Guía de lectura

MARÍA ESCLAPEZ

ME QUIERO, TE QUIERO

UNA GUÍA PARA DESARROLLAR RELACIONES SANAS

(Y MEJORAR LAS QUE YA TIENES)

Penguin Club de lectura

CLAVES DEL LIBRO

María Esclapez publicó *Me quiero, te quiero* en 2022 y en pocos meses el libro alcanzó un gran éxito entre los lectores y fue el libro más vendido de no ficción de 2022. Tras este gran éxito la autora publicó *Tú eres tu lugar seguro,* y en 2023 estrenó podcast con el mismo nombre en Podium Podcast, que cuenta con dos temporadas y en el que la autora abre consultorio sonoro para acompañar a miles de oyentes en su camino hacia el bienestar emocional.

María Esclapez ha ayudado a miles de lectores y seguidores a sanar sus relaciones y a mejorar su autoestima, y en poco tiempo se ha convertido en todo un referente de salud mental para varias generaciones. *Me quiero, te quiero* se ha convertido en una guía imprescindible para conseguir mejorar las relaciones: detectar situaciones dañinas o tóxicas y aprender a poner límites para ganar bienestar y autoestima son las claves de este título, en el que María Esclapez, psicóloga clínica, sexóloga y terapeuta de parejas, nos invita a construir y relaciones sanas y mejorar las que ya tenemos a través de ejercicios prácticos, ejemplos sacados de consulta y reflexiones.

LA OBRA

Una relación sana no se caracteriza por la intensidad con la que sentimos, sino por la calidad del vínculo que construimos.

Esto obliga a desmontar muchas ideas culturalmente arraigadas. Amar no significa fusionarse. No significa saber intuitivamente qué necesita la otra persona. No significa evitar cualquier conflicto. No significa sentir celos. Tampoco sacrificarse constantemente, soportar sufrimiento, controlar al otro o hacer depender nuestra estabilidad emocional de su comportamiento.

El libro comienza precisamente distinguiendo entre personas y comportamientos. María Esclapez evita, al menos inicialmente, la etiqueta simplificadora de «persona tóxica»: sostiene que lo tóxico es el vínculo y determinados comportamientos, que proceden a su vez de historias y aprendizajes personales.

A partir de ahí construye una especie de recorrido. Primero explica cómo se forman las relaciones y las diferentes fases del amor; después desmonta los mitos románticos; posteriormente enseña a detectar dependencia emocional y abuso; aborda la responsabilidad afectiva, los celos y el apego; dedica una parte considerable a explicar por qué resulta tan difícil abandonar determinadas relaciones; y termina invirtiendo la pregunta.

Tras muchas páginas preguntándose «¿qué hace que una relación sea tóxica?», el último capítulo plantea «¿qué hace que una relación sea sana?».

IDEAS Y TEMAS DEL LIBRO

EL AMOR NO SE ENCUENTRA: SE CONSTRUYE

Nos hemos acostumbrado a pensar el amor mediante una narrativa de descubrimiento: existe «la persona», aparece, nos enamoramos y, si verdaderamente es nuestro amor, la relación debería funcionar. Sin embargo, la autora propone prácticamente lo contrario: el enamoramiento puede surgir de manera espontánea, pero la relación, en cambio, necesita construirse.

DESMONTAR EL AMOR ROMÁNTICO

Para María Esclapez los mitos del amor romántico no son simples tópicos inocentes: condicionan expectativas y comportamientos y pueden favorecer vínculos dependientes.

Si me quiere, debería saber lo que necesito sin que tenga que pedirlo; si nos queremos, no deberíamos discutir; si me quiere de verdad, me aceptará exactamente como soy y nunca me pedirá cambiar ningún comportamiento; el amor puede con todo; los polos opuestos se atraen; amar significa entregarse por completo son algunos de los mitos que la autora va desmontando a lo largo del libro y propone algunas claves tales como la importancia de la comunicación en la pareja, la construcción de la interdependencia y la gestión del conflicto, entre otros. Aquí aparece una de las preguntas más interesantes del libro: ¿cuánto de nosotros mismos creemos que tenemos que entregar para demostrar que queremos a alguien?

DEPENDENCIA EMOCIONAL: CUANDO QUERER SE CONVIERTE EN NECESITAR

La dependencia emocional constituye probablemente el núcleo del libro. La autora la entiende como una necesidad afectiva y un enganche que puede llegar a

impedir abandonar una relación que produce sufrimiento. Eso genera una paradoja muy reconocible: sé que esta relación me hace daño, pero no consigo irme.

La alternativa que plantea la autora es aprender a ponerse también uno mismo en el centro y establecer límites. Aquí aparece otra distinción esencial: priorizar una relación no significa desaparecer dentro de ella.

EL MECANISMO DE LA MONTAÑA RUSA

¿Por qué una relación que produce tanto sufrimiento puede resultar tan difícil de abandonar? Una relación puede alternar momentos extraordinariamente buenos con otros muy dolorosos. Después de una crisis llega una reconciliación intensísima. Después del distanciamiento llega una demostración enorme de afecto. Después del miedo aparece alivio. La incertidumbre acerca de cuándo llegará de nuevo la recompensa favorece el enganche. Esclapez lo describe como una montaña rusa emocional: hoy todo parece perfecto; mañana, terrible; después vuelve una reconciliación extraordinaria. Y precisamente esos momentos extraordinarios pueden hacer que los malos sean tolerados.

RESPONSABILIDAD AFECTIVA: CUIDAR SIN HACERSE RESPONSABLE DEL OTRO

La responsabilidad afectiva consiste en comprender que lo que hacemos, decimos —y también lo que omitimos— tiene consecuencias sobre las personas con las que mantenemos vínculos. Implica respetar nuestras necesidades sin ignorar las de la otra persona. Incluye cuestiones aparentemente sencillas pero decisivas: aclarar intenciones, comunicar sentimientos, hablar de lo que molesta, negociar límites, cumplir acuerdos, practicar empatía, validar emociones y mantener consentimiento y consenso sexual. María Esclapez introduce aquí un matiz importante: ser responsable afectivamente no significa hacerse responsable de las emociones de la pareja.

8. SINCERIDAD FRENTE A «SINCERICIDIO»

Relacionado con lo anterior aparece un concepto más coloquial: el «sincericidio». La autora rechaza la idea de que en una relación sana tengamos que decir absolutamente todo lo que pensamos. La sinceridad sana tiene filtros: tiene en cuenta el momento, la forma, la relevancia de la información y su impacto. El sincericidio, por el contrario, convierte el «yo soy muy sincero» en una licencia para decir cualquier cosa, de cualquier manera y sin preguntarse para qué.

COMUNICACIÓN: EL CONFLICTO NO ES EL ENEMIGO

El conflicto puede ser inevitable e incluso útil: permite descubrir necesida-

des diferentes, poner límites, expresar malestar y negociar. Lo que determina la calidad del vínculo es cómo se gestiona ese conflicto. El libro contrapone comunicación pasiva, agresiva y asertiva. La comunicación asertiva intenta expresar lo que uno siente y necesita sin atacar al otro.

LÍMITES: DECIR «NO» NO EQUIVALE A DEJAR DE QUERER

Los límites protegen la relación y la identidad individual. Tenemos derecho a rechazar algo o poner límites sin convertir esa decisión en una agresión contra el otro.

ABUSO EMOCIONAL: APRENDER A PONER NOMBRE A LO QUE OCURRE

La parte probablemente más dura del libro analiza comportamientos que pueden constituir abuso emocional. Entre ellos aparecen la ley del hielo, el ghosting cuando existe un vínculo y responsabilidad afectiva, la manipulación, el control, el victimismo manipulador, la invalidación emocional, el *benching* y el *gaslighting*. El resultado último de muchas de estas dinámicas es semejante: la persona empieza a desconfiar de su propio criterio. Y esa pérdida de confianza en uno mismo hace todavía más difícil abandonar la relación.

LOS CELOS NO SON AMOR

Los celos son una emoción asociada a la percepción de amenaza. No son, por sí mismos, moralmente buenos o malos. El problema está en qué hacemos con ellos.

Una persona puede sentir celos y gestionarlos mediante reflexión y comunicación. O puede transformarlos en vigilancia, interrogatorios, exigencia de contraseñas, control de redes sociales, restricciones o acusaciones. Esclapez presta especial atención a los chequeos compulsivos: mirar redes, móvil o localización puede proporcionar alivio momentáneo, pero precisamente ese alivio puede reforzar la necesidad de volver a comprobar. El chequeo termina calmando cada vez menos y exigiendo cada vez más comprobaciones.

LOS «MÍNIMOS EXIGIBLES»

Una herramienta práctica particularmente interesante es la lista de mínimos exigibles. No se trata de escribir una lista fantasiosa sobre nuestra pareja perfecta. Se trata de identificar las condiciones básicas que cada persona necesita para que una relación pueda resultarle satisfactoria.

APEGO: LLEVAMOS NUESTRA HISTORIA A NUESTRAS RELACIONES

La teoría del apego funciona como una explicación que permite integrar muchos conceptos anteriores. Existen cua-

tro grandes estilos de apego que vienen de nuestra infancia y que determinan la manera en que nos relacionamos de adultos. Son el apego seguro, ansioso, evitativo y desorganizado. Una matización importante del libro es que el apego no se presenta como un destino inamovible. Las experiencias posteriores pueden modificarlo. Esto conecta con una de las primeras ideas del libro: somos aprendizaje.

LA RUPTURA DEPENDIENTE Y EL «CONTACTO 0»

Una parte considerable del libro está dedicada no ya a reconocer una relación dañina, sino a comprender por qué resulta tan difícil salir de ella. La ruptura dependiente se vive como un proceso de desenganche.

LAS TRAMPAS DE LA RUPTURA

El libro identifica además varias trampas psicológicas. Una de ellas es la «última conversación»: sentir que necesitamos hablar una vez más para entender exactamente qué ocurrió. Pero esa conversación puede convertirse fácilmente en una nueva puerta hacia la reconciliación. El libro propone preguntas muy útiles para esos momentos: si echamos de menos a la persona o la idea que tenemos de ella; si añoramos la relación completa o solamente sus mejores momentos; si existe alguna evidencia de cambio o únicamente esperanza; o si el deseo de volver procede del miedo a estar solos.

LA GRAN CONCLUSIÓN: ¿CÓMO ES ENTONCES UNA RELACIÓN SANA?

El último capítulo es importante porque ofrece el reverso positivo de todo lo anterior. Una relación sana, para Esclapez, tiene fundamentalmente estabilidad emocional. Eso no significa ausencia de problemas. Significa que los problemas no destruyen constantemente la sensación básica de seguridad.

Una relación sana permite conservar intimidad individual y, al mismo tiempo, construir intimidad compartida. Hay tiempo juntos y tiempo separado. Hay reciprocidad. Hay apoyo. Hay sexualidad libre y consensuada. Hay afecto. Hay conversaciones difíciles. Hay disculpas. Hay responsabilidad individual. Hay capacidad de alegrarse por el crecimiento del otro.

Hay una tensión que recorre todo *Me quiero, te quiero:* querer al otro sin dejar de quererse a uno mismo. El modelo a construir es el de la interdependencia: dos personas autónomas que se eligen, se necesitan en cierta medida, se acompañan y construyen algo común, pero ninguna desaparece dentro de la otra. *Me quiero, te quiero* empieza enseñándonos a reconocer el ruido y termina reivindicando la calma: ¿y si nos han enseñado a buscar las mariposas y, en realidad, una de las mejores señales del amor fuera poder estar en paz?

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Cuál creéis que es la tesis más importante del libro: aprender a detectar relaciones tóxicas o aprender a reconocer una relación sana?

2. El libro cuestiona numerosos mitos románticos. ¿Cuál creéis que sigue más presente en nuestra sociedad y cuál habéis detectado más fácilmente en vuestro entorno?

3. ¿Dónde pondríais vosotros la frontera entre «esforzarse por una relación» y «sacrificarse por una relación»?

4. ¿Estáis de acuerdo con que la tranquilidad es uno de los principales indicadores de una relación sana? ¿Por qué podemos confundir estabilidad con aburrimiento?

5. ¿Hasta qué punto somos responsables de las emociones de nuestra pareja?

6. ¿Los conceptos psicológicos del libro —apego ansioso, evitativo, gaslighting, perfil narcisista, dependencia, conducta de protesta— ayudan realmente a entender nuestras relaciones o pueden llevarnos a etiquetar demasiado rápido a las personas?

7. ¿Puede una relación haber tenido mucho amor y, aun así, haber sido una mala relación?

8. ¿Qué pensáis de la propuesta del «contacto 0» después de una relación dependiente? ¿Os parece necesaria, demasiado radical o dependiente de cada situación?

9. Si tuvierais que elaborar vuestra propia lista de «mínimos exigibles» para una relación, ¿qué tres elementos serían absolutamente irrenunciables?

10. Después de leer el libro, ¿ha cambiado vuestra definición de «amor»? Si tuvierais que completar la frase «Una relación sana es aquella en la que…», ¿cómo la terminaríais?

LA AUTORA

María Esclapez es psicóloga experta en psicología clínica y de la salud, sexología clínica y terapia de parejas. Además, cuenta con formación en cuestiones de apego, trauma y terapia EMDR. A lo largo de sus años de experiencia ha logrado compatibilizar la atención sanitaria a pacientes con la divulgación de contenidos de salud mental y de relaciones de pareja en sus redes sociales, en medios de comunicación a nivel nacional y en ayuntamientos, institutos y universidades de toda España. Es autora de *Me quiero, te quiero; Ama tu sexo, Tú eres tu lugar seguro, Tu miedo es tu poder*, y la novela *Mujeres que arden*. Su podcast *Tú eres tu lugar seguro* en Podium Podcast cuenta con dos temporadas y en 2026 ha llevado a cabo la gira *Un viaje a tu interior* por varias ciudades españolas. Actualmente es un referente en materia de relaciones sanas tanto para miles de jóvenes y adolescentes como para adultos.