

Soltar una relación puede ser una prueba de amor importante hacia nosotros mismos»

«El miedo a sentir que nadie nos quiere», asegura Serrano, es uno de los grandes frenos que bloquean la capacidad de acción de las personas



Sandra Serrano posa para la foto antes de afrontar la entrevista con SUR. / MIGUE FERNÁNDEZ

MATÍAS STUBER Viernes, 2 abril 2021, 01:15

El final de una relación de pareja suele estar salpicado de miedos, repartos de culpas y sentimientos de vergüenza y pudor. Algunos prefieren aferrarse a la desgracia y esquivar la dura conclusión de que uno estaría mejor sin el otro. Una conversación con la psicóloga **Sandra Serrano** (Málaga, 1974) sobre el apego y la valentía que se requiere para soltar y dejar ir.

–¿Estamos programados para una vida en pareja?

–Estamos programados para vincularnos. El ser humano necesita de otros seres humanos para sobrevivir. Cuando nacemos, estamos desprovistos. Necesitamos a otros para que nos cuiden. La idea de la persona sola, independiente, es irreal. De hecho, una persona sola totalmente sería una persona enferma. Tanto a nivel social como emocional.

–¿Vincularnos nos convierte en mejores personas?

–Una vinculación sana, empezando por la que se genera en la infancia, nos hace formarnos como personas sanas emocionalmente. Nos capacita para superar situaciones difíciles sin que nos desborden.

–El bebé que se agarra a su madre. ¿Qué esconde ese reflejo?

–Esconde que necesitamos a los demás para sobrevivir. La forma en la que nos traten nuestros adultos significativos va a hacer que nos sintamos seguros o no. Un bebé que se cae llora. Luego su madre lo coge y se calma, se regula. Es el principio de un aprendizaje: saber que su mundo es seguro, que puede confiar en los demás. Nuestra regulación emocional empieza desde la más temprana edad.

–Y de ahí pasamos a querer una pareja estable. ¿Es así?

–Lo que necesitamos, en general, son relaciones de vinculación que nos hagan crecer y estar estables como personas. Que sea la misma persona hasta el final, eso ya tiene una fuerte impregnación social. Detrás está el ideal de la familia y que las relaciones de adultos se viven en pareja.

–¿Por qué cuesta acabar con una relación, soltar a alguien?

–Porque tenemos miedo a sufrir. Creemos que vamos a sufrir más si nos apartamos de esa persona que si seguimos ahí. A pesar de que en el día a día vemos muchos defectos. El hecho de irme de una relación puede afectar a mi autoestima. Soy valiosa en la medida en la que otros me quieren.

–¿Tener una buena autoestima hace que sea más fácil soltar?

–Yo diría que sí. La persona que tiene confianza en sí misma sabe que el hecho de ser querido es independiente a la relación. Yo me siento valioso y hay otras personas que me valoran así, aunque se rompa una relación. Eso no significa que luego no tristeza o que viva el duelo de la pérdida al dejar una relación.

–¿Hay demasiado miedo a la soledad?

–Hay miedo a sentir que nadie nos quiere. Y ese miedo es el que nos hace pensar eso de que como él o como ella no me va a querer nadie en un futuro.

–¿Sería útil hacer análisis de pros y contras de romper una relación o lo ve un exceso de pragmatismo?

–Lo que dices tiene que ver más con una relación de dependencia disfuncional. De alguna manera es como supeditar si dejar una pareja, no pensando en mí, sino en lo que pueden pensar los demás. Es importante no anular mis propias necesidades.

–¿Qué define estar en paz con uno mismo?

–Es estar en un estado de calma habitual, en el que hay situaciones que nos generan malestar, que nos desregulan, pero en el que sé que tengo recursos para volver a mi estado de calma.

–¿Nos ponemos barreras que nos impiden estar en paz con nosotros mismos?

–O no sabemos cómo conseguirla. No sabemos qué necesitamos para estar calmados, no sabemos escucharnos. Hay personas que están tan desconectadas que no saben escuchar a su

propio cuerpo. O ponemos nuestro bienestar en los demás, que equivale a hacer depender si estoy bien de otra persona.

–Soltar también es entrar en algo desconocido. ¿Nos manejamos mal en la incertidumbre?

–Es uno de los grandes frenos. La pareja nos da cierta seguridad, nos permite planificar. Cuando no manejamos bien la incertidumbre, las relaciones que establecemos en pareja no son de igual a igual. Son relaciones más verticales. Es decir, necesito a una persona que me dé esa seguridad, que haga que me sienta segura. Aunque eso es una falsa seguridad.

–¿Cuántas oportunidades se nos escapan por miedo a esa incertidumbre?

–El miedo a dejar esa falsa seguridad no nos deja experimentar una situación de pareja en la que sí estamos bien. Llega un momento en el que nos acostumbramos a estar de una manera.

–El hecho de soltar, de dejar ir, ¿se puede entrenar como si fuera un músculo?

–Sí, yo creo que sí. Pero primero hay que hacer un trabajo personal de fortalecimiento y de analizar nuestra propia historia de apego. A partir de ahí, aprendemos que soltar no significa estar mal, todo lo contrario. Soltar una relación puede ser una prueba de amor importante hacia nosotros mismos. Yo creo mucho en el poder de la reparación.

–¿Qué nos puede ayudar para dar el paso de romper una relación?

–Ser consciente de que esa relación no nos permite mantener nuestro estado de salud emocional, que no nos permite crecer como persona. Tener a referentes sanos al lado que nos puedan ayudar, decirnos que en la relación hay algo que nos está haciendo daño. A veces, uno mismo ya ni es consciente. También ayuda si sabemos manejarnos bien en la soledad con nosotros mismos.

–¿Agarrarse a algo no puede ser también algo positivo? En el bebé hemos dicho que es innato.

–Claro. La vinculación nos da seguridad. Y no tiene que ser solo una vinculación a personas. Nos podemos unir a proyectos, a mascotas... Hay muchísima gente que se vincula a sus mascotas. O trabajos que nos hacen crecer, que son satisfactorios para nosotros.

–¿Las rutinas pueden sanar o están sobrevaloradas?

–Nos ayudan, siempre que no seamos esclavos de ella. La rutina me da seguridad porque sé la manera en la que se va a desarrollar mi día. Las rutinas se crean normalmente en la infancia y luego aprendemos que las rutinas también se pueden romper.

–¿Usted se ha visto alguna vez en la situación de tener que soltar?

–Sí, claro.

–¿Es más fácil cuando se conoce la teoría?

–Conocemos la teoría, pero los psicólogos también tenemos que trabajar nuestros miedos.