

# «Una relación de pareja debe ser un lugar seguro, donde no te juzguen»

**Eva Gutiérrez** Autora de 'Si es tóxico, no es amor'

La psicóloga ermuarra ha presentado esta semana en Vitoria su primer libro, 'Si es tóxico, no es amor', fruto de su experiencia laboral y personal

**AINHOA LASUEN**

ERMUA. Eva Gutiérrez es psicóloga sanitaria formada en psicología clínica y de la salud, así como en psicología y educación. Tras sufrir una relación tóxica se especializó en relaciones de pareja, maltrato, trauma y dependencia emocional para poder ayudar a otras personas que atraviesan situaciones similares a la que ella vivió. Esta misma semana ha presentado su libro titulado 'Si es tóxico, no es amor' (Ed. SomosB), una guía para detectar relaciones tóxicas y aprender a encontrar la salida al amor verdadero. Ya se puede adquirir 'on line' o en las librerías ermuarra Xiripot y Maribel. Actualmente, esta ermuarra compagina sus tres pasiones: el trabajo en consulta, la docencia impartiendo formación sobre el amor sano y la creación de contenido divulgativo en redes sociales.

—Es un libro muy sencillo y práctico.

—Uno de los objetivos es que fuera un libro fácil, que todo el mundo sepa de qué se está hablando, aunque se esté hablando de algo que 'a priori' no tiene por qué saber; que no sea un tostón.

—Siempre con un punto de vista positivo.

—Se habla de cosas muy duras y quien las vive está en el hoyo. Aca-



Eva Gutiérrez muestra su libro, que se ha presentado esta semana. A. L.

bar con un mensaje positivo es lo que toca. Está hecho muy adrede. Quería escribir algo osado, de la oscuridad a la luz, porque creo que cuando estás metida o metido no ves la luz y la hay. Al final de cada capítulo se hace una reflexión para decir ¡De aquí sales! —¿El mayor problema de esta situación es que quien la vive no la detecta?

—Para mí, el mayor problema es que se habla mucho de violencia de género, de la violencia entre niños y niñas, la violencia está. Para mí el 'quid' de la cuestión es

que la violencia no empieza como violencia física. Hay que aprender a detectar esas pequeñas o grandes señales que tenemos normalizadas y que pueden convertirse en violencia pura y dura. Cuando oyes '¿has entrado a trabajar en Orbea? ¡Bah, si cogen a todo el mundo!'. Es una forma de hablar, pero puede ir 'in crescendo'. Antes de que crezca, hay que pararse y pensar. ¿Esta relación que estoy construyendo me hace sentir regular? Es difícil, porque todos, cuando nos conocemos, mostramos la cara A y todos te-

nemos una cara B e igual esa no me conviene para construir la relación como yo quiero.

—También muestra en su libro un termómetro para detectar esas situaciones.

Siempre digo que la violencia física es la punta del iceberg, lo que hay debajo es un montón de pequeñas o grandes conductas, que forman parte de la rutina de una relación, que vas permitiendo y, al final, lo normalizas. Tengo pacientes que vienen a preguntarme si lo que viven es violencia, porque la gente se lo dice, pero para ellas es normal. Gente mayor y muy joven y es muy peligroso. Nadie nos enseña esto en el cole. Desde la pandemia sí se está dando más importancia al tema de la salud mental, pero, en mi opinión, en muy pequeña medida. Deben entender qué es lo que les viene bien y no. Educarles en tener un pensamiento crítico. Mi experiencia me dice que vamos hacia atrás.

**Con ejercicios muy claros**

—En su libro incluye casos diversos, listados de banderas rojas, el termómetro, un juego para mostrar mitos del amor, entre otros ejercicios. ¿Se trata de, según se va leyendo, ir dándose cuenta de si se está en una relación tóxica?

—Mi objetivo es que una persona, a medida que va leyendo, aunque no haya vivido esas situaciones concretas, se pare a pensar 'yo no he vivido justo esto, pero sí que he vivido otra cosa parecida' y en esa situación ¿cómo me he sentido?. Es lo importante. Hay

que pensar frente a ciertos comportamientos cómo te sientes. Una relación de pareja debe ser un lugar seguro, donde no te juzguen.

—Todas las personas metemos la pata en una relación de pareja.

—Somos humanas. Una cosa es meter la pata una vez, pero si tú me dices que me haces sentir mal, si yo lo sigo haciendo de forma intencionada, una y otra vez, y te doy donde sé que te duele, es diferente. El 'quid' de la cuestión es la intencionalidad, porque todos metemos la pata, pero si lo hacemos para hacer daño...

—En el libro se habla de cómo salir de una relación tóxica. Ahí es muy clara. Hasta para esto pone ejercicios.

—Mucha gente me dice. '¿No puedo solucionar esto yo sola, pero siguiendo con mi pareja?'. Pues no. ¿Tu pareja quiere cambiar? En una relación tóxica se sale cortando, aunque rompas la vida que has construido. Hay que ser compasiva con una misma y ver los avances.

**Construir relaciones seguras**

—También ayuda a construir relaciones seguras.

—Sí. Quería que fuera un viaje de lo tóxico a lo bueno, y yo necesitaba terminar con la esperanza de lo bueno o bonito, porque es humano, si has tenido una relación horrible, pensar que no puedes tener una relación sana. Es humano pensar que prefieres ser la 'vieja de los gatos' porque no quieres sufrir más, pero también es humano volver a empezar otra vez. Mi madre siempre dice 'hacia atrás ni para coger impulso'. Que las relaciones que construyas durante tu futuro sean sanas. Hablo de cosas muy importantes como el apego, poner límites, pero con un lenguaje muy llano para que se entienda lo que es. Espero haberlo conseguido.

—Para concluir, siempre acaba con una frase de ánimo.

—Pretendo que a la persona que lo lea le sirva.

## TELÉFONOS DE INTERÉS

### URGENCIAS

SOS DEIAK 112  
DYA 943 464 622

### HOSPITALES

Hospital Mendaro 943 032 800  
Ambulatorio de Eibar 943 032 500  
Ambulatorio de Eibar (Torrekua) 943 032 650  
Ambulatorio de Ermua 943 032 630

### POLICÍA MUNICIPAL

Eibar 943 708 424  
Ermua 943 176 300

### ERTZAINZA

Eibar 943 531 700

### BOMBEROS

Toda la provincia 112

### TRANSPORTES

Euskotren 902 543 210  
Pesa Eibar 902 101 210  
Bizkaibus 902 222 265

### TAXIS

Eibar 943 203 071 y 943 201 325  
Ermua 943 170 396

### AYUNTAMIENTOS

Eibar (Centralita) 943 708 400  
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora) 010  
Ermua 943 176 322

\* EL CORREO no se hace responsable de cambios de última hora

## CARTELERA DE CINE

### EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2

No hay función

### ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre, s/n

La contadora de películas 19.30  
Vidas pasadas 22.00

## COMUNICACIONES

### AUTOBUSES

#### EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.10\*, 6.40\*, 7.10\*, 7.40, 8.10, 8.45\*, 9.15\*, de 10.10 a 21.10 cada hora, 13.05\*, 18.10\*, 19.10\*.  
Sábados: 6.40\*, 7.10\*, 8.10, 8.45\*, 9.15\*, de 10.10 a 17.10 cada hora, 13.15\*, 15.10\*, 16.10\*, 18.10\*, 19.10\*, 20.10\*, 21.30, 23.10.  
Festivos: 8.10, 10.10\*, 12.10, 13.10, 15.10\*, 17.10, 18.10, 19.10\* y 21.45\*.  
\*Salida desde Ermua diez minutos antes

#### SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 6.50, 7.20\*, 7.50\*, de 8.20 a 14.20 cada hora, 11.20\*, 14.30\*, 14.50\*, 15.20\*, 16.20\*, 17.20, de 18.20\* a 22.20\* cada hora.  
Sábados: 6.50, 7.20\*, 7.50\*, de 8.20 a 21.20\*

cada hora, 11.20\*, 14.20\*, 16.20\*, 17.20\*, 18.20\*, 19.20\*, 22.35\* y 00.20.  
Domingos y festivos: de 9.20\*, 11.20\*, 13.20, 14.20\*, 16.20\*, de 18.20\* a 20.20\* cada hora, y 22.20\*.

\*Llegada a Ermua

#### EIBAR-BILBAO (Autopista)

De lunes a sábado: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.

#### BILBAO-EIBAR (Autopista)

Laborables: De 6.40 a 21.40 cada media hora.  
Sábados-festivos: 7.40 a 21.40 cada media hora.

#### EIBAR-VITORIA

Laborables: 6.25, 6.40, 6.55 y de 7.30 a 21.30 cada hora.  
Festivos: De 6.30 a 23.30 cada hora.

#### VITORIA-EIBAR

Laborables: 6.15, 7.00, 7.15, 7.45 y de 8.15 22.15 cada hora.  
Festivos: De 6.15 a 22.15 cada hora

#### EIBAR-PAMPLONA

Laborables y festivos: 8.30

#### PAMPLONA-EIBAR

Laborables y festivos: 11.00.

#### EIBAR-ARRATE

Laborables: 15.00.

Sábados: 14.00  
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 12.00 y 13.00.

#### ARRATE-EIBAR

Laborables: 15.30.  
Sábados: 14.30  
Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 12.30 y 13.30.

#### EIBAR-ELGETA

Laborables: 6.30, 8.30, 11.00, 13.30, 15.30, 16.30, 18.30 y 20.30  
Festivos: 8.30, 11.30, 13.30, 15.30 y 20.30.

#### ELGETA-EIBAR

Laborables: 6.50, 8.50, 11.20, 13.50, 15.50, 16.50, 18.50 y 20.50  
Festivos: 8.50, 11.50, 13.50, 15.50 y 20.50.

#### EIBAR-HOSPITAL MENDARO

Lunes a viernes: 6.20, 7.05 (de 7.05 a 22.35 cada media hora).  
Sábados: De 7.00 a 21.00 cada hora.  
Domingos: de 8.00 a 21.00 cada hora.

#### HOSPITAL MENDARO-EIBAR

Laborables: De 6.45 a 21.15 cada media hora.  
Sábados y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora.

## TRENES

#### BILBAO-EIBAR

Laborables: 5.57. Diario: (De 6.57 a 20.57 cada

hora), 9.34 y 20.34.  
Sábado noche: 23.50, 1.50, 3.50 y 5.50.

#### EIBAR-BILBAO

Laborables: 6.13, 7.13. Diario: (De 8.13 a 22.13 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.05, 4.05, 6.05 y 7.29.

#### ERMUA-BILBAO

Laborables: 6.19 y 7.19. Diario: De 8.19 a 21.19 cada hora.

#### SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 5.47, 6.47. Diario: De 7.47 a 20.47, cada hora, 9.20 y 20.20.

#### EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.13 y 7.13. Diario: De 8.13 a 22.13 cada hora, 10.35 y 21.35.

## FARMACIAS

#### EIBAR

De 9.00 a 22.00: Mendinueta Berastegui (Urkizu pasealekua, 6).

#### ERMUA

De 9.00 a 22.00: Baz Uriarte (Zehar kalea, 2).

#### EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00: Sánchez Castaño (Julián Etxeberria, 7. Eibar).