realidad virtual no devore mi realidad verdadera.

Eso también me ayuda a mantenerme conectada con las personas que me siguen. A veces me aconsejan hacer un plan de contenidos, o centrarme en un nicho. Pero no soy capaz porque... ¡no soy una empresa! No voy a hacer un DAFO ni una estrategia de marketing.

Soy Astrid Millán.

Es justamente ese tipo de cosas lo que menos me atrae de las redes sociales: cuando todo se vuelve estrategia, calendario, marca personal. Creo que las redes te dan tantas oportunidades que a veces te ciegan y te hacen perder de vista lo importante: **ser tú**.

La gente empezó a seguirte por tu manera de ser, no por tu feed.

Yo misma, cuando empiezo a ver ese tipo de contenido tan calculado, me

entristece un poquito, porque pienso: «Yo te seguía porque conectaba contigo y ahora… ya no». Y no es que esos creadores hayan cambiado de verdad, es que dejan de mostrar su realidad. Se alejan porque tienen **miedo**.

Miedo a las críticas.

Miedo a las polémicas.

Miedo a que otros se metan en sus vidas.

Lo entiendo muchísimo, ¿eh? Pero yo… necesito mostrar quién soy para no alejarme, para no perderme y para no perder a mi público, pero también desde **un lugar que ayude y haga sentir bien a los demás**.

Y sí, siendo totalmente honesta, ¡claro que me encanta que este sea mi trabajo! No quiero sonar hipócrita. Me hace mucha ilusión colaborar con marcas que he admirado toda la vida. Esas que veía en el súper o en las tiendas y pensaba: «¡Madre mía, ojalá algún día!».

Pero, para mí, de alguna forma eso debe ser secundario.

Lo primero son las personas. Siempre.

Considero que quienes creamos contenido tenemos cierta **responsabilidad**. La de humanizar. Vivimos superestimulados. ¡Todo son productos, campañas, anuncios! Y me parece necesario que, entre todo este ruido, haya **un espacio para lo humano**.

Yo quiero ganar dinero, claro, pero nunca a costa de desconectarme de la gente.

Cuando me preguntan cuánta libertad existe en las redes sociales, siempre digo que hay tanta como tú te permitas.

La libertad depende de los límites que tú marques.

Puedes enseñar lo que quieras, expresar lo que sientas, pero tienes que ser consciente de las consecuencias: puede que ganes más o menos dinero u obtengas más o menos cariño del público.

Y, ¡ojo!, no quiero que parezca que estoy demonizando las redes. *¡No son malas!* Las estrategias, los planes de contenido, las colaboraciones... Todo eso es parte del trabajo, igual que en cualquier empresa.

La diferencia es que, **en una empresa, tú no eres la empresa**.

En redes, sí.

Eres tú, tu cara, tu voz, tu historia, mezcladas con métricas, comentarios, oportunidades.

Las redes dan libertad, sí, pero, por salud mental, debemos tener cuidado.

Ya, ¡me he puesto superdramática!

Pero, de verdad, cada vez hay más creadores de contenido que se muestran tal y como son. Veo contenido más natural, más espontáneo. ¡Y eso me encanta! No tengo problemas con las publis, pero adoro cuando se nota que la persona no solo está hablando de un producto, sino que ¡también lo disfruta de forma auténtica!

Cuando se nota que hay **verdad** detrás de la pantalla.

Yo quiero poder trabajar con marcas que admiro, pero sin perder credibilidad ni la confianza de mi comunidad. Y, aunque se alegren de verme cumplir sueños, **nuestra conexión** es lo que más valoro.

De hecho, gracias a todo ese cariño soy capaz de mostrarme tanto. Si no me sintiera tan querida, escuchada, ¡incluso admirada!, probablemente me

cerraría un pelín más. No dejaría de crear, porque esto ya forma parte de mí, pero quizá me limitaría en cierta medida.

Y no te creas: soy consciente de que hay gente a la que no le gusto. *¡Y está bien!* Pero nunca había sentido una conexión tan bonita con personas que, técnicamente, no conozco.

¿Suena raro? ¡Pues así es!

He encontrado aquí una fuente de felicidad.

Cuando alguien me reconoce por la calle y me saluda con toda su ilusión, ¡siento que todo cobra sentido!

El día en que pierda esa libertad, se notará. Lo notará la gente y lo notaré yo. Y sabré que el momento de parar ha llegado. Porque si algún día dejo de sentirme libre siendo Astrid en redes, significará que me he desviado del **camino que quiero para mí**.

¿Y qué hay de la imagen que proyecta mi relación romántica con Pol? Nunca me he sentido presionada por mostrar la pura verdad, pero sí he sentido **miedo**. Miedo a que la gente idealice demasiado lo que ve en nosotros.

Me di cuenta de golpe, en un evento. Una chica se me acercó y me confesó que había dejado a su pareja después de enviarle un vídeo mío: un vídeo en el que Pol me hacía un regalo (muy sencillo, pero muy tierno) y su pareja le dijo que le parecía una tontería que jamás haría. Y eso, según ella, fue el detonante para cortar.

Obviamente, no fue solo por el vídeo, pero cuando me lo contó se me quedó grabado. Recuerdo volver a casa y pensar:

«¿QUÉ ESTÁ PASANDO? ¿QUÉ ESTOY HACIENDO?».

No pude evitarlo: *¡me sentí superculpable!*

Y aunque sé que no fui la causante, sigue impactándome hasta qué punto mi relación con Pol puede influir en otras personas.

A ver, por un lado, me alegra que la gente vea en nuestra relación algo tan bonito. *¡Lo es!* Y si eso le da esperanza a alguien, o le recuerda que merece sentirse querido, me parece precioso. Pero, a la vez, me dio mucho **vértigo** ser consciente de que alguien puede tomar decisiones reales a partir de un vídeo tan específico.

Desde entonces, cuando alguna seguidora me dice: «¡Le enseño tus vídeos a mi novio porque quiero que sea como Pol!», yo siempre intento responder lo mismo:

> «NO, NO QUIERES QUE SEA COMO POL. QUIERES QUE SEA ÉL MISMO, PERO QUE TE QUIERA BIEN».

Porque lo que ven en mis redes no es magia, ni perfección.

Es trabajo y aprendizaje.

Hemos tenido que adaptarnos, entendernos, comunicarnos. Y eso no se enseña en un clip de quince segundos.

Es más, cuando mostramos momentos menos ideales, me siento más tranquila. *¡Es liberador!* No seleccionamos los instantes por si son «bonitos» o «feos», sino porque aportan algo.

Lo que puede generar valor, lo compartimos.

Lo que solo genere cotilleos, lo dejamos fuera.

Esta es otra manera de protegernos y de que las redes no afecten a

nuestra relación. Como no permitimos que nadie opine más allá de lo que enseñamos, no damos pie a que se entrometan.

Aunque, en ocasiones, sí noto lo incómodo que puede ser discutir (aunque sea una tontería) por la calle y que justo alguien me reconozca. Me ha pasado, ¿sabes? Estar hablando con Pol, medio enfadada, girarme y descubrir a un grupo de chicas mirándonos.

Y ahí, automáticamente, debo **frenar**.

O una vez, durante el último verano, que Pol y yo estábamos llorando en la playa. Nada grave, ¡solo nos pusimos sentimentales! El caso es que, en una cafetería, vi a unas chicas muy monas que estaban mirándonos. Y me bloqueé e intenté disimular que no pasaba nada porque: «*¿Y si me ven llorando? ¿Y si saben quién soy y piensan que no soy como en los vídeos? ¿Y si se decepcionan?*».

Son presiones, sí. Pero son las que me pongo a mí misma por creer que debo cumplir unas **expectativas** que nadie me está exigiendo.

Las redes no han afectado negativamente a mi relación. Si acaso, me han enseñado a tener más consciencia, más cuidado y más responsabilidad. Y también más **gratitud**. Al final, el simple hecho de que alguien vea en nosotros algo soñado ya es un privilegio en sí mismo.

Solo intento que, mientras tanto, no se olviden de que los creadores también lloramos en la playa, discutimos por tonterías y somos personas de carne y hueso.

SER DE VERDAD ES LO QUE HACE QUE

TODO VALGA LA PENA.

INSEGURIDADES Y CÓMO TRABAJARLAS

Las redes sociales son una ventana al mundo, aunque no deberíamos mirarnos en ellas como nos miramos en un espejo. Las vidas que vemos no son un reflejo exacto de la nuestra. Y, por lo tanto, no deberíamos compararnos con ninguna.

Esa solo es una forma de darle alas a nuestras inseguridades y frustraciones.

Creo que, de todas las inseguridades que pueden potenciar las redes, las más fuertes son las físicas. Me pasa a mí y también lo he visto en mis amigas. Que si la cara, el pelo, la nariz, los labios, los ojos, *¡todo!*

Las tendencias han conseguido que nuestra belleza parezca una especie de competición.

Antes solo te encontrabas con las caras de la gente de tu alrededor, pero ahora ves miles de caras al día de todas las partes del mundo, con cuerpos diferentes, vidas diferentes, estilos diferentes...

Y, de repente, sientes que tú no eres suficiente.

Vivimos tan rodeadas de *inputs*, tantos «así debería ser tu vida», «así

debería ser tu apariencia», ¡que es normal que nos volvamos locas!

Va a sonar supertópico, pero yo lo tengo bastante claro: la cara perfecta, el cuerpo perfecto y la vida perfecta ya los tienes tú. No hay nada más perfecto para ti que tú misma.

Con esto no quiero decir que no haya personas con circunstancias más complejas que otras, ¡por supuesto que sí!

Solo que **si no dejas de compararte, nunca vas a pensar que eres lo suficientemente buena**.

Mira, yo sé que no soy la más guapa del planeta, ni tengo los rasgos más simétricos, pero ¡esta es mi cara! Con esta cara lloro, con esta cara sonrío, con esta cara grito «*¡te quiero!*», así que no la cambiaría por ninguna otra.

La clave está en no permitir que ninguna comparación te haga sentir menos. Yo lo que intento es, incluso cuando me comparo, seguir eligiéndome. Puedo reconocer la belleza de otras personas sin que eso haga que la mía pese menos.

¡Te lo digo sin dramas! Existen personas más guapas que yo, más altas, con los labios más bonitos y... no pasa nada porque no lo digo desde la inseguridad, lo digo desde la aceptación. No me hiere. No me siento peor por ello.

Me quiero igual.

En mi opinión, lo que sí me parece peligroso es cuando las comparaciones se transforman en decisiones. Cuando dejas de hacer cosas por ti y las haces para parecerte a alguien más. Por ejemplo, cuando una chica se pone labios y decides hacerlo tú también pensando que te va a quedar igual. No es así. Y, si

lo haces esperando que sí, te vas a decepcionar.

Porque ella es ella y tú eres tú. *Maravillosas, pero distintas.*

No hay dos cuerpos iguales. Ni en redes ni fuera de ellas.

Y aunque por supuesto yo también he comparado mi físico, me comparo más a nivel de metas y logros. Con personas que logran objetivos antes que yo. Porque entonces una vocecita horrible canturrea en mi cabeza: «*¿Y por qué a mí no?*».

Esa sensación de llegar «tarde» me derrota a veces. Veo a chicas de mi edad que ya tienen, por ejemplo, un piso y viven con su pareja. O que han montado su propia empresa, o que tienen una vida que parece perfectamente ordenada. Y no puedo evitar el runrún:

> «¿CÓMO LO HAN HECHO? ¿Y QUÉ DEBO HACER PARA CONSEGUIR LO MISMO?».

Sin embargo, luego lo reflexiono con tranquilidad y me doy cuenta de que, si intentara hacer las cosas «como ellas», no me saldría. Porque no estaría viviendo en modo Astrid Millán, estaría viviendo en modo Otra Persona.

y eso nunca funciona.

No todo el mundo avanza al mismo ritmo, y esa enseñanza me sentó genial.

Simplemente, mi momento llega cuando tiene que llegar.

Al fin y al cabo, yo estoy construyendo **mi propio camino**, y lo que me toca a mí me alcanzará cuando esté lista para recibirlo. Quizá no sea idéntico a lo de la otra persona, pero será lo que es para mí.

¡y eso es lo mejor de lo mejor!

También creo que las comparaciones y las inseguridades dependen un montón del momento en el que estés y de cómo tengas la **autoestima**.

Los días en los que las cosas te salen bien, recibes muchos «síes» y te notas fuerte, no se viven de la misma manera que los días en los que las cosas se tuercen, encadenas unos cuantos «noes» y te notas frágil...

Si tuviese delante a alguien que está comparándose constantemente con lo que ve en redes, le diría algo muy simple: «Eso que ves, no es real». O, al menos, no del todo.

Es 50 % realidad y 50 % imaginación.

Lo que aparece en internet no deja de ser una versión seleccionada y editada.

Te prometo que el otro día estaba pensando: «¿Por qué nadie habla de lo difícil que es empezar a trabajar en redes sociales de forma profesional?». Nadie te cuenta lo duro que es aprender a gestionar los pagos de autónomos, los impuestos, las facturas... Nadie te cuenta que a veces cobras con meses de retraso y que, aun así, debes seguir pagando todo lo demás por anticipado.

¿Qué pretendo decir con esto? Pues que es fácil ver a los creadores viajando, recibiendo regalos, viviendo la vida de sus sueños, sin pensar en todo lo que hay detrás de ello.

Lo que no queda bien enseñar.

Entonces ¿cómo no vamos a compararnos si solo vemos la parte guay? *¡Ahí está la trampa!* Por eso, cada vez que me pillo haciéndolo, me repito que no hay más realidad que la mía. Que puedo inspirarme en otros, pero sin copiar sus caminos.

Debemos centrarnos en nosotras mismas. Esa es la única verdad completa que tenemos.

No hay más poder que creer en tu propia realidad. Si confías en ella, puedes alcanzar lugares que ni imaginabas.

En el capítulo anterior ya te lo he mencionado por encima, pero yo misma pienso que soy una persona idealizada en redes. Lo hablo mucho con otras creadoras. Me asusta cagarla un día y sentir que he decepcionado a todo el mundo, porque tengo una comunidad tan increíble que me da pánico no estar a su altura.

No quiero vivir con ese miedo constante a romper la **imagen** que los demás se han hecho de mí.

Es una sensación rara, porque no es culpa de nadie, pero la noto. Siento

que la gente me ve como alguien que no puede fallar, cuando en realidad yo también me enfado, suelto palabrotas, soy impuntual, discuto con mis padres...

¿Qué pasará el día que meta la pata? Porque estoy segura de que voy a equivocarme en algo, ¡todos nos equivocamos! *¿Lo ves?* Esa es la movida de las **idealizaciones**: tanto hacerlas hacia los demás como sentir que las hacen hacia ti.

Es una presión invisible, pero muy fuerte.

Por otra parte, los creadores y las redes no somos responsables de educar emocionalmente a nadie. No podemos hacernos cargo de las emociones ajenas, pero sí creo que tenemos una pequeña parte de responsabilidad de aclarar, humanizar y recordar que no es contenido.

Y es que, a veces, creo que se confunde «ser aspiracional» con distanciarse totalmente de la realidad de la gente. Lo que me parece un riesgo absoluto, porque, cuando un creador se aleja demasiado, deja de conectar.

Ser aspiracional está genial. ¡Todos necesitamos inspiración! Pero sin perder la cercanía.

Es algo que intento aplicarme a mí misma como espectadora. Me encantan los contenidos currados y superbién cuidados. Pero también me encanta cuando alguien, simplemente, cuenta cómo se siente, sin guiones ni montajes.

Cuando entro en redes, no busco información exacta y perfecta: busco entretenimiento y, sobre todo, **conexión**. Busco personas que, aunque su contenido sea bonito, no viven para las redes, sino que usan las redes para compartir su vida.

Esa es la diferencia.

¿Y como creadora?

¡Pues también trato de aplicarme esa conciencia! De hecho, incluso

demasiado. Me ha pasado que, por temor a que alguien se compare o piense que tengo una vida mejor, dejo de compartir algunas cosas.

Por ejemplo, cuando fui al Coachella, no lo conté hasta que ya estuve allí. Fui *(y soy)* consciente de que esa experiencia no es algo que viva la mayoría de la gente de mi edad. No quería que nadie pensara: «¡Qué guay, y yo no puedo!». Me entraba como... una culpa absurda. Y después pensé:

> «¿POR QUÉ? SI A MÍ ME FLIPA CUANDO ALGUIEN CUMPLE SUS SUEÑOS, ¿POR QUÉ PIENSO QUE LOS MÍOS HACEN DAÑO?».

Me di cuenta tarde de que había perdido la oportunidad de compartir toda esa parte tan humana: los nervios chulos de antes, la búsqueda del look, las ganas, la ilusión. Y también la otra cara no tan divina de la que te hablo.

Lo cierto es que ese viaje me generó mucha tensión. Los creadores con los que iba llevaban más tiempo en esto, sabían cómo hablar con la prensa y posar delante de una cámara profesional. *¡Cómo brillar sin esfuerzo!* Y yo, aunque sabía que me lo había currado y que merecía estar allí, sentía que quizá me lo merecía un poquito menos.

Porque aquello era nuevo para mí y toda esa inexperiencia me intimidaba mogollón.

Me miraba a mí misma y me cuestionaba. *En bucle*.

El caso es que todo fue real: lo extraordinario y lo imperfecto.

Y pese a esa cierta responsabilidad en cómo nos proyectamos al mundo a través de nuestras pantallas, hay que saber dónde está el límite.

No puedo asumir el peso de otras realidades, ni tampoco justificar cada decisión que tomo.

Si lo hiciera, acabaría agotada.

Hay muchas vidas, muchas maneras de vivir, y eso es lo que hace el mundo tan interesante. ¿En ese punto intermedio? Ahí es donde intento permanecer: ni ser un perfil sin opinión, ni meterme en todas las polémicas.

Y, en el proceso, también aprendo a aceptar mis imperfecciones, porque es un ciclo que nunca termina del todo. Cada poco tiempo descubro una nueva parte de mí que todavía necesita sanar. Pero incluso con esas partes de mí que no me encantan, he conseguido cosas.

Quiero y me quieren.

No hay imperfección lo suficientemente grande como para impedirte vivir lo que deseas y ser **feliz.**

Sé de lo que hablo porque he tenido momentos en los que me he sentido **«demasiado»** intensa, o emocional, o sensible, para otras personas.

Hubo una vez en que alguien, que sabía perfectamente que yo tenía esta inseguridad, se burló de eso mientras yo le compartía algo muy importante para mí. Lo dijo en tono de broma:

> «POR ESO TIENES TANTOS SEGUIDORES..., POR LO INTENSA QUE ERES».

Y, buah, dolió. Porque esa intensidad de la que bromeaba no era ninguna pose. Era mi manera de vivir las cosas. Pero... ¿y si tenía razón? ¿Y si justamente es esa intensidad la que me está conduciendo adonde estoy? ¿Y si me ha permitido conectar con personas increíbles, crear cosas reales y vivir la vida auténticamente?

Convertí lo que era una inseguridad en una **fortaleza**.

De hecho, es una de las razones por las que me quiero. Y también por las que hay personas que me quieren. Pol siempre me lo dice: «Es lo que más me gusta de ti: no tienes miedo a sentirlo todo».

Por mucho que alguna vez me hayan hecho sentir que era «demasiado», **soy exactamente lo que tengo que ser** para las personas correctas y para mí.

Y, al final, si esta intensidad me ha llevado a amar tanto, a ilusionarme por todo, a escribir esto con el corazón, a llorar con ganas, a atreverme..., entonces no pienso arrebatarme algo tan **valioso**.

Tus imperfecciones no deben frenarte.

Porque, quizá, nunca fueron debilidades, sino virtudes.

«RED FLAGS» Y FALTAS DE RESPETO EN LAS RELACIONES

Las *red flags* son como un semáforo en rojo, una señal de STOP, una alarma de incendios: te avisan de que no avances más, de que mires en todas direcciones antes de continuar, de que atiendas porque si no todo acabará ardiendo.

Y aunque últimamente usamos ese concepto para todo, si lo pienso bien, todos podemos llegar a tener *red flags* porque todos tenemos defectos. La diferencia, para mí, reside en la **actitud** frente a ellos.

Un defecto lo tiene cualquiera.

Una «red flag» aparece cuando ese defecto se convierte en un patrón.

Cuando sabes que algo en ti está haciendo daño, pero decides ignorarlo y seguir haciéndolo.

Esta dinámica tiene muchas formas, ¿sabes? Se me ocurren varias:

CELOS

Love bombing *Luz de gas*

Mansplaining *Ghosting*

Ley del hielo

Los **celos** pueden ser algo natural. Humano, incluso. Pero si aparecen, lo problemático no es sentirlos, sino lo que haces con ellos. Una cosa es reconocer que tienes envidia y otra muy distinta dejar que **esa emoción controle tu manera de actuar** con tu pareja o con el resto de la gente.

Tal vez este es uno de los **comportamientos tóxicos** más conocidos. Pero, como te he dicho, existen otros. Otros a los que hemos empezado a ponerles nombre ahora, porque son más sutiles y más difíciles de identificar al principio.

La **luz de gas** consiste en hacerte creer que estás completamente equivocada en todo. Que lo que dices no tiene sentido, que exageras, que dramatizas. E insiste tantas veces que, al final, altera tu realidad y acabas dudando de ti misma. Es un tipo de manipulación que te destruye poco a poco, porque cambia tu percepción. Llega un punto en que ya no sabes si tus emociones son válidas y solo te fías de lo que te asegura la otra persona.

Lo peor es que empieza de forma casi invisible. En una discusión, te sueltan:

«¡AY!, QUÉ DRAMÁTICA ERES».

«¡NO EMPIECES CON TUS EXAGERACIONES!».

Tú, por no discutir más, **te callas**. Y cuando se repite, dudas un poco más de ti misma. Y así sigues hasta que acabas dejando de expresarte por miedo a parecer todo lo que te ha hecho creer que eres.

Ese miedo lo tenemos supernormalizado, sobre todo las mujeres. Desde siempre, nos han llamado «locas», «intensas», «demasiado sensibles». Pero «demasiado sensibles»... según ¿quién? ¿Quién ha decidido que sentir mucho o expresar tus sentimientos está mal?

No son comentarios inofensivos.

Te invalidan.

Y luego está la **ley del hielo**, una forma de castigo emocional basada en la indiferencia. Mira, yo crecí con la idea de que, si hacía algo mal, entonces me iban a dejar de hablar. Son ese tipo de castigos silenciosos que parecen inocentes, pero se te quedan clavados dentro. Y, claro, de adulta, cuando alguien no me contesta o lo hace más seco de lo habitual, enseguida pienso que he hecho algo mal.

Esa inseguridad nace de ahí.

¡Y en pareja veo que pasa muchísimo! Nunca entenderé cómo una discusión puede acabar con que te bloqueen en WhatsApp o en Instagram. Eso no es «ponerse seria», es **manipulación**. Un castigo para provocar culpa y para que la otra persona ceda.

Bloquear, ignorar, *ghostear*... Todo eso no son límites: son estrategias para no enfrentar el dolor. Si alguien necesita llegar a ese punto, quizá es porque no sabe expresar bien lo que le ha afectado, o no sabe comunicarse desde la calma.

Y, sinceramente, si la otra persona no quiere escucharte o se burla de tus sentimientos,
la solución es asumir que no tienes por qué seguir en un vínculo que no te hace bien.

No tenemos ningún contrato de permanencia con nadie.
Tenemos **el poder de decidir** quién
se queda y quién no.

¿Has llegado a atravesar alguna situación de este tipo? De jovencita, yo creo que pasé por un **love bombing**: una dinámica en la que alguien te da muchísima atención y cariño al principio, y después va dosificándolo, como si el amor fuese algo que se administra a ratos.

Pero el amor no se dosifica. No va por horarios ni por conveniencia. No se da de forma intermitente: un día te hace sentir la chica más especial del mundo y, al siguiente, te ignora.

No te deja ir, pero tampoco se queda.

Te mantiene ahí, pendiente, esperando.

¿El terrible final? Acabas acostumbrándote a vivir con esas migajas. A pensar que un mínimo gesto es algo enorme. Lo idealizas: «Si con este poquito me ha hecho sentir así, ¡imagina cuando me quiera de verdad!». *Pero ese momento nunca llega.*

El amor real no es un premio que se gana.
El amor real no juega al escondite.

Todas estas *red flags*, como te comentaba, van manifestándose lentamente hasta alcanzar el **punto de no retorno**. ¿Cuándo lo cruzas? Cuando aguantas demasiado tiempo siendo manipulada. Creo que todas conocemos a alguien que, tras muchos años con una pareja, se ha convertido en alguien radicalmente distinto. Y es durísimo verlo.

Personas que antes eran seguras, espontáneas, alegres... y que ahora son

una sombra de lo que fueron. Cambian su forma de vestir, de hablar, de ser, porque su pareja les convenció de que eso era **«lo correcto»**. Personas extrovertidas que acaban creyendo que siempre fueron introvertidas.

Pero hay una manera de evitarlo. Hay una manera de frenar antes de llegar al punto de no retorno.

LAS SEÑALES.

Pequeñas, a veces imperceptibles, pero señales al fin y al cabo.

A veces ya notas desde el principio un: «¡Uy!». Ese algo que no termina de encajarte.

Y por supuesto que puede ser un error puntual, pero, si algo te incomoda desde el inicio, si hay algo que ya te hace dudar en los primeros días, lo más probable es que empeore con el tiempo.

Porque, al comienzo, todos intentamos ser lo más encantadores posible. Todos enseñamos nuestras plumas más bonitas, como un pavo real.

Y es que, sí, hay gente que incluso disfruta con ese poder. Les gusta saber que la otra persona está intranquila, que se pasa noches enteras dándole vueltas, que siente miedo de perderlos. **Lo confunden con amor.** Piensan que, si la otra persona sufre, es porque le importa.

Pero eso es puro ego.

Creo que nos cuesta tanto identificar las *red flags* porque muchas de estas dinámicas no solo aparecen en las relaciones de pareja, sino también en las

amistades, en la familia, en el instituto y en el trabajo. *¡como si fuese lo más normal!*

Y detectarlo no sucede de golpe.

Es un **proceso**.

No existe una guía, ni una edad exacta para entenderlo. En mi caso, considero que he tenido suerte porque no me ha tocado aprenderlo a base de equivocaciones dentro de una relación. He tenido suerte de elegir bien. De compartir camino con una persona sana.

Pero sí he aprendido mucho a raíz de lo que he visto en otras personas. En mis amigas, en conocidas.

Y considero que la adolescencia es una época clave para abrir los ojos. Es cuando empiezas a descubrir cómo funciona el amor, cómo se transmiten los afectos y también cómo algunos comportamientos no son normales.

Son, en realidad, **señales de alerta**.

Cuestiónatelo todo. Cuestiona lo que te dicen, pero, sobre todo, **cuestiona lo que alguien quiere que tú creas sobre ti misma**. Pocas cosas son más peligrosas que notar que alguien está intentando cambiar la imagen que tienes de ti.

Te está queriendo como una idea. Te romantiza a través de ella.

Y, cuando lo hace, deja de verte como una persona.

Yo misma he vivido algo similar. No considero que sea un caso de manipulación consciente, pero sí una dinámica que me hizo bastante daño. ¿Recuerdas cuando te conté en los primeros capítulos que me gusta escribir

cartas para expresarle a alguien mis sentimientos o incluso para poner punto final a algún conflicto? Pues le escribí una a cierta persona que no era igual que yo. Le costaba zanjar las cosas y prefería dejarlas en el aire con un: *«Ya se verá»*.

A mí ese «ya se verá» me mataba. Porque era como dejarme una puerta entreabierta. Con la duda. Y esa persona sabía que yo soy de las que se preocupa y le da vueltas a todo. No lo hacía con mala intención (estoy segura), pero el resultado fue el mismo: me dejaba enganchada a la **incertidumbre**.

Claramente, gestionábamos nuestros sentimientos de forma distinta y nos hacíamos daño sin querer.

Mi forma de sentir, de estar emocionalmente disponible, le agobiaba.

Su forma de callar, de aplazar las cosas, me destrozaba.

Simplemente, no estábamos en la misma sintonía. Ninguno de los dos era «el malo», pero la combinación era dolorosa.

Hay personas que no son malas, pero tampoco son buenas para ti. Y está bien reconocerlo.

Está bien poner límites.

ESTABLECER LÍMITES

De niña, no sabía decir que no. Podía comerme un plato que odiaba, sencillamente, pero no hacerle un feo a nadie. Y si me preguntaban si quería repetir, contestaba que sí.

Nunca quería ser un problema para nadie, así que siempre aceptaba todo por mucho que no quisiese o no me gustase.

Hasta que mis padres se dieron cuenta de que pasaba algo. De que tenían que enseñarme a poner límites. Así que, sí, fui a terapia de pequeña. Fui a la psicóloga para aprender a decir «no» sin sentirme culpable. Y aunque en ese momento pareciera algo sin importancia, ahora me doy cuenta de lo relevante que fue.

Poner límites significa muchas cosas. Puede ser algo tan simple como expresar que una opinión, una circunstancia o una decisión te ha dolido y pedir que, si se da una próxima, se actúe de manera distinta.

No es una amenaza:

Es comunicar que algo te ha afectado para

prevenirlo y no permitir que vuelva a ocurrir.

Para **protegerte**.

No todos los límites son supersentimentales o profundos, ¿eh? Por ejemplo, algo que me pasa en la universidad: los trabajos en grupo. Me cuesta mucho entender a la gente que se apalanca y deja todo en manos de otros. Porque todos tenemos mil cosas que hacer día a día, pero también debemos priorizar y cumplir con nuestras responsabilidades. Un trabajo grupal no puede depender de dos personas mientras el resto no hace nada. Y ese es un límite que, por ejemplo, siempre pongo de manera clara.

Crecemos en una sociedad donde establecer límites se ha confundido con ser egoísta. Desde pequeñas, nos enseñan a gustar, a no molestar, a no parecer «creídas». Por eso, cuando nos priorizamos, nos hace sentir culpables.

Ser **people pleaser** está tan normalizado que, cuando decides elegirte a ti, parece que estás haciendo algo malo. *¡Pero no es verdad!* Y, aun así, entiendo que cueste, porque muchas veces dejamos pasar cosas solo para no perder a alguien.

Y es que no todo el mundo se toma igual tu decisión de establecer límites.

En mi caso, ha dependido mucho de la gente en sí. Algunos se lo tomaron mejor y otros, fatal. Pero quienes realmente te quieren y te valoran, lo comprenderán a la perfección. Si no es así, probablemente esa persona no estaba tan interesada en tu bienestar.

No lo haces para causar daño, sino para cuidarte.

Y no estoy diciendo que no existan límites que puedan herir o parecer exagerados, pero, en general, ponerlos es **ejercer tu derecho a decidir sobre**

tu vida. No es una ofensa hacia los demás. Es, simplemente, asegurarte de que **actúas de acuerdo con lo que sientes y necesitas**.

Confieso que, muy en el fondo, todavía hay una pequeñita parte de mí que teme que los demás se enfaden. Por eso, en ocasiones, no puedo evitar actuar para agradar. Pero entonces me recuerdo que eso no es sano para mí e intento mejorar.

He aprendido mucho con mis relaciones y experiencias. ¿Te acuerdas de la anécdota de cuando Pol se fue de Erasmus y yo me quedaba despierta esperando a que volviera de fiesta para hablar con él? Pues eso me enseñó a poner un límite muy importante: **respetar mi tiempo y mis necesidades sin sentir culpa**.

¿O respecto a la persona de la que te he hablado en el capítulo anterior? ¿La de la carta que siempre respondía: «Ya se verá» y lo dejaba estar? Al final, le envié un audio explicándole que ya le había dicho todo lo que tenía que decirle y que el tema quedaba cerrado.

Ese fue otro límite: **decidir hasta dónde estaba dispuesta a llegar, comunicarlo y defender mi bienestar emocional**.

De hecho, una de las cosas que más me costó fue aprender a decirle a alguien que ciertas conversaciones o situaciones no se iban a repetir. Para mí, esto era muy complicado, porque quería estar disponible para todos y que todos sintieran que podían contar conmigo en cualquier momento.

Me sentía tremendamente culpable por poner esta clase de límites.

Sentía que les estaba fallando a las personas que me importaban.

Todavía sigo trabajando en ese sentimiento de culpa, pero ahora sé que estos límites son muy necesarios.

¿Sabes? Me ayuda pensar en algo que vi en redes sociales y que me gustó mucho:

«SIEMPRE QUE BUSQUES CON AMOR, ME ENCONTRARÁS».

Esto me recuerda que, si alguien vuelve a acercarse con respeto y cariño, siempre será bienvenido.

Y es que los límites no son muros rígidos. Algunos son un poco flexibles y se moldean según la intención de la otra persona.

Lo que también me ayuda a gestionar la culpabilidad es sentir que he hecho todo lo posible. Que he dado el máximo, todo lo que mi corazón podía dar: escuchar, hablar, regalar, invitar, expresar mis sentimientos de todas las formas posibles.

¿Te parece que los límites siempre te alejarán de los demás? *¡Pues qué va!* Muchos se ponen, precisamente, para poder acercarte mejor, para preservar la relación y la salud emocional de ambos.

Sin embargo, algunas personas lo interpretan como algo negativo y son ellas mismas las que terminan alejándose. Pero ¿te cuento un secreto? **Déjalos ir.** Si alguien se aparta porque tú necesitas delimitar tu espacio, significa que esa persona no estaba preparada para respetarte.

Definir tus fronteras es un acto de valentía y fuerza, pero también de vulnerabilidad. Porque establecerlas implica mostrar lo que sentimos y

necesitamos.

Y en una cultura que te vende que siempre debes estar «superzen» o ser «buena onda» todo el rato, expresarte sin filtros puede asimilarse mal.

Pero **retener lo que experimentamos solo para no molestar a nuestro alrededor termina dañándonos a nosotras mismas**. La ignorancia o la incomprensión ajena no puede ser la razón por la que reprimamos nuestras emociones.

Es fundamental **sacar lo que llevamos dentro**. Manifestarlo, llorarlo, reírlo, bailarlo, ¡liberarlo sea como sea! Evitarlo solo consigue que acabemos escondiendo gran parte de nuestro ser y que solo pueda aflorar de maneras pequeñas y sutiles, como esos destellitos que se reflejan en el mar.

¡Y yo quiero brillar tanto como el sol!

Prefiero **vivir mis emociones plenamente**, incluso con una intensidad desmedida, porque eso me ayuda a sanar mis heridas y a entenderme mejor. Para mí, hacerlo ha sido una de las formas más poderosas de aprender y crecer.

Eso sí, ¡recordatorio superimportante! **Establecer límites requiere comunicación y responsabilidad afectiva.** Debes explicarles a las personas por qué estás actuando de cierta manera, dejando claro que los límites los pones por tu tranquilidad y no para hacerles daño.

Pero si, aun así, los demás no comprenden tus decisiones o no quieren hacerlo, ya no es tu responsabilidad justificarte constantemente. No tienes ninguna obligación de aclararles tus acciones a quienes no están dispuestos a escuchar realmente.

Por ejemplo, si le dices a una amiga que no te gusta que aparezca en tu casa sin avisar porque interrumpe tus tiempos y se molesta, eso refleja que tal

vez no entiende tu necesidad de espacio.

Quienes te valoran profundamente respetarán tus decisiones y aceptarán que no se trata de rechazo, sino de autocuidado.

HAY QUE DECIRLO TODO

Siempre he pensado que es mejor hablar que callar. Reprimir tus sentimientos solo logrará enterrarlos más. Y ahí, en lo más profundo de ti, siguen creciendo en silencio hasta que un día, sin previo aviso, emergen y vuelven a golpearte con la misma intensidad.

Ocultarlos nunca suele salir bien. De hecho, recuerdo la primera vez que lo hice conscientemente y... salió mal.

¡Fatal!

Porque cuando esos sentimientos regresan, lo hacen acompañados de algo más: la culpa por, precisamente, haberlos escondido. Y entonces todo se convierte en una rueda que gira y te atrapa y no te permite escapar.

Por eso siempre soy partidaria de decir las cosas. De expresar lo que una siente, aunque la otra persona no quiera escuchar, porque **tenemos derecho a sacarnos de dentro el dolor**. A no dejar que se nos enquiste por miedo a molestar.

Obvio, hay que medir cómo hacerlo: lo justo para vaciar el corazón. Y es que, si ves que la otra persona no reacciona con reciprocidad, no atiende o no le interesa, no sirve de nada repetirlo mil veces.

En serio, **una vez basta para liberar tus pensamientos y emociones**.

En cambio, si la otra persona realmente te quiere escuchar y comprender, puedes decirlo todas las veces que lo necesites. Y a ser posible, **en persona**. La opción de papel y boli también me parecerá siempre una buena forma. Pero ¿WhatsApp? No me convence demasiado, siento que los mensajes tienen un peso demasiado fugaz. Aunque, si no queda otra que hacerlo online, prefiero el correo electrónico, porque te da más espacio para explayarte.

Mira, hay algo que, aunque no siempre diga en voz alta, me abruma:

Tengo miedo a ser una carga.

Ya ha quedado claro, ¿no? Soy muy de hablar y expresar lo que me atraviesa el corazón. Lo bonito y también lo que duele. Pero, cuando estoy mal de verdad, cuando me rompo por dentro..., a veces no puedo evitar alejarme.

Desconectarme de mi entorno.

No porque no me quieran, sino porque pienso:

> «LES ESTOY MOLESTANDO CON MIS COSAS».

Y soy muy consciente de que debo trabajarlo, por mucho que una vocecita diminuta en mi cabeza intente hacerme creer que enseñar mi lado más vulnerable provocará el rechazo de la gente de mi alrededor.

Es esencial: ¡grita lo que sientes!

Yo siempre he animado a mis amigas a que, por ejemplo, si les gusta alguien, lo digan. Que se atrevan y se lancen, aunque pasen vergüenza. ¿Y si no lo dices y luego te arrepientes? ¿Y si esa persona se marcha sin saberlo?

Cada vez soy más consciente de que **las cosas que no se dicen son**

asuntos que se quedan pendientes. Momentos que no vives por callar. Y eso me da muchísima impresión.

La adolescencia está quedando atrás. El grupo de amigos que antes hablaba de exámenes y apuntes ahora habla de contratos y mudanzas. Y es inevitable sentir un poco de pena, de temor, de nostalgia, al saber que cada uno va a seguir su propio camino.

Al saber que la vida, poco a poco, nos está llevando por sitios distintos.

Y en ese cruce de caminos es donde me he dado cuenta de que **expresar lo que sentimos puede cambiarlo todo**.

Pasó con mis amigos. Alguien estaba a punto de irse a vivir fuera. Lo tenía todo planeado y cerrado. Y justo antes de marcharse, otra persona se atrevió a decirle algo que llevaba guardando mucho tiempo. Algo que le dio un vuelco a la situación. No de forma catastrófica, sino bonita.

Le hizo replantearse cosas.

Le removió.

¿Cuántas veces nos callamos lo que sentimos por pánico, sin saber que tal vez eso que tenemos dentro puede cambiarle la vida a alguien para bien?

Porque otro de mis mayores miedos es que la gente que quiero desaparezca de mi vida sin que sepan cuánto los quise. O llegar a vieja y pensar: «*¿Qué habría pasado si…?*». ¡Es una frase que me aterra! ¡Mi peor pesadilla!

Por eso, cuando un pensamiento me ronda la cabeza, lo digo. Lo llevo a cabo. Porque prefiero asumir el error, el ridículo, el fracaso, el rechazo… que vivir con la duda.

No siempre acierto. Sí, a veces me arrepiento un poquito. Y, sí, no te aseguro que las cosas siempre vayan a salir geniales, pero, si no reaccionas, ¡no saldrán de ninguna manera! Y más ahora, que somos jóvenes. Que todavía podemos explorar nuestras emociones. Que aún no estamos del todo atrapados por las rutinas y por el «así debe ser».

¡EXPRÉSATE!

No dejes nada en el tintero, y mucho menos si son problemas.

Aunque ¿qué hay de la posibilidad de dejar que la situación se enfríe? Pues depende. A mí solo me sirve para no actuar en caliente. Es decir, a veces necesitamos ver todo desde la distancia, respirar un poco y no soltar lo que pensamos desde un impulso emocional.

Pero, ¡cuidado!, enfriar la situación entraña un peligro: acabar posponiéndolo eternamente. Y, aun así, decir «no me siento capaz de hablarlo ahora, hagámoslo después» puede ser tan válido como expresarlo todo al instante.

Verás, me viene a la cabeza algo que me pasó durante el último año del grado superior. Tenía un grupo de amigas. Éramos cuatro, *inseparables*. Lo hacíamos todo juntas, desde trabajos hasta descansos. ¡Incluso quedábamos fuera de clase! Sin embargo, hacia el final del curso, hubo malentendidos y enfados. Recuerdo que yo sí quería hablar las cosas, mostrar lo que sentía, pero las demás no querían ni escuchar ni expresar nada.

La situación empezó a volverse fría, demasiado rara, y todos esos **sentimientos no resueltos** se nos quedaron dentro, acumulándose. Fue todo muy abrupto: algunas no vinieron a la graduación y, de repente, había distancia

donde antes había cercanía. Como ves, fuimos bastante inmaduras.

Tres años después, una de ellas habló en el grupo de WhatsApp que todavía conservábamos y pidió perdón. Explicó que ahora veía todo lo que sucedió desde otra perspectiva, reconoció que habíamos cometido errores y lamentó el dolor que, quizá, pudimos causarnos. Quiso romper con el frío que instalamos y, por fin, **cerrar esa etapa**.

Yo le respondí dándole las gracias por haber tomado la iniciativa. Siempre había guardado muy buenos recuerdos de nuestra amistad, y entendí que todo aquello solo fue un mal momento gestionado de la peor manera.

Lo cierto es que nunca es tarde para **dar el paso** y hablar: «Quiero acabar bien contigo. Te deseo lo mejor y perdóname si alguna vez te hice daño». Por mucho vértigo que te dé parecer vulnerable o sensible, no pasa nada por mostrar que te importa.

Si te importa, está bien: **significa que tienes corazón, que valoras a la gente y sus sentimientos**.

Porque aquí entra otro tema que me preocupa: el orgullo y el miedo al conflicto. Ambos pueden llegar a frenar o impedir que algunas personas se expresen o sientan de verdad.

Sí, el **orgullo** es útil para levantarte cuando estás de bajona, pero nunca debería gobernar tu vida, ni hacer que pierdas relaciones valiosas. Ese es el efecto que tiene si permites que decida por ti.

De la misma manera, el **miedo al conflicto** también nos juega malas pasadas. Hay gente que cree que demostrar sus sentimientos puede causar muchos problemas. Cuando, en realidad, el conflicto no es algo malo si se maneja con respeto y desde el afecto.

Expresarse no es el problema; lo es guardar silencio y dejar que los malentendidos crezcan.

Hablar de lo que sentimos nos ayuda a resolver si alguien continúa en nuestras vidas o no. Y esa decisión, aunque genere un choque momentáneo, es sanadora y necesaria.

En cambio, huir de los conflictos, ignorar nuestras sensaciones, mirar hacia otro lado..., solo crea un lío interno de emociones y dudas:

¿Quién soy?

¿Qué quiero?

¿Qué he hecho?

Evitarlo no los hace desaparecer.

De hecho, **la indiferencia me duele muchísimo**.

O sea, con todo esto no quiero decir que a veces no haya que guardarse cosas para una misma, pero la impasibilidad ante cualquier situación me puede.

Prefiero mil veces que alguien me diga las cosas de forma directa, incluso aunque suene duro, del tipo: «Astrid, tu opinión me ha sentado supermal» o «Astrid, no has actuado nada bien», que cuando simplemente alguien se queda callado.

No recibir ninguna señal me hace creer que mis sentimientos no importan.

La **indiferencia** logra que me cuestione todo lo que hago, lo que digo, lo que dejo de decir, y hasta el simple hecho de a qué hora llego o salgo de casa. Empiezo a darle vueltas a todo y eso me hiere infinitamente más que un reproche directo.

Y este comportamiento no solo aparece con nuestros lazos sentimentales más cercanos: también puede darse en cualquier persona que nos rodea.

Puedo entender que, en circunstancias muy graves, la indiferencia sea una forma de autoprotección. Pero, cuando solo se utiliza en un intento de evitar sufrir..., no se consigue.

Recuerda que las emociones siempre estarán ahí, porque son las que nos mantienen vivas, las que nos hacen levantarnos cada mañana y nos

impulsan a actuar.
A conectar con los demás.

Todos tenemos personas que nos hicieron daño, pero ojalá eso nunca provoque que cerremos nuestro corazón para siempre. Existe una especie de desconfianza generalizada. Una sensación constante de que cualquiera acabará hiriéndonos porque otros ya lo lograron antes.

Pero, personalmente, creo que **la mayoría somos más buenos de lo que parece**. Por eso no debemos dejar de demostrar amor, ni cambiar nuestra manera de vivir, ni nuestra capacidad de abrirnos al resto.

Me ha entristecido mucho encontrarme con personas que se han autoprotegido incluso de mí, levantando muros que sé que no tenían nada que ver conmigo, sino con experiencias pasadas. Y es muy duro, porque aprendieron a protegerse desde el miedo y el dolor, no desde la seguridad.

De verdad, todos deberíamos expresar nuestros sentimientos con bondad y desde el corazón para ayudar, para reconciliarnos, para unirnos.

Lo único que deberíamos reservar para nosotras mismas son las cosas que realmente no sirven, que solo envenenan, que no aportan nada bueno ni a ti ni al resto.

PERO ¿SOLO CON PAREJA?

A veces parece que, cuando hablamos de amor, solo pensamos en el romántico, pero existe más allá de la pareja. En la familia, sí, y también en las amistades. En esas amigas que te conocen hasta la médula, las que te escuchan sin juzgarte, las que se alegran por ti sin medida.

El amor vive en esas risas compartidas en una cafetería, en los audios infinitos de madrugada o en las miradas que aseguran: «Te apoyo».

A veces siento que damos por hecho este tipo de amor, como si no hiciera falta nombrarlo. Y, sin embargo, está ahí, sosteniéndonos todos los días, recordándonos quiénes somos. Por eso quiero dedicar este capítulo a la **amistad**.

Es verdad que en redes suelo hablar mucho de mi pareja y, al final, acabo mencionando menos a mis amigas. Pero eso no significa que no estén presentes. De hecho, todo el mundo que me conoce sabe quién es Mariona. *En serio, ¡la nombro en cada conversación que tengo!* Y es que ella es una parte muy importante de mi vida, y creo que la mayoría tenemos a ese

amigo o amiga que sentimos así.

Da la sensación de que hablamos de forma más «neutral» sobre nuestras amigas, que lo hacemos menos sentimental que cuando hablamos del amor romántico, pero, como te decía al inicio, para mí la amistad también tiene mucho de amor y valoro un montón de aspectos sobre ella.

Porque **¿qué es la amistad?** Yo no considero, por ejemplo, que signifique estar en contacto las 24/7. No necesito hablar cada día con mis amigas. Puede sonar un poquito distante, pero yo siempre les recuerdo: *«Estoy aquí siempre que me necesitéis»*, y lo digo muy en serio. No me hace falta escribir a cada hora por el grupo o contar cómo me ha ido la jornada. No creo que eso me haga ni mejor ni peor amiga. Simplemente, es mi manera de relacionarme.

Obviamente, hablo con ellas a lo largo de la semana, pero no me hace falta esa comunicación constante para sentirlas cerca. Además, cuando nos vemos, ¡es como si no hubiese pasado el tiempo! Y siempre intentamos que haya, como mínimo, un encuentro semanal.

Y eso lo tengo clarísimo incluso con mi pareja. Desde el principio, se lo dije a Pol:

«MIS AMIGAS SON SUPERIMPORTANTES PARA MÍ».

Por eso los viernes son **sagrados**: es el día que dedico enteramente a mis amigas. Ellas estaban antes que Pol, y quiero que sigan conservando ese lugar en mi vida. Esa energía femenina que tengo con ellas no me sale igual con él, y está bien. Del mismo modo que Pol tiene su día señalado con sus amigos, *¡y*

está perfecto!

Creo que todos necesitamos seguir cerca de las personas que nos construyeron, las que ayudaron a constituir quiénes somos.

Esa es una de las cosas que más valoro en la amistad: aunque todas tengamos nuestras vidas (unas con pareja, otras trabajando, varias estudiando o viviendo fuera), seguimos encontrando el momento para reunirnos y volver a ser las mismas de siempre. En medio de todo este caos que vivimos los jóvenes, con tantas decisiones que tomar, decidir: *«Vamos a vernos»*, y sentir que continuamos ahí las unas para las otras, me parece uno de los actos de amor en la amistad más poderosos.

Al fin y al cabo, también es una manera de no perder esa versión de mí misma que aparece cuando estoy con ellas: la Astrid que se ríe sin filtros y no tiene que estar en «modo pareja».

De hecho, esa es otra de las cosas que más valoro: **poder ser yo sin miedo**. Sentir que puedo contar cualquier cosa, incluso lo que me parece una burrada, sin que me vayan a reñir.

Busco tolerancia, no sermones.

Eso sí, también valoro mogollón que me digan algo cuando no están de acuerdo conmigo. Me gusta que me avisen: «Astrid, eso no está bien», con respeto y cariño. Porque eso es, precisamente, lo que consigue que yo siempre pueda contarles lo que sea con **confianza**.

Hablar desde la seguridad.

No quiero sentir que luego me harán bromas por algo que me dolió o hice mal. Prefiero que haya sinceridad, que me digan las cosas claras, pero con empatía y cuidado.

Por supuesto, no todas las amistades que tengo ahora son las mismas que tenía hace diez años. La vida cambia, la gente cambia y los caminos se separan, pero siempre intento verlo de manera comprensiva. Así que, cuando una amistad se enfría o se distancia, intento vivirlo desde la aceptación más que desde el dolor.

No tenemos ninguna obligación de mantener todas las amistades para siempre. Si toca cerrar un ciclo, es mejor hablarlo. Sencillamente, tomamos rumbos distintos. Y, a partir de ahí, desear que le vaya bien.

También creo que mantener una amistad a lo largo del tiempo es muy complicado. *Si ya cuesta con una pareja, ¡imagina con las amigas!* Es difícil que dos vidas se mantengan siempre alineadas. Habrá épocas en las que estaréis más cerca y otras en las que estaréis más alejadas, pero eso no tiene por qué significar nada malo.

Tal y como yo lo veo, lo importante es que la cercanía no dependa solo de si tu vida va mal. En plan, no hay que acudir a las amigas solo cuando necesites ayuda, sino también cuando quieras **celebrar** algo. Esa es una de las muchas formas de cuidar vuestra relación.

Aun así, admito que hay algo que sigo trabajando para entender. Yo tengo muchas amistades, pero muy pocas amigas de verdad. Y no porque no quiera, sino porque, de alguna manera, me autosaboteo. Me cuesta dejar que la gente llegue hasta el fondo, no sé muy bien por qué. Es como si... me diera vértigo cuando noto que una relación puede volverse más profunda.

Supongo que estoy tan a gusto con las amigas que ya tengo que me

cuesta hacer más hueco en mi corazón para otras personas.

Así que, sí, mi círculo es pequeño. Cerrado. He comprobado que los grupos grandes no me sientan bien, que prefiero tener a mis personas, las de siempre. Y nada de todo esto quiere decir que no esté abierta a nuevas amistades.

¡Para nada!

Si llega alguien nuevo y conectamos, ¡genial! Pero sí noto que cada vez me cuesta más iniciar este tipo de conexiones. Supongo que es algo que pasa al crecer: vas conociéndote mejor, sabes lo que quieres y te vuelves más selectiva.

Y, aunque ya lo hemos comentado en otros capítulos con respecto a la pareja, **en la amistad también es imprescindible poner límites y tener responsabilidad afectiva**. Hay que cuidarla y comunicarle lo que te duele, lo que te molesta, lo que necesitas. Por mucho que hables más o pases más tiempo con tu pareja, tus amigas no están en un segundo plano.

Esa es la base de una amistad sana: poder expresarlo todo desde el respeto y el amor.

Porque creo que las redes sociales han creado una especie de **«patrones»** de lo que significa ser buena amiga. Como si existiera una *checklist*: la que te escribe cada día, la que se disfraza igual que tú en Halloween, la que te contesta rápido o sube una foto contigo... *¡y no!* Ser buena amiga no se trata de eso.

Buena amiga es la que te hace sentir plena, la que te ayuda a cumplir tus sueños, la que te acompaña, la que te escucha, la que te comprende, la que ve

algo bonito en ti incluso cuando tú no lo ves, la que está cuando te encuentras mal y permanece a tu lado sin dudarlo.

No hace falta que te dé «los buenos días» cada mañana, ni que te regale algo en tu cumpleaños para demostrarte que te quiere.

A veces lo más valioso es, sencillamente, saber que está ahí.

Verás, este año mi mejor amiga no me regaló nada por mi cumple, pero salimos a cenar y, para mí, eso ya fue más que suficiente. Ese rato juntas fue el regalo. Y tengo otras que sí me regalaron cosas, y también lo valoro muchísimo, pero no las comparo. **Cada una me aporta una cosa distinta, y eso es lo bonito.**

Todas tienen algo que admiro, algo que me inspira, y rodearme de personas así me empuja a ser mejor.

Ya no me fijo en los detalles puntuales. Dejé de medir el cariño de esa forma hace mucho tiempo.

Me concentro en cultivar y proteger conexiones genuinas y saludables. Aunque también me equivoco, ¿eh? *¡Como cualquiera!*

Me ha pasado con mi amiga Marta. Ella es una de las mejores personas que he conocido. Inteligente, trabajadora, con una sensibilidad impresionante. Hace meses que no hablamos, y lo pienso a menudo. Sé que no está enfadada conmigo: yo me he encerrado un poquito en mis cosas. Aun así, me da vergüenza escribirle, porque siento que he fallado, que he sido mala amiga. Pero, mientras lo pienso, soy consciente de que, cuando le escriba (porque lo

voy a hacer), me contestará enseguida: «¿A qué hora nos vemos en la cafetería de siempre?».

Eso también es la amistad: saber que, aunque haya silencio, el vínculo sigue ahí.

Y me emociona, porque me recuerda que ser buena amiga no es hacerlo todo perfecto, sino continuar estando y amando a pesar del tiempo que pase.

¡Creo que deberíamos celebrar la amistad como se celebra el amor romántico! *¡El San Valentín de las amigas!* ¿Y sabes cómo lo haría yo? Con un *brunch* al estilo *Sexo en Nueva York*. Un día especial marcado en el calendario, ¡solo chicas! Arreglarnos, reírnos, contarnos la vida, brindar, sacarnos fotos, hacernos las uñas y tomar un café largo.

Y es que el amor entre amigas también te salva, te sostiene y te enseña quién eres.

RELACIÓN SANA

Después de todo lo que he compartido, me gustaría hacer un resumen de cada una de las cosas que me han ayudado a construir y tener una relación sana con mi pareja, mis amigas y mi familia sin dejarme a mí de lado.

Ya sabes: no es una fórmula exacta ni una receta mágica, pero son pequeños tips que podemos aplicar día a día y que marcan una gran diferencia en nuestras vidas.

1. Habla antes de explotar

No permitas que las cosas se acumulen tanto que, cuando salten, lo hagan en forma de grito, enfado o reproche. Habla cuando algo te molesta, por muy diminuto que sea. Y hazlo desde la calma, desde el cuidado. La comunicación no solo es útil para resolver problemas, también sirve para prevenirlos.

2. Escucha para entender, no para imponer

En ocasiones, realmente no estás atendiendo a los demás, solo estás esperando tu turno para hablar. Por eso, escuchar de verdad implica atención, empatía y dejar el ego a un lado. Muchas veces esa otra persona no quiere una solución, solo sentirse acompañada por ti.

Recuerda que esto mismo puede suceder al revés y que tú también necesitarás que estén a tu lado al cien por cien.

3. Pon límites (y no te sientas culpable por ello)

Decir: «Esto no me hace bien» no es egoísta, es valiente. Amar también es saber establecer en qué condiciones se hace y hasta dónde llegar.

Los límites no te alejan de nadie, al contrario: bien puestos, protegen todos tus vínculos.

4. Haz cosas sin tu pareja

Tener una vida propia no es una amenaza para la relación. Es una base sana. Sal con tus amigas, proponte planes sola, empieza un proyecto propio. No tienes que compartirlo todo con tu pareja. Compartir desde la libertad es mil veces más bonito.

5. Haz cosas con tu pareja

Compartir también construye. Reír, probar cosas nuevas, salir de la rutina, tener momentos de complicidad. Las relaciones se cuidan con lo simple: una mirada, una cena improvisada,

una conversación profunda.

6. No des al otro por hecho

Agradece más a menudo. A veces el detalle más pequeño, cuando se reconoce, fortalece el doble que cualquier gran gesto. No se trata de estar todo el día valorando lo obvio, pero sí de no permitir que lo bonito se vuelva invisible.

7. No te olvides de ti

De nada sirve una relación perfecta si tú estás hecha polvo por dentro. Tu bienestar no puede depender solo de que la relación funcione. Cuídate, escúchate, protégelo..., pero, sobre todo, protégete a ti.

8. Acepta que cambiar también es crecer

Las personas cambian. Tú vas a cambiar. Tu pareja también. Y eso no tiene por qué ser malo. Una relación sana no se basa en quedarse igual, sino en crecer juntos sin dejar de ser una misma.

9. Detente cuando lo necesites

No todo tiene que resolverse a la de ya. Hay circunstancias en que lo más responsable emocionalmente es admitir: «Ahora no soy capaz de hacer todo esto, necesito un respiro». Hacer una pausa no es rendirse, ni huir. Es cuidarte y cuidar cómo regresas.

10. Elige, no dependas

Elegir quedarse es mucho más poderoso que quedarse por miedo a perder. Cuando una relación se basa en la elección diaria, y no en la necesidad, se vive desde la libertad. Y eso se nota.

11. Tened metas individuales y compartidas

No todo puede girar en torno a la pareja, pero tampoco todo debe avanzar por caminos separados. Una relación sana necesita la convivencia de ambos mundos: el «yo» y el «nosotros». Alimentar los dos equilibra la balanza.

12. Asume tu parte

Cuando algo no va bien, antes de señalar al otro, pregúntate: «¿Qué parte del problema es mía? ¿Qué puedo revisar yo?». La responsabilidad afectiva también va de esto: de no ponerte siempre como víctima ni siempre como salvadora.

Una **relación sana** no es aquella en la que todo es perfecto. Es aquella donde te sientes libre, vista, respetada y amada... sin abandonarte.
Sin perderte por el camino.

CUIDÉMONOS PARA CUIDAR

Cuidarse a una misma y mantener relaciones significativas no siempre requiere grandes cambios ni inversiones de tiempo o dinero. A veces son los gestos sencillos y cotidianos los que más impacto tienen en nuestra salud mental y emocional.

Por eso, este último capítulo lo he dedicado a proporcionarte una serie de actividades que a mí me han ayudado y que, si tú también lo necesitas, puedes integrar en tu día a día para cuidarte, cuidar y disfrutar la vida.

Cuidado personal

1. Escribir tus pensamientos y emociones

Tomarte unos minutos para escribir tus reflexiones, propósitos y emociones puede parecer una tontería, pero tiene un efecto muy poderoso en tu bienestar mental. Al plasmar tus ideas en papel, las sacas de tu cabeza, las observas con perspectiva y puedes procesarlas sin necesidad de compartirlas con nadie.

¿Cómo hacerlo? Usa un cuaderno y un boli. Escribe libremente lo que sientes o lo que te gustaría lograr. No busques orden ni perfección, ¡solo vuelca lo que hay dentro de ti!

2. Ir a lugares que te apetecen, aunque sea sola

Somos capaces de dejar de hacer cosas solo porque nadie nos acompaña o por miedo al qué dirán. Ve a esa cafetería tan mona que siempre has querido visitar. ¡Atrévete!

3. Mímate por fuera

No se trata de cumplir esos estándares de belleza imposibles, sino de dedicarte tiempo a ti misma. Maquillarte, vestirte con ropa que te haga sentir bien o arreglar tu cabello puede parecer superficial, pero tiene un gran efecto mental: te hace sentir cuidada, presente y conectada contigo misma.

Importante:
no lo hagas por presión u obligación, solo cuando te apetezca.
¡Disfruta del proceso!

4. Actividades físicas o aficiones

El gimnasio, la lectura, la pintura o cualquier hobby son formas de autocuidado tanto físico como mental. Dedicar tiempo a lo que te gusta refuerza tu bienestar general.

Conexión en pareja

Mantener la chispa en una relación requiere creatividad, espontaneidad y comunicación constante. Aquí te traigo algunas ideas que pueden funcionar para cuidar y fortalecer esa conexión.

1. No irse a dormir enfadados

Es más una decisión consciente que un ejercicio, pero resolver los conflictos antes de dormir, o al menos acordar hablar de ellos al día siguiente, reduce el estrés emocional y evita que los problemas se agranden.

2. Actividades creativas

Da igual si el resultado es «feo» o «abstracto», lo importante es disfrutar del proceso. ¡Te aseguro que es superdivertido!

Juegos y manualidades:

- Dibujarse mutuamente.
- Hacer un miniálbum con vuestras fotos y textos.
- Concurso de figuritas de plastilina.

- Inventar una nueva receta y cocinarla.

3. Pícnic y momentos al aire libre

Pasar tiempo en la naturaleza, aunque sea en un parque cercano, ¡relaja mogollón!

4. Citas espontáneas

Jugar a los bolos, visitar un sitio nuevo, improvisar un paseo o hacer actividades inesperadas es lo más. La clave es no pensarlo mucho y lanzarse a hacer cosas que «no encajan» con los planes habituales que soléis organizar.

5. ¡Día SÍ!

Dedicar trimestralmente un día para que uno de los dos decida todo lo que se hará y el otro acepte las propuestas (dentro de lo razonable). Esto rompe la rutina y os hará vivir experiencias nuevas y memorables.

Y si los planes son sorpresa como en el punto 4, ¡muchísimo más emocionante!

Lo esencial es la intención: emplear tiempo y energía a cuidar de una misma, de la pareja y de los demás, comunicando lo que necesitamos y permitiéndonos disfrutar del camino sin miedo al juicio. Estos hábitos no solo enriquecen nuestra vida cotidiana, sino que crean recuerdos, fomentan la complicidad y fortalecen la confianza mutua.

En definitiva, cuidar y ser cuidado es un acto de amor que empieza dentro de nosotras mismas y se refleja en cada relación que elegimos cultivar.

Este no es un manual perfecto ni un libro de autoayuda. Es una charla entre amigas, de esas que te remueven, te hacen reír y encontrarte.



En este libro leerás historias reales, confesiones sin filtros y reflexiones que podrían ser tuyas sobre **amor propio, relaciones de pareja, responsabilidad afectiva, red flags, amistades que salvan...** y aquello que no contamos, aunque a veces nos atraviese.

De la mano de **Astrid Millán**, aquí dentro descubrirás:

- Que no eres la única que duda, se compara o se siente insegura.

- Que es importante amar y sentir, aunque te equivoques.

- Que poner límites y cuidarte no te hace egoísta.

- Que tus emociones importan, incluso cuando no sabes qué hacer con ellas.

- Que sentir mucho no es un defecto.

- Que no tienes que encajar en todo para valer.

Este libro es un lugar para detenerte, sentir y encontrarte.

Astrid Millán es creadora de contenido y referente de la generación Z. Con más de 1,3M de seguidores en TikTok y 209K seguidores en Instagram, reflexiona sobre autoestima, amor y relaciones.

Su primer libro, *Entre nosotras*, crea un espacio sin filtros para responder a las preguntas más frecuentes de su audiencia y ofrecer un refugio cercano y directo a quienes buscan referencias reales en un mundo dominado por redes y pantallas.



Primera edición: marzo de 2026

© 2026, Astrid Millán
© 2026, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Ariadna Oliver Belmonte

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
En caso de necesidad, contacte con: seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 979-13-87972-70-7

Compuesto en: leerendigital.com

Facebook: PenguinEbooks
Facebook: somosinfinitos
X: @somosinfinitos
Instagram: @somosinfinitoslibros

Youtube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros

Índice

Entre nosotras
Introducción
Quererme para quererte
Autoestima fuera y dentro de la relación
Querer sin miedo. Confianza y aceptación
Mitos y realidades del amor romántico: Mi experiencia
El amor se construye
Responsabilidad afectiva
Dependencia emocional
Exposición de la realidad en redes sociales
Inseguridades y cómo trabajarlas
Red flags y faltas de respeto en las relaciones
Establecer límites
Hay que decirlo todo
Pero ¿solo con pareja?
Relación sana
Cuidémonos para cuidar
Sobre este libro
Sobre Astrid Millán
Créditos