





Silvia Vázquez Tejero

Los "tienes que..."

Platero
COOLBOOKS 

Título: Los tienes que...

Primera edición: mayo, 2025

© 2025, del texto Silvia Vázquez Tejero.

© 2025, de la edición, maquetación y diseño Platero CoolBooks.

© Platero Editorial S.L.

Glorieta Fernando Quiñones s/n .

Edif. Centris, planta 2, módulo 10. 41940 Tomares (Sevilla)

info@plateroeditorial.es

www.plateroeditorial.es

Diseño de cubierta: Platero Coolbooks.

Fotografía de portada por AdinaVoicu

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa de los titulares del copyright.

Printed in Spain-Impreso en España

Depósito legal: SE 923-2025

ISBN: 979-13-87720-06-3

ÍNDICE

Introducción.....	7
Prólogo.....	13
Nota de la autora.....	21
Capítulo 1 La herencia	27
Capítulo 2 El ego	53
Capítulo 3 Mi árbol genealógico.....	73
Capítulo 4 Ser o tener, busca tu esencia	83
Capítulo 5 Ascazo de prejuicios.....	93
Capítulo 6 «Allá donde fueres, haz lo que vies» y «¿Dónde va Vicente?, donde va la gente».....	107
Capítulo 7 Las mejores herramientas: oración y meditación	111
Capítulo 8 Unas últimas palabras	123
Nota final	129

Capítulo 1

La herencia

Desde nuestra más tierna infancia, hemos aprendido que «tenemos que»: comer carne, pescado, huevos, beber leche, celebrar la Navidad, la Semana Santa, ser católicos, estudiar una carrera, ser un hombre o una mujer de provecho, exitosos, dar la talla, comprarnos un coche, una casa (a la que no le falte un alfiler), **tener** todas las comodidades posibles, un armario bien surtido de ropa, calzado y complementos que estén al día, las últimas novedades en tecnología, casarnos, veranear en agosto y a ser posible en la playa, ser padres, estar delgados, creer lo que nos cuentan en las noticias, guardar las apariencias, no ir contra la corriente, encajar en la sociedad, estar siempre bien, poder con todo, creer solo en lo que ves, y podría seguir con la lista de todos estos «tienes que» que hemos dado por sentados y que pasará a detallar en el capítulo 2 de este libro.

Uno de los significados que la Real Academia de la Lengua Española da a la palabra herencia es:

«Conjunto de caracteres que los seres vivos reciben de sus progenitores».

No podemos cuestionar que, como se suele decir popularmente, cada uno «somos de nuestro padre y de nuestra

madre», y ellos de los suyos, por lo que la educación que hemos recibido en nuestra niñez y adolescencia, sobre todo, ha marcado de una forma considerable nuestra manera de ver la vida, de pensar, de actuar, de desenvolvernos, así como nuestro sistema de creencias.

Desgraciadamente, siempre hay excepciones, pero sabemos que ellos lo hicieron lo mejor que pudieron y supieron, teniendo en cuenta que a su vez traían todo ese bagaje y legado de sus antecesores.

Lo cierto es que, muchos de esos patrones de conducta aprendidos e interiorizados, nos han hecho más mal que bien y se han encarnado de tal forma en nuestro diario vivir que es difícil ser conscientes de los mismos y desarraigarlos.

La presión que ejerce la sociedad sobre los hombres

¿Quién no conoce el popular dicho «los hombres no lloran»? Afortunadamente creo que la sociedad moderna está cambiando con respecto a esta losa con la que muchos de nuestros padres, e inclusive hermanos, crecieron, este dictamen ha hecho que nuestros progenitores y varones que crecieron junto a nosotras, las mujeres, tuvieran que tragar-se sus sentimientos, en muchas ocasiones, porque «**tenían que**» ser el sexo fuerte, reprimiendo así su dolor, angustia, pena e incluso alegría en diferentes momentos de sus vidas; ahogando con ello su esencia y aprendiendo a usar diferentes tipos de máscaras.

Por el simple hecho de haber nacido con un sexo masculino, «**tenían que**» ser exitosos, fuertes, valientes, ambiciosos, luchadores, encajar en la sociedad, guardar las formas,

ser los mejores en todo lo que hiciesen, etc.

Por descontado que todo esto también aplica a la mujer en la sociedad en la que nos encontramos actualmente, que ha perdido completamente el norte con respecto a los valores absolutos que han sido subyugados por la superficialidad y el ansia de apariencia, posiciones y posesiones.

El propio Hijo de Dios encarnado en la figura de Jesús de Nazaret no contuvo sus emociones al saber que su amigo Lázaro había muerto. Cien por cien Dios, pero cien por cien hombre.

Qué maravilloso y liberador es el llanto en momentos de angustia. ¿Cuántas veces te has encontrado diciendo «necesito desahogarme»?

Realmente la contención de nuestras emociones produce un angustioso ahogo y podemos liberar cualquier inquietud, turbación, tristeza, agitación, impacto o incluso alegría a través del llanto sanador.

La próxima vez que veas a alguien llorar, o tú mismo te encuentres en una situación que provoque que un pequeño líquido salado brote de tus ojos, por favor, no digas «no llores», mejor di frases como «estoy aquí», «no estás solo», «te entiendo», «todo va a estar bien» o, simplemente, coge la mano de esa persona o abrázala (*o la tuya y abrázate*), sin decir nada; desde el Amor Incondicional, desde la Compasión.

NOTA: ¿Sabías que el versículo más corto del Nuevo Testamento traducido al castellano dice: «Jesús lloró»? (*Biblia Reina Valera*, 1960, Jn 11:35).



La historia de Pablo, 46 años

A los 5 años de edad mis padres me apuntaron a clases de tenis, mi padre adoraba este deporte, pues también lo había practicado desde su niñez hasta la época de su adolescencia, cuando desafortunadamente tuvo que renunciar a él porque sus progenitores no podían continuar pagando sus clases por motivos económicos, dado que su mamá había quedado embarazada una vez más y la familia se vería aumentada por un nuevo miembro al que habría que proporcionar todos los cuidados, algo que obviamente repercutiría en el presupuesto del hogar.

Pablo amaba este gran deporte, en realidad todo su mundo giraba en torno a él y, además, era muy bueno al punto de destacar entre sus compañeros, pero la presión que su padre ejercía sobre él era muy pesada, convirtiéndose en demasiadas ocasiones en algo obsesivo y asfixiante. Desde que Pablo comenzara a tener uso de razón, la frase con la que su progenitor le abordaba de manera continua era «**tienes que ser el mejor**», no basta con que lo hagas bien, muy bien o lo disfrutes, recuerda siempre que «**tienes que ser el mejor**».

A los 10 años de edad ya era miembro de una de las escuelas más prestigiosas del tenis español, me habían fichado por el talento que había desarrollado en base a mi constancia, compaginaba mis estudios, como cualquier otro niño, con el tremendo sacrificio que conlleva el querer dedicarse al deporte a nivel profesional, esto incluía una práctica diaria de 4 horas, exceptuando los domingos, que podía descansar e ir a casa de algún amigo y así tener al menos un tiempo de ocio que me permitiese ser lo que era, un niño.

A medida que fueron pasando los años, ya en la etapa de la adolescencia, el entrenamiento iba siendo más duro

y requería una mayor organización horaria por mi parte, compatibilizando los estudios con las clases de tenis.

Mi padre no se perdía ni un solo entrenamiento, me llevaba y se quedaba sentado en un banco viéndome jugar cada tarde, en realidad el tenis era lo único que teníamos en común, el exclusivo y monotema de conversación; no mostraba ningún otro tipo de interés en mí, mientras cada día seguía repitiéndome, antes de cada partido: «Recuerda, **tienes que** ser el mejor».

Una tarde, al salir del instituto, la vida dio un giro catastrófico que marcó para siempre mi existencia, mientras cruzaba la calle escribiendo un mensaje en mi «busca» a un compañero de clase, no vi que el semáforo había cambiado y que estaba en rojo, un vehículo que pasaba a gran velocidad me arrolló y en cuestión de segundos salté por los aires y quedé completamente inconsciente en el suelo con graves heridas en las piernas, brazos y cabeza principalmente, aquello —*por lo que me contaron*— era un mar de sangre y el conductor del coche pensó que estaba muerto. Rápidamente llegó la ambulancia y la policía y me trasladaron al hospital para ser intervenido de diferentes partes de mi cuerpo, pasé 4 meses en la UCI y, tras despertar, el médico habló conmigo, me recuperaría, sí; pero no podría volver a jugar al tenis por las secuelas que aquel accidente me dejaría, prácticamente podría volver a llevar una «vida normal», pero tendría que hacer rehabilitación durante muchos meses y someterme a otras tantas intervenciones quirúrgicas más.

Cuando ya me pasaron a planta, para mi sorpresa, mi padre no vino a verme. Todas las tardes, cuando salía de trabajar, mi madre me visitaba y ponía excusas sin mucho sentido, disculpándole.



Yo sabía que «había fallado» a mi padre, con tan solo 16 años, mi mente adolescente no estaba aún preparada para entender que, en realidad, no se trataba de que le hubiese «fallado o decepcionado», sino que su limitado y condicionado amor estaba basado en un ideal que él había creado para mí, «**tenía que** ser el mejor» en un deporte que no podría volver a practicar nunca más.

Realmente es muy triste ver la coacción que muchos padres ejercen sobre sus hijos, demandando de ellos que hagan o practiquen una actividad que, por regla general, ellos no pudieron desarrollar y, como consecuencia de esa frustración, proyectan e imponen sobre sus descendientes.

Añadiendo en esta terrible manipulación el que además «tengan que» ser los mejores, da igual si es tocar un instrumento, bailar, pintar, cantar, hacer un deporte, estudiar...

Ya han pasado muchos años desde que este accidente que marcó mi vida sucediera, y ahora que soy adulto y padre, me doy cuenta de que lo que más me dolió en aquella etapa no fue tener que verme obligado a renunciar a la carrera profesional que quería desempeñar por agradar a mi padre, aunque verdaderamente a mí también me apasionaba, sino la frialdad y dureza con la que él me recibió cuando regresé a casa, sin apenas poder moverme.

Su mito, yo, se había caído y con él yo había perdido todo su interés.

Hoy puedo decirte que ya no le guardo ningún rencor, decidí perdonarle y seguir adelante con mi vida, tristemente no somos ni mucho menos mejores amigos, pero he podido sacar de mi corazón todo el resentimiento y la ira que sentía hacia él a través del perdón.

Cuando miro atrás y pienso en toda esta historia que

comparto con vosotros, siento que en muchas ocasiones podemos considerar que la vida no es justa y que por qué tienen que pasarles «cosas malas» a la «gente buena», pero lo cierto es que no entenderemos numerosas situaciones que se nos planteen en este tránsito terrenal; sin lugar a duda, nos tocará pasar por circunstancias adversas, tiempos difíciles, valles de lágrimas, sombras, tristezas, penas y angustias.

Creo que la fe en «un Ser Superior» —DIOS—, es la única que nos puede restaurar y dar aliento y paz en medio de los truenos y las tormentas que todos, sin excepción, viviremos antes o después en nuestro paso por este mundo.

Ya llevo 22 años trabajando como enfermero en un hospital, amo mi trabajo con toda mi alma, empatizo sinceramente con todas las personas a las que curo, ayudo y cuido, entiendo por lo que están pasando e intento darles del cariño y la comprensión que necesitan.

Sé que no soy «el mejor» y tampoco lo pretendo en el sentido de «malsana competencia» —pues estoy rodeado de grandes profesionales que cada día trabajan conmigo y de los que sigo aprendiendo con su ejemplo de buen hacer—, pero sí me esfuerzo por marcar la diferencia y poner mi granito de arena para construir un mundo más amable.

Por favor, dejemos de presionar a nuestros hijos descargando sobre ellos nuestras frustraciones, dejémosles ser niños y adolescentes felices, permitiéndoles que puedan encontrar su propia pasión y rumbo.

Gracias, Pablo.

Hace tan solo dos días he terminado de leer, una vez más, un libro que me ha aportado una gran cantidad de



«perlas preciosas»; lamentablemente para este mundo y favorablemente para él, su escritor ya no se encuentra entre nosotros, pues pasó, hace unos años, a una mejor vida.

David Solá, autor de más de diecinueve libros (hasta donde yo conozco), psicólogo clínico y terapeuta, hablaba a lo más profundo de mi corazón en uno de sus legados que lleva por título *Lo siento, te amo* —te recomiendo encarecidamente su lectura—.

En el estudio de los conceptos que él propone como ejercicios a llevar a cabo, me encontraba declarando con toda mi alma, diciendo en voz alta y continuo repitiéndolo en mi pensamiento y de forma verbal a todo el género masculino: «Lo siento, os amo».

Qué carga tan pesada lleva este sexo sobre sus hombros... con los ojos de mi espíritu veo detrás de muchísimos hombres, niños dolidos, avergonzados, tristes, con miedo, heridos, sintiéndose solos, desvalidos, desprotegidos, abusados.

Hablaré de ello más adelante, pero quería dejar este pequeño matiz aquí.

La presión que ejerce la sociedad sobre las mujeres

Estarás de acuerdo conmigo en que la peor parte actualmente nos la llevamos nosotras, las mujeres. La presión a la que hemos sido sometidas y continuamos padeciendo en bucle es asfixiante.

«**Tienes que**» ser madre, ser guapa, ser delgada, ser moderna, ser exitosa en todos los ámbitos, ser feliz (al menos mostrarlo, aunque por dentro estés «sangrando»), ser

positiva, ser capaz, ser polifacética, ser un ejemplo, ser abierta, ser sociable, ser resolutiva, y un largo etc.

Seguro que, al leer estas líneas, ya habrán venido a tu mente, despertando tu conciencia, otras tantas imposiciones y, de hecho, te voy a animar a que en los ejercicios que te propongo más adelante puedas enumerar y analizar detenidamente.

Durante muchos años he lidiado particularmente con el «tengo que» ser delgada, y como estoy segura de que muchas de vosotras habréis batallado también con este estereotipo, voy a abriros un poquito (bastante) mi corazón.

En mi más tierna adolescencia ya comencé a tener una relación complicada con la comida, con la cual hoy en día sigo batallando, siempre fui una niña muy delgada y cuando mi cuerpo comenzó a sufrir los cambios normales de la edad mi única obsesión era continuar siéndolo, por lo que empecé a controlar la ingesta de comida, a tomar laxantes y contar las kilocalorías haciendo dietas muy bajas en las mismas.

Con el tiempo desarrollé problemas de anorexia y bulimia, dos enfermedades terribles en las que quiero profundizar y a las cuales me gustaría dar visibilidad.

Tanto la anorexia como la bulimia son trastornos graves alimentarios, la OMS los clasifica dentro de la categoría de trastornos mentales y de comportamiento.

Son algo más típicos en las mujeres, aunque también se dan dentro del entorno masculino; las personas que padecen uno o los dos trastornos citados tienen una relación difícil y traumática con la comida.



Anorexia: La anorexia se caracteriza por un tipo de pánico absoluto a coger kilos, los enfermos que padecen esta alteración se ven gordos, aun cuando puedan llegar a estar excesivamente delgados, por debajo del (IMC) Índice de Masa Corporal adecuado para la edad, sexo y estatura que tengan.

Limitan los alimentos que ingieren diariamente, cuentan las kilocalorías de forma compulsiva y hacen largos periodos de ayuno, así como dietas constantes y purgas con laxantes, también pueden tener etapas más o menos prolongadas en las que se provoquen el vómito.

Bulimia: Los enfermos de bulimia nerviosa sufren de frecuentes episodios en los que ingieren grandes cantidades de comida, los llamados «atracones», tras estos y con una gran carga de «culpa» por lo llevado a cabo, se provocan el vómito e ingieren laxantes y diuréticos para evitar subir de peso. A diferencia de las personas que sufren anorexia nerviosa, éstos pueden tener un peso adecuado o incluso excesivo en algunos casos.

Al igual que en la anorexia, una gran parte de las personas afectadas por este trastorno practican el ejercicio en exceso, obsesionándose con el mismo; sumando a estos TCAs —trastornos de la conducta alimentaria— la **VIGOREXIA**, a la que definiríamos como otro tipo de trastorno mental que padece aquel sujeto que vive esclavo de obtener un cuerpo diez a través del deporte, la base de su alimentación es proteica, «demonizando» los hidratos de carbono. A medio y largo plazo esta condición puede provocar lesiones y daños irreparables en diferentes órganos, así como en articulaciones, músculos, ligamentos, etc.

Factores desencadenantes

Las causas exactas son desconocidas, pero sí se sabe que tanto los genes como las hormonas pueden ser datos importantes a tener en cuenta; la presión constante a nivel social, basada en la exaltación y perfección del físico, así como el culto al cuerpo y «bombardeo» al que se ve sometida la sociedad por ser muy delgados tampoco ayudan.

También hay factores biológicos y psicológicos; todos y cualquiera de ellos pueden provocar que se padezcan alguno, los dos o tres tipos de trastornos citados.

Repercusiones sobre la salud en la anorexia

Algunas de las repercusiones a citar tienen una mayor gravedad que otras, pero, si no se consigue reconocer el problema y pedir la ayuda correspondiente a tiempo, la persona afectada de este trastorno podría llegar a morir...

Caries dentales, pérdida de masa ósea, deshidratación, desnutrición, cansancio constante, amenorrea, infertilidad, estreñimiento o diarreas graves con los consiguientes daños colaterales que los mismos pueden generar, disfunción multiorgánica, pensamientos suicidas, depresión, muerte, entre otros...

Repercusiones sobre la salud en la bulimia

Aplica en este punto la misma introducción dada en la anorexia: caries dentales, inflamación crónica de la garganta, irritaciones intestinales por el uso de laxantes con los consiguientes daños colaterales que esto pueda generar, deshidratación, daños y rupturas del esófago, depresión, pensamientos suicidas y muerte, entre otros...



Clínica y tratamiento

Los tratamientos para los trastornos de la alimentación incluyen:

- Psicoterapia y terapia grupal
- Atención médica y seguimiento de cerca del paciente
- Asesoramiento nutricional
- Antidepresivos
- En casos extremos, ingreso hospitalario
- El tratamiento también engloba restaurar una nutrición adecuada, lograr un peso saludable, frenar las conductas de atracón, purga, vómito, ayuno y ejercicio en exceso y recuperar al completo el estado de salud de la persona

Es importante destacar que el primer paso para conseguir un «final feliz» en el episodio de la vida de las personas que padecen estos trastornos es que reconozcan su problema y pidan ayuda, a pesar del esfuerzo que puedan hacer los familiares y amigos que los rodeen, si la persona no quiere rehabilitarse, puede llegar a tener, como ya he indicado, una muerte prematura.

¿Habías leído algo anteriormente con respecto a estas patologías? ¿O quizás pensabas que tan solo eran un juego de niños?

Sinceramente espero que esta breve información pueda serte de utilidad si tienes a alguien de tu entorno que está sufriendo esta agonía.

Como ya os he comentado, creo que este «fantasma», este «**tienes que**» ser delgada/o, no se va tan fácilmente de las mentes de los que llevamos una vida batallando con él,



hay rachas mejores y rachas peores, y los que padecemos este trastorno mental hemos aprendido a vivir en muchas ocasiones «en la cuerda floja».

Personalmente lo intento «**un día a la vez**», sabiendo que ya no puedo pretender seguir teniendo veinte años y que lo verdaderamente importante es lo de dentro, mi esencia y el día en que «se me olvida» me lo recuerdo y pido apoyo a mis personas de confianza.

Durante algún tiempo fue de muchísima ayuda para mí el formar parte de los grupos de OA que se reúnen a nivel mundial y de los cuales puedes encontrar información en esta página *web*: www.comedorescompulsivos.es

Es impresionante cómo la terapia en comunidad, en la cual los integrantes comparten su experiencia, fortaleza y esperanza, ha salvado y continúa salvando millones de vidas a lo largo y ancho de nuestro planeta Tierra.

Dejémonos, por favor, de una vez por todas de estereotipar a todo y a todos.

Desde aquí todo mi amor, cariño y comprensión a las personas que estáis batallando con algún tipo de desorden alimenticio.

Por favor, ¡pide ayuda! ¡LA VIDA ES BELLA!

La presión que ejerce la sociedad sobre los jóvenes y adolescentes

Cuando llegamos a cierta edad parece que se nos olvida cuando nosotros pasamos por esta temporada de nuestra vida.

La adolescencia y la juventud son etapas en las que nos identificamos con el grupo de amigos que nos rodea,



nuestros compañeros de clase y de actividades extracurriculares son nuestro todo y como tal ejercen una gran influencia en y sobre nosotros, por esto es sabido que a la mayoría de nosotros nuestros padres solían decirnos «no te vayas a juntar con malas compañías», y es probable que hoy seas tú el que repite esta misma frase a tus hijos.

No hay que estar ciego para ver que la vida en estos últimos 39 años, desde que naciera internet en 1983, ha evolucionado al mismo tiempo que involucionado en una gran cantidad de aspectos. Realmente toda esta asombrosa tecnología que ya es parte de nuestro mundo y vino para quedarse y seguir desarrollándose nos ha dado mucho bueno y mucho malo.

Nada tiene que ver la adolescencia y juventud que vivimos nosotros, los nacidos en los años 70, inclusive 80, con el entorno en el que se encuentran ahora nuestros descendientes, y tristemente muchos padres de esta sociedad «moderna» que ha perdido sus valores, no prestan ni la más mínima atención a lo que sus hijos hacen o ven cada día en las redes sociales o en internet, por no decir que ya a los bebés de un añito les puedes ver por doquier jugando con el móvil de sus progenitores o pegados a la pantalla de los mismos, con dibujos animados que sus pequeños cerebritos no están preparados para asimilar, todo para que se callen y les dejen a ellos un rato en paz...

Qué difícil es en muchas ocasiones «ir contracorriente», y más a estas edades, cuando, como ya he mencionado anteriormente, la identidad se basa en el grupo, en la pertenencia al mismo, por lo cual, para no sentirte excluido, te verás sometido a la tensión de hacer, actuar, hablar, ir, o inclusive creer que eres o no eres, lo que «se lleva» o «está de moda».

Con el escenario preparado por los psicópatas magnates

que alimentan que esta adolescencia y juventud que habita hoy nuestro planeta Tierra tenga cada vez una formación más mediocre, convirtiéndose en buenos adeptos al adoctrinamiento que reciben a través de las diferentes pantallas en las que emplean de media tres horas al día, según el estudio del medio Digital Marketing: *¿Cuánto tiempo dedica una persona promedio a las redes sociales?*

Es difícil no seguir el refrán español que indica «allá donde fueres, haz lo que vieres», dándole al mismo una pésima interpretación.

Necesitamos urgentemente despertar y comenzar como padres a investigar en qué están metidos nuestros hijos, cuál es la presión a la que se están viendo sometidos, en muchas ocasiones ellos mismos están lanzando gritos de auxilio, pero estamos tan ocupados con nuestras vidas que no tenemos tiempo de oírlos ni de verlos.

No se trata de que les compres el último modelo de iPhone, Play, ordenador, TV, *tablet*, deportivas, sudaderas, etc., eso no te convierte en mejor padre o madre, perdona mi atrevimiento al decirte que creo que es más bien al contrario, eso lo único que hace es acallar tu conciencia.

Desde los 19 hasta los 27 años, aproximadamente, fui monitora de campamento en un grupo parecido a los conocidos Boy Scouts, allí me enseñaron que la palabra AMOR se deletrea de la siguiente manera:

TIEMPO

«**Lo primero, primero**», dice un dicho que me encanta. ¿De verdad crees que tu trabajo es más importante que tus propios hijos?, ¿que no tienes tiempo para ellos?, ¿que lo haces lo mejor que puedes? Pues replántate la vida, porque



los años pasan de forma vertiginosa y es ahora cuando ellos te necesitan, luego ya será tarde y, desgraciadamente, en muchos casos, tiempo de lamentaciones.

Escucha a tus hijos, aunque creas que ellos no quieren hablar contigo, recuerda cuando tú tenías su edad, en realidad, se mueren de ganas por hacerlo, solo que tú te has convertido en un desconocido para ellos, vuelve a ganarte su confianza, escúchalos, invítales a cenar fuera de casa, ve al cine con ellos, saca tiempo de calidad para practicar ese deporte que tanto les gusta. ¡Convíértete en un referente!



Instruye al niño en el camino
correcto, y aún en su vejez no
lo abandonará

(Biblia Reina Valera, 1960, Prov 22:6)

