

“La familia no se rompe en un divorcio o separación, solo cambia de forma”

SONSOLES ECHAVARREN
Pamplona

Las relaciones de pareja determinan nuestra vida. Porque hay otra persona a nuestro lado o porque no. Porque nos va bien o dudamos de si esa otra, ese otro es el hombre o la mujer con quien queremos compartir las alegrías y disgustos del día a día. Sufrimos. Lloramos. Vamos al psicólogo. Incluso, enfermamos. Sobre todas estas cuestiones relativas a las relaciones, la dependencia emocional, las personas tóxicas o la autoestima trabaja a diario la psicóloga Silvia Congost (Girona, 1977). Una de las profesionales más mediáticas de España (con más de 400.000 seguidores en las redes sociales) y autora de diez libros (*Amor o adicción*, *Si duele no es amor*, *Personas tóxicas*, *A solas...*), convirtió su experiencia personal en su profesión. Superar una relación de pareja de dependencia emocional la hizo especializarse en este aspecto. Conferenciante en España e Iberoamérica, hoy ofrece su evento 'Objetivo amarte. El mayor viaje hacia tu autoestima'. La cita será en el Auditorio de Barañáin (20 horas, 35 euros). “Es un viaje hacia el interior de nuestro universo emocional”.

Usted habla mucho sobre las relaciones de pareja tóxicas. ¿En qué consisten exactamente?

Si inviertes tiempo y energía en una relación y los pasas mal, estás angustiado, pierdes la autoestima... es una relación tóxica. Porque esa persona no encaja contigo. Tenéis distintos valores y en lo esencial no coincidís. Querer insistir en llevarte bien cuando no encaja lo básico es misión imposible. Una relación también puede ser tóxica porque la otra persona tenga un trastorno de personalidad (porque es psicópata o narcisista) y acaba dañando a quien se vincule a ella. A veces, notamos que no estamos bien con alguien pero no nos atrevemos a terminar con esa relación. **¿Por qué? ¿Más vale malo conocido que bueno por conocer?**

Ese refrán es dramático pero lo tenemos muy interiorizado. Estar con alguien con quien no fluimos, que nos destruye, es malo. Deberíamos confiar en nuestra capacidad para aprender a estar sin pareja o encontrar otra mejor. **Se refiere a los psicópatas o narcisistas como perfiles de personas tóxicas. ¿Cómo los define?** Ninguno de estos dos perfiles empatiza con el dolor de los demás. El psicópata es incapaz de mostrar emociones. El narcisista sí que muestra que siente pero es una interpretación y solo lo hace para conseguir un objetivo. Nin-

Silvia Congost Psicóloga experta en relaciones de pareja y autoestima

Sobre personas tóxicas, relaciones de pareja que terminan, duelos mal resueltos o miedo a romper por quedarse solos o fracasar. De estos asuntos hablará hoy esta experta en Barañáin



La psicóloga catalana Silvia Congost, en una imagen promocional de su evento 'Objetivo amarte', que presentará en Barañáin este viernes. DN

guno de los dos perfiles es consciente del daño que hace a los demás por su forma de tratarles. Tienen la certeza de que están por encima del resto.

A veces, por nuestra educación o tradición, tenemos muy interiorizado que terminar una relación es un fracaso. Y más, si hay hijos. Es cierto que muchas veces nos planteamos si dar o no el paso pensando solo si va a ser perjudicial para los hijos y no en lo que sentimos. Pero si nosotros no estamos bien como pareja (porque la relación es tóxica o porque se ha acabado el amor), tenemos que plantearnos qué enseñamos

DNI

Teoría y práctica Silvia Congost (Girona, 1977) es psicóloga experta en dependencia emocional, autoestima y relaciones. Con más de veinte años de experiencia y consultas en Madrid, Cataluña y 'online', es autora de diez libros, como *Amor o adicción*, *Si duele no es amor*, *Personas tóxicas* o *A solas*. Superar una relación de pareja de dependencia emocional la hizo especializarse en este área

a nuestros hijos. ¿Que aunque no estemos bien, aunque suframos, tenemos que aguantar y renunciar? Si hacemos eso, el día de mañana nuestros hijos también decidirán quedarse en relaciones que les hagan infelices. No pasa nada si el amor se acaba. No es ningún drama. Cuando hay una separación o un divorcio, la familia no se rompe, solo cambia de forma. Los padres dejan de convivir. Nada más. Si integramos esta idea, sufriríamos muchísimo menos. Los padres tienen que aprender a llevarse bien de otra forma.

Pero no siempre ocurre...

SUS FRASES

“Querer insistir en llevarte bien con alguien cuando no encajas en lo básico es misión imposible”

“El amor acaba y no es ningún drama. Porque se ha evolucionado de forma diferente. Una persona no es la misma con 20 que con 40 años”

No, porque muchas personas al separarse empiezan una guerra para machacar al otro. Porque no saben afrontar el cambio. Porque se quedan atascados en la ira, el odio y la obsesión. Lo que es muy perjudicial para la expareja y para los hijos. No se puede avanzar.

Falta de admiración

¿Por qué suele terminar el amor?

Porque no se cuidan las relaciones o porque esa admiración por el otro y las ganas de compartir la vida se acaban. En otras ocasiones, es porque nosotros hemos cambiado. Una persona con 40 años no es la misma que con 20. No tiene los mismos deseos, miedos, inquietudes... Puede que hayamos ido de la mano un tiempo pero luego queramos caminar hacia destinos opuestos. Otras veces, el amor termina porque nos damos cuenta de que hemos elegido mal y nos enamoramos en su día al azar. ¿Que el amor puede durar toda la vida? Sí. Pero es más probable que se acabe.

De acuerdo. Termina el amor y debemos aprender a vivir solos. ¿Cómo lo hacemos?

Comenzar de nuevo sin la otra persona es difícil. Pero estar sin pareja no tiene nada de malo. Lo

que ocurre es que lo equiparamos a estar solos y no es verdad, no lo estamos. Puede que si ha habido dependencia emocional, te hayas quedado aislado y te sientas solo. Si no tienes amigos, busca actividades que te permitan conocer a otras personas. Gente con la que conectes porque os gusten las mismas cosas.

¿Qué pasa si se inicia una nueva relación con otra pareja?

Muchas veces no tenemos fuerza para salir de una relación hasta que nos enamoramos de otra persona que tiene justo lo contrario. Y nos quedamos cegados. Pero ahí nos la jugamos. Es el peligro de saltar de una relación a otra. Aquí hay otro refrán: 'Un clavo saca a otro clavo'. Antes de empezar una nueva relación hay que tener muy claro qué queremos y qué no de la otra persona para no volver a tropezar en la misma piedra. Si ves una señal de alarma, vas a decir 'no, eso ya lo conozco'. Si no hacemos ese proceso de reflexión y análisis, iremos dando bandazos de una relación a otra sin aprender nada.

PARA SABER MÁS

La entrevista completa en www.diariodenavarra.es