NO TE CASES CON TU MADRE NI CON TU PADRE. ¿O SÍ?



ALEJANDRA BÁRCENA
PACO ABREU

No te cases con tu madre ni con tu padre. ¿O sí?

Alejandra Bárcena y Paco Abreu

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: octubre 2025

Depósito legal: SE 2768-2025

ISBN: 979-13-7035-145-8

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Alejandra Bárcena y Paco Abreu
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo
www.editorialcirculorojo.com
info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.
Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

A Eduardo, Alicia y María Luisa

ÍNDICE

PRÓLOGO 11
INTRODUCCIÓN 13

PARTE I LOS SIETE ESPEJOS 15
1 LO QUE TÚ QUIERAS (PERO NO ME ABANDONES) 19
2 NO SOY SUFICIENTE (Y SEGURO QUE ME HARÁS DAÑO) 33
3 YO TE CUIDO (PERO… ¿QUIÉN ME CUIDA A MÍ?) 47
4 YO NO PUEDO SIN TI (Y TÚ LO SABES) 63
5 NO ENCAJO (Y EN EL AMOR, MENOS) 77
6 YO TE CUIDO (PARA QUE NO ME DUELAS) 91
7 NUNCA ES SUFICIENTE (NI YO, NI LO QUE HAGO) 109
8 TU MAPA DE «SOSPECHOSOS» 123
9 EL REPARTO DE LA PELÍCULA 139

PARTE II HACKEANDO TU CEREBRO AMOROSO .. 157
10 TU MENTE TE MIENTE (A VECES): LOS VILLANOS DE TU GUION MENTAL 161
11 DEL MATCH AL «TENEMOS QUE HABLAR» 181
12 PONIENDO LÍMITES SIN MONTAR UN DRAMA 205

PARTE III LA DIRECCIÓN EN ACCIÓN 227
13 CODIRIGIENDO LA PELÍCULA: LAS GRANDES CONVERSACIONES 229
14 ¿Y SI LA RELACIÓN ACABA? 247

CONCLUSIÓN EL «SÍ, QUIERO» MÁS IMPORTANTE ... 265
EPÍLOGO 275
UNA ÚLTIMA MIRADA 277
GLOSARIO 279
BIBLIOGRAFÍA 293

PRÓLOGO

Este libro nació en una de esas comidas de verano que se alargan sin prisa, en la sobremesa. Mi hijo de diecisiete años y yo estábamos enfrascados en una de nuestras discusiones, ese ajedrez verbal que tanto nos divierte. El tema era lo de menos; lo importante era el juego. Era el último verano antes de que se marchara a la universidad, a Madrid, y quizás por eso la conversación tenía un fondo de despedida y de nuevos comienzos.

En un momento dado, consciente de la intensidad con la que ambos defendíamos nuestras posturas, le miré y le dije, medio en broma, medio en serio:

—Ahora que te vas y probablemente encuentres pareja, no te cases con tu madre.

La frase quedó flotando en el aire. Me giré hacia mis dos hijas y añadí:

—Y vosotras tampoco.

Al decirlo, algo hizo clic en mi interior: ¿o sí?

La pregunta apareció sin ser invitada, rotunda y desestabilizadora. Y de repente, la conversación de sobremesa se convirtió en una reflexión personal. ¿Qué pasaría realmente si mi hijo se enamorara de una persona con mi misma forma de ser? ¿Sería bueno o malo? A simple vista, la respuesta parecía obvia. Pero cuanto más lo pensaba, más se complicaba. No sería tan malo, ¿verdad? Al fin y al cabo, compartimos una genética, un entorno, una forma de entender el mundo. ¿Cuánto de lo que somos es una decisión consciente y cuánto es el eco de un guion que nos viene dado?

INTRODUCCIÓN

Tu corazón no es un reloj estropeado; es una brújula de precisión. El problema es que la aguja no apunta al norte, sino a casa.

Busca, una y otra vez, el mismo paisaje emocional que aprendiste en la infancia, aunque ese paisaje fuera un campo de minas. Quizás así, acabes enamorándote de quien no te conviene porque te resulta familiar.

Y por eso, tu vida amorosa se parece tanto a una película que ya has visto, una en la que te sabes el final y, aun así, no puedes dejar de mirar.

Este libro es la luz que se enciende en esa sala de proyección. Es una invitación a dejar de ser un simple personaje de tu película y convertirte en la persona que la dirige: tu yo adulto y consciente. Y para ello, vamos a ahondar en tu interior, empezando por el secreto mejor guardado: esa **mochila invisible** que cargas cada día sin ser consciente de todo su peso.

Dentro de esa mochila hay más que recuerdos. Está, por un lado, tu **terreno**: tu cableado de fábrica, esa base genética que influye en tu personalidad y en cómo reaccionas al mundo. Y por otro, está tu **guion original**, un conjunto de creencias sobre quién eres y cómo funciona el amor que se forjó en tus experiencias más tempranas. Lo aprendiste a interpretar para sobrevivir, para que te quisieran, para protegerte. El problema es que ese guion, que un día te fue útil, puede haberse convertido en una cárcel que sabotea tu capacidad de tener relaciones sanas y plenas.

Pero, como en toda buena película, siempre hay un giro argumental. El nuestro llega de la mano de uno de los enfoques más potentes de la psicología moderna: la Terapia de Esquemas. Su creador, el psicólogo Jeffrey Young, nos dio el

mapa para entender por qué a veces repetimos la misma historia una y otra vez. Para ayudarte a entender y reescribir tu propio guion, hemos seleccionado y adaptado la potencia de sus conceptos al lenguaje de este plató de cine, convirtiéndolos en herramientas prácticas para tu día a día.

Es normal que al principio te parezca un universo complejo, te animamos a no tirar la toalla. A lo largo de los capítulos, cada una de estas piezas irá encajando, y te daremos mapas mentales para que no pierdas el hilo de la trama. Además, al final del libro tienes un glosario completo, el dossier de todo tu reparto, para que puedas consultarlo siempre que quieras.

Nuestro viaje tendrá tres actos.

Primero, te sentarás en el patio de butacas. A través de siete espejos —siete historias de parejas reales—, podrás ver tu propio guion reflejado en la pantalla. Puede ser un momento incómodo, pero revelador.

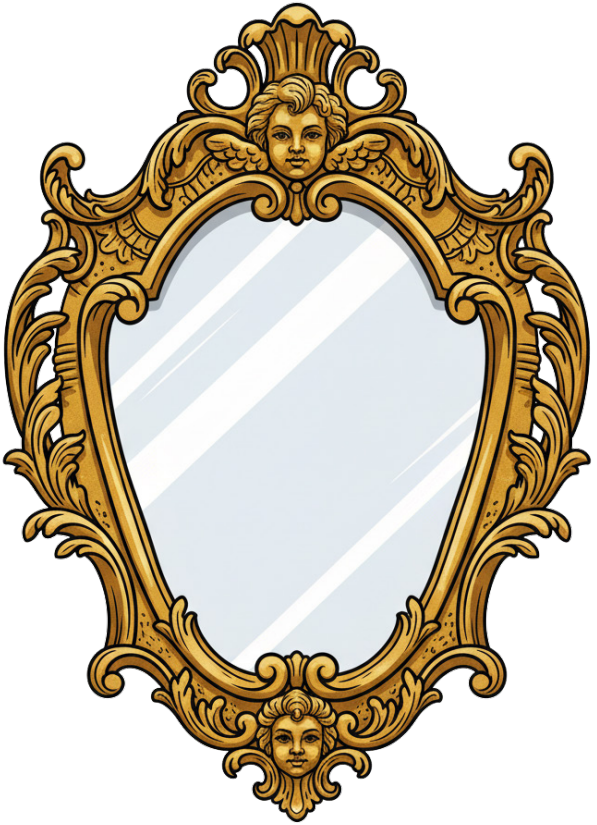
Después, encenderemos las luces del plató. Te daremos la caja de herramientas para que tu yo adulto y consciente mejore su dirección: estrategias claras y precisas, basadas en la ciencia. Queremos ayudarte a modificar las creencias que te impiden disfrutar de tus vínculos. De esta forma podrás potenciar la parte de ti que es adulta, consciente y capaz de conectar de verdad.

Finalmente, abordaremos el arte de codirigir. Porque en el amor nunca se dirige a solas. Reflexionaremos sobre conversaciones que lo cambian todo, construiremos puentes donde antes había muros y rodaremos una película en la que, esta vez sí, te apetezca actuar.

Este no es un libro de reglas mágicas, es una propuesta para entender que no tienes por qué repetir la misma historia. Tienes el poder de sentarte en la silla de dirección, coger el guion y decidir qué final quieres escribir. ¿Empezamos a rodar?

PARTE I

LOS SIETE ESPEJOS



SOSPECHOSOS HABITUALES

JAULA DE EXIGENCIA



TIRANÍA DE LA PERFECCIÓN

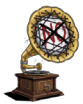


Nunca es suficiente

BRÚJULA HACIA LOS DEMÁS



MIEDO A DECIR NO



Debo complacer para que me quieran

SÍNDROME DE LA BUENA PERSONA



Primero los demás, luego yo

SED DE APLAUSOS



Necesito su aprobación para valer

YO SIN LÍMITES



YO SÉ LO QUE ES MEJOR



Estoy por encima del bien y del mal

IMPULSO SIN FRENO



Lo quiero, y lo quiero ya

VÍNCULO FRÁGIL



HERIDA DEL NO TE VAYAS



Tengo miedo a que me dejen

RADAR DE AMENAZAS



No puedo fiarme, me harán daño

TANQUE DE AFECTO AGUJEREADO



Nadie me cuida de verdad

DEFECTO SECRETO



Si me conocen, me rechazarán

MIEDO A NO ENCAJAR



Soy diferente, no hay un sitio para mí

VÉRTIGO A LA VIDA



PARÁLISIS DEL NO SOY CAPAZ



No puedo por mi cuenta

ESPERA DE LA CATÁSTROFE



Algo malo va a pasar

REPARTO

CRECIMIENTO



YO ADULTO Y CONSCIENTE

Observo, entiendo y elijo conscientemente

Usa el **puente**



CORAZÓN SATISFECHO

Me siento en paz y en conexión

SABOTEADOR



AFRONTAN



FELPUDO

Me anulo para que me quieras

Rendición — Usa la **bandera blanca**



ROBOT DESCONECTADO

Me desconecto para no sentir

Evitación — Usa la **puerta de atrás**



CONTRAATACANTE

Lucho para ocultar mi vulnerabilidad

Sobrecompensación — Usa el **escudo de espinas**



PAVO REAL

Busca admiración



CONTROLADOR

Necesita control



EXCELENTE

Busca perfección

Disfraces

SIENTEN



NIÑA ASUSTADA

Tengo miedo, necesito seguridad



NIÑO FURIOSO

¡No es justo, mis necesidades importan!



NIÑA CAPRICHOSA

Lo quiero ya, no acepto límites

ANTAGONISTAS



JUEZA IMPLACABLE

Eres culpable, mereces castigo



SARGENTO PERFECCIONISTA

No es suficiente, debes hacerlo mejor

1

LO QUE TÚ QUIERAS (PERO NO ME ABANDONES)



Las nueve y veintisiete de un viernes por la noche. Ya habían pasado seis horas y veintisiete minutos desde que Marcos se había ido a esa casa rural con sus amigos. Y el móvil, sobre la mesa de centro, seguía siendo un rectángulo de cristal negro, un desierto de silencio.

Bueno, no exactamente. Estaba su último mensaje, enviado a las tres de la tarde, justo cuando él arrancaba el coche. «¡Pasadlo genial! ⬤» El doble *check* azul era una pequeña lápida. Una confirmación de lectura que no llevaba a ninguna parte. Él lo ha leído. Sabe que estoy aquí. Y, aun así, no contesta.

Sofía desbloqueó la pantalla por decimoquinta vez, un tic nervioso que ya no controlaba. Nada. La pantalla de WhatsApp se iluminó con la misma conversación estática. El calor empezó a subirle por el cuello, una marea de pánico familiar. La lasaña precocinada que giraba, lánguida y anónima, bajo la luz amarillenta del microondas, dejó de importar. Su mente, una experta guionista de catástrofes que llevaba toda la vida ensayando, empezó a proyectar su película favorita. La de siempre.

La escena de apertura no era un pensamiento, era una sensación. De repente, el terciopelo del sofá se sentía como el mármol frío de un escalón. Se vio a sí misma proyectada, tenía siete años, las rodillas peladas y el vestido de los domingos puesto. Podía casi oler el ambientador de pino del portal y escuchar el eco de los pasos de los vecinos. Su padre le había prometido que vendría a buscarla a las cinco. A veces lo hacía, y el mundo se llenaba de color. Otras, no, y el gris se volvía más denso. La incertidumbre era un nudo permanente en el estómago, la lección primaria de que el amor era una cosa que podía, simplemente, no llegar.

La escena cambió repentinamente. Ahora estaba en su habitación, con la puerta entreabierta, no para espiar, sino para medir. Escuchaba el tono de voz de su madre, el sonido de sus

pasos, la forma en que dejaba las llaves en la entrada. Con esos datos, calculaba si esa noche tocaba la mamá divertida y cariñosa que le preparaba tortitas para cenar, o la mamá triste que se encerraba en su cuarto y dejaba un silencio denso y pegajoso en toda la casa. Había aprendido a leer el aire, a anticipar las tormentas, a hacerse pequeña para no molestar. A ser la niña buena. La que, con suerte, conseguiría que se quedaran.

Un recuerdo reciente, más nítido y doloroso, se superpuso a los demás. La semana pasada, en esa misma mesa. Habían discutido por una tontería, algo sobre la compra. Y él, en mitad de la tensión, había soltado la frase: «Es que a veces necesito un poco de aire, Sofía. Siento que no tengo espacio».

Aire. Espacio. Las palabras le habían sonado a código. El código para «me estás agobiando», que era el preludio de «esto no funciona», la antesala de «tenemos que dejarlo». Desde ese día, caminaba sobre una finísima capa de hielo, midiendo cada palabra, analizando cada gesto, buscando la más mínima fisura por la que pudiera empezar a colarse el fin del mundo. El antiguo miedo de siempre se había materializado de nuevo. En su interior sabía que no importaba lo perfecta que pudiera ser, siempre encontrarían la excusa que la llevaría al abandono.

Volvió al presente. Abrió Instagram. Era su ritual de tortura preferido. El perfil de Marcos era una galería de vida vibrante. Fotos de conciertos, de viajes improvisados, de cañas con amigos que parecían sacados de un anuncio. Él siempre sonreía con esa seguridad que a ella tanto le gustaba y tanto la intimidaba. Era carismático, magnético. La gente se sentía atraída por él de forma natural. Y él se dejaba querer, disfrutando de esa atención con una facilidad que a Sofía le parecía de otro planeta. No era maldad, era su naturaleza. Una naturaleza independiente que chocaba frontalmente con la necesidad de Sofía de sentirse anclada.