

## La autoexigencia y las relaciones de amistad

*Durante la década de mis veinte, me pasé varios años frustrada intentando tener una relación que se pareciera algo a la que tienen Jack y Rose en Titanic. Pronto me di cuenta de que las relaciones reales distan mucho del mito del amor romántico y de que estas expectativas no me permitían amar a quien tenía delante en realidad.*

*Algunos años más me costó entender que también estaba fomentando otro mito, el de la amistad romántica, que explicaré en este capítulo. Viendo series como Sexo en Nueva York o Gossip Girl me frustraba cuando no conseguía encontrar ese grupo de amigas idílico que todo se lo cuentan y que todo comparten.*

*A lo largo de la vida, todas podemos caer en amistades que no nos convienen. A mí me ha ocurrido: he entrado en relaciones que me han limitado, juzgado y manipulado. En las que he sentido que yo escuchaba y apoyaba, pero que sin embargo no se me daba mi espacio y no se daba importancia a lo que yo contaba. Me absorbían la energía y no me permitían ser yo misma.*

*Tenía la creencia de que las amistades no se rompen, que hay que querer al otro tal cual es y por eso hay que hacer un esfuerzo por perdonar. Pensaba que quizá no tenía las amistades que merecía porque no era suficiente buena amiga. Pero pronto descubrí que era mi concepto de la amistad el que estaba equivocado.*

*Tener una amistad libre y fluida es posible. Solo tienes que apartar aquello que no te aporta y te ancla a ser alguien que no eres.*

---

Si hay un tema que nos remueve a las personas es las relaciones de amistad. A menudo sentimos malestar porque consideramos que tenemos «pocos amigos» o que los que tenemos no son como nos gustaría.

Idealizamos que las demás personas tienen muchos y muy buenos amigos y nos sentimos pequeños, llegando a pensar incluso que hay algo mal en nosotras, cuando lo que en realidad ocurre es que idealizamos las amistades de los demás y a menudo no es oro todo lo que reluce.

### ***El mito de la amistad romántica***

El concepto que tienes sobre la amistad no es casualidad. Tanto la forma en la que tus padres te han educado como el momento generacional en el que has nacido han tenido mucho que ver en tus creencias sobre lo que puedes esperar de tus amigos.

Todo el mundo conoce el término del *amor romántico*, aquel que se muestra en las películas de Disney y que se basa en que «el amor todo lo puede» o que el propósito de la vida es «encontrar tu media naranja». Pero a lo largo de mi trayectoria

profesional he descubierto que **también existe el mito de la amistad romántica.**

Este mito entiende que las verdaderas amistades se forjan en la infancia y duran toda la vida. Son amistades que ocupan todas las áreas de tu vida, amigos que tanto se van de fiesta contigo como pueden escuchar tus problemas y aconsejarte. También existe la creencia de que los amigos se lo perdonan todo y por lo tanto la amistad «nunca se rompe».

En la pareja amorosa habitualmente están mucho más claros los límites: por ejemplo, en el caso de una relación monógama, los miembros de la pareja entienden que no pueden tener relaciones sexuales con otras personas. Pero fíjate que en las relaciones de amistad los límites están mucho más difusos.

¿Qué me hace sentir cómodo en esta relación de amistad? ¿Me importa que mis amigos compartan con otras personas cosas de mi vida? ¿O prefiero que se mantengan en secreto las conversaciones que tenemos? Parece muy obvio, pero créeme que muchos de los conflictos que se dan en las amistades vienen de no tener claros los límites de esta relación.

Estas creencias contribuyen a que nos sintamos insatisfechos con la amistad, porque lo que ocupa nuestra mente cuando pensamos en tener amigos muchas veces no se corresponde con nuestra vivencia. Y a menudo eso hace que nos sintamos solos e incomprensidos.

Si esto te ocurre, es posible que debas revisar las creencias y las expectativas que tienes en cuanto a la amistad.

<b>Si sientes que tienes una amistad que...</b>	<b>Quédate con quien...</b>
<p>Te limita</p> <p>Te juzga</p> <p>Te manipula</p> <p>No es recíproca</p> <p>Te hace sentir mal</p> <p>Te absorbe la energía</p>	<p>Te escucha</p> <p>Te comprende</p> <p>Es recíproco</p> <p>Te hace sentir bien</p> <p>Te aporta energía</p>
<p><i>Puedes decidir romper con ella</i></p> <p><b>NO PUEDES MOSTRARTE COMO TÚ MISMA</b></p>	<p><i>¡Así sí!</i></p> <p><b>SIENTES QUE PUEDES SER TÚ MISMA</b></p>

### **La amistad del siglo XXI**

La concepción de la amistad ha ido cambiando a lo largo del tiempo y esta nueva manera de pensar hace que las amistades sean mucho más flexibles y adaptables. Desde este prisma, se entiende que **una amistad puede acompañarte en algunas etapas de tu vida, pero no tiene por qué hacerlo en todas.**

Es común sentirte más cercano o alejado de un amigo, dependiendo del momento vital que estéis pasando los dos. Quizá en la escuela tenías un amigo del alma con quien pasabas largas horas y era un apoyo muy importante para ti, pero ahora de adulta ya no tengáis tanto en común y hayáis evolucionado hacia direcciones distintas. Y eso está bien. No tienes por qué sostener una amistad con la que ya no te sientes cómoda si no te hace sentir bien o crees que ya no te aporta.

Antes era muy común tener un único grupo de amigos, «los amigos de toda la vida», y muchas personas limitaban entablar amistad con personas nuevas, aun conectando mucho más o teniendo más cosas en común. Sin embargo, se trataba de una tendencia que nos limitaba mucho y hacía que nos perdiéramos muchas cosas: se pueden tener amigos diferentes para cada área de nuestra vida, con unos amigos salimos de fiesta y con otros compartimos la paternidad. Con unos compartimos los *hobbies*; con otros, la profesión.

**Tener diversidad de amigos  
te permite nutrirte de personas  
diferentes y sentirte acompañado  
en múltiples facetas de tu vida.**

Es normal que aparezcan nuevos amigos significativos con cada etapa.

Sin embargo, es importante recordar que en la amistad, como en todo, hay cosas que tenemos derecho a no perdonar. No por el simple hecho de ser amigos de la infancia significa que «todo vale». Una relación de amistad se ha vuelto tóxica cuando después de quedar con esa persona siento malestar emocional y sensaciones físicas incómodas. Puede ser que exista dependencia emocional o que nos sintamos manipulados o juzgados. Es entonces cuando hemos de plantearnos si vale la pena seguir invirtiendo energía en cultivar una amistad que no nos hace sentir bien.

**CUESTIONANDO LAS CREENCIAS  
SOBRE LA AMISTAD**

**Amistad tradicional**

Dura toda la vida.

Ocupa todas las áreas.

Los amigos se lo perdonan todo.

Tus verdaderas amistades  
son las de la infancia.

Una amistad nunca se rompe.

↓  
*Amistad romántica de las pelis*

**Amistad siglo XXI**

Puede acompañarte  
en algunas tapas de tu vida.

Tienes amigos diferentes  
para cada área.

Hay cosas que no se perdonan.

Aparecen nuevos amigos  
significativos con cada etapa.

Algunas amistades no  
son para siempre.

---

***El instinto de pertenencia***

A estas alturas te preguntarás qué tiene que ver el concepto de la amistad con la (auto)exigencia. Pues lee atentamente.

La exigencia en las relaciones de amistad funciona en dos direcciones. Por un lado, es común encontrar que **uno de los problemas es que exigimos demasiado a nuestros amigos**. A menudo queremos que sean los mejores confidentes, los más divertidos, risueños y disponibles, en resumen, los amigos perfectos. Tenemos los estándares de la amistad demasiado altos y, al no cumplirse, fácilmente nos decepcionamos. Por eso entramos en crisis habitualmente: porque no encontramos ningún amigo que cumpla con nuestra idealización de la amistad.

Como pasa con la pareja, la clave está en conocer y no querer cambiar la personalidad de tus amigos. A veces nos ocurre que nosotras somos personas muy detallistas y siempre nos acordamos de los días especiales, o tenemos un regalito en las fechas señaladas. Pero puede ser que tu amiga no sea nada detallista, y a menudo nos enfadamos porque pensamos que todas las personas son como nosotras, por lo que llegamos a la conclusión de que si esos detalles no son recíprocos es porque no le importamos a la otra persona. Pregúntate: ¿eso que le estoy exigiendo a esa persona forma parte de su manera de ser? ¿O le estoy pidiendo que sea alguien que no es?

Es importante ser realistas con las amistades y soltar la lucha de encontrar una amistad que cumpla con nuestro concepto ideal. La relación de amistad con tu amiga, tal y como es hoy, sin cambiar un ápice... ¿te compensa? ¿Te aporta? ¿Te nutre?

Céntrate en los tres valores más importantes e imprescindibles que para ti debe tener una amistad, tal y como hemos hecho también en el capítulo de autoexigencia y relaciones de pareja, y fluye con todo lo demás. La amistad perfecta no existe y si pones tus estándares demasiado altos es probable que, por un lado, nadie sea suficiente y, por otro, tus amigos se sientan mal por no poder «estar a la altura» y prefieran tener una amistad que les valore por quienes son.

La otra dirección de la exigencia en la amistad es **hacia nosotras mismas**. ¿Y por qué ocurre?

Los seres humanos no nos diferenciamos mucho de otros animales. Tenemos algo en común que se llama instinto de

supervivencia. Este instinto es el que nos hace ir a buscar comida cuando tenemos hambre o correr cuando percibimos un peligro. **Entre todos los instintos más conocidos hay uno que a menudo se nos pasa por alto: el instinto de pertenencia.**

Las personas tenemos la necesidad de sentir que pertenecemos a un grupo. Eso es porque, con el paso de los siglos, las especies que mejor se han organizado son las que más han sobrevivido. Por lo tanto, tenemos señales programadas en nuestra mente que cuidan esta necesidad. Por este motivo nos sentimos deprimidos si nos aislamos o nos sentimos alegres cuando formamos parte de un grupo que nos reconoce.

Muchas de las personas que acompaño en terapia no entienden por qué les importa tanto lo que opinen los demás y por qué se sienten tan mal cuando alguna persona les da la espalda. El motivo está claro.

**Imaginate que formas parte  
de una manada de lobos, ¿crees  
que tienes más posibilidades de  
sobrevivir dentro de la manada  
o como un lobo solitario?**

Ahí tienes la respuesta. El instinto de supervivencia hace que se genere malestar ante estas situaciones para evitar que nos aislemos del grupo y, como le pasaría al lobo solitario, tengamos más probabilidades de morir a manos de un depredador.

Aunque el instinto de pertenencia está activo en todo el mundo, no todos lo expresamos de la misma forma. La genética y el ambiente de cada persona es diferente y eso hace que haya personalidades de todos los colores. Hay tipos de personalidades más sensibles en las relaciones con los demás; por ejemplo, las personas más complacientes o quienes tienen más tendencia a ayudar.

Los que tenemos agudizado el instinto de pertenencia solemos ser más autoexigentes cuando nos relacionamos con nuestras amistades. Lo podemos ver porque somos personas que:

- Invertimos mucha energía en nuestras relaciones de amistad.
- Priorizamos estas relaciones por encima de cualquier otra relación.
- Solemos estar siempre disponibles para nuestras amistades.
- Solemos hacer planes, aunque no nos apetezca, para no perder la integración en el grupo.
- Nos cuesta mostrarnos como nosotras mismas por miedo a ser diferentes y sentirnos rechazadas.

Te voy a poner un ejemplo: imagínate que estás en el colegio. Cuando eras pequeña, te encantaba formar parte de un grupo de amigos a los que les gustaba jugar a la pelota a la hora del patio. Conforme habéis ido creciendo, cada vez jugabais menos a la pelota, y algunos de los amigos se han vuelto apasionados de las excursiones de montaña. Les encanta quedar para dar largas caminatas y frecuentemente se van de fin de semana a hacer escalada.

Pero hay un problema: a ti no te gusta nada la montaña. Sin embargo, como tienes miedo de que tus amigos te dejen de lado, finges que te gustan los deportes en la naturaleza. Te apuntas a todas las excursiones y te esfuerzas por ser una más del grupo. Tus amigos están encantados, pero tú no te sientes cómoda porque sabes que, en el fondo, ya no te conocen y te genera mucho malestar ponerte una máscara cada vez que te relacionas con ellos.

Fíjate en que una persona con una autoexigencia elevada siempre se exige «dar lo mejor de sí misma», aunque eso implique hacer cosas que vayan en contra de sus valores. Es común que exista un alto grado de comparación y que no se permita mostrarse tal y como es por miedo al rechazo. Es probable que, si te sientes identificada con la protagonista de mi ejemplo, tengas la creencia de que si ya no encajas con tu grupo de amigas es que «no vales» o que pienses que, si decides mostrarte como verdaderamente eres, esas personas no te querrán y te rechazarán. Y, por lo tanto, te quedarás sola y aislada.

No voy a mentirte. No sé lo que pasará cuando le comuniques a tu grupo de amigos que, en realidad, no te gusta ir a la montaña y que solo te unirás a los planes que no impliquen excursiones por la naturaleza. Si has establecido una relación tóxica con este grupo, podría ser que te dejaran de lado por no acompañarlos en su actividad favorita. Pero préstame atención un momento. **¿De verdad quieres estar en un grupo de amigos que te quieren con condiciones y que no saben apreciar cómo eres realmente?**

Este es el dilema de ser fiel a ti misma, que explicaré más adelante en otro capítulo.

# ¿Te ha gustado este fragmento?

Este es solo un pequeño extracto de *Mujeres que se exigen demasiado*.

♥ En sus páginas encontrarás una **explicación profunda y cercana** sobre por qué te exiges tanto, de dónde viene esa voz crítica que nunca parece conformarse y cómo empezar a relacionarte contigo misma desde un lugar más amable.

☆ Porque vivir en paz contigo no pasa por exigirte más, sino por **aprender a tratarte mejor**.



Puedes conseguir el libro aquí:



Consigue tu ejemplar



[juliamartipsicologia.com/libro/](https://juliamartipsicologia.com/libro/)



Sígueme en Instagram  
[@juliamarti.psicologia](https://www.instagram.com/juliamarti.psicologia)



Gracias por leer y por dar este paso hacia ti ♥