

**¿POR QUÉ  
TE QUEDAS?**

Porcelli Piussi, Antonio

¿Por qué te quedas? / Antonio Porcelli Piussi. - 1a ed. -

Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2025.

224 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1628-9

1. Autoayuda. 2. Relaciones de Pareja. I. Título.

CDD 158.1

*¿Por qué te quedas?*

© Antonio Porcelli Piussi, 2025

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires – Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - [www.editorialelateneo.com.ar](http://www.editorialelateneo.com.ar)

**Dirección editorial:** Marcela Luza

**Coordinación editorial:** Carolina Genovese

**Edición:** Vicky Guazzone di Passalacqua

**Producción:** Pablo Gauna

**Coordinación de diseño:** Marianela Acuña

**Arte de tapa:** Estudio Cremona

**Armado de interior:** Margarita Guglielmini

Impreso en Latingráfica,

Rocamora 4161,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en mayo de 2025.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que  
establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

1ª edición: mayo de 2025

ISBN: 978-950-02-1628-9

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).*

¿POR

ANTONIO  
PORCELLI  
PIUSSI

QUÉ

TE

8 LLAVES  
PARA SALIR DE  
UNA PAREJA TÓXICA



QUEDAS?

 *Editorial El Ateneo*



*A mis padres, por su amor, su valoración y su ineludible esfuerzo  
por apoyar a sus hijos y sostener la familia que construyeron juntos.*

*Los amo.*



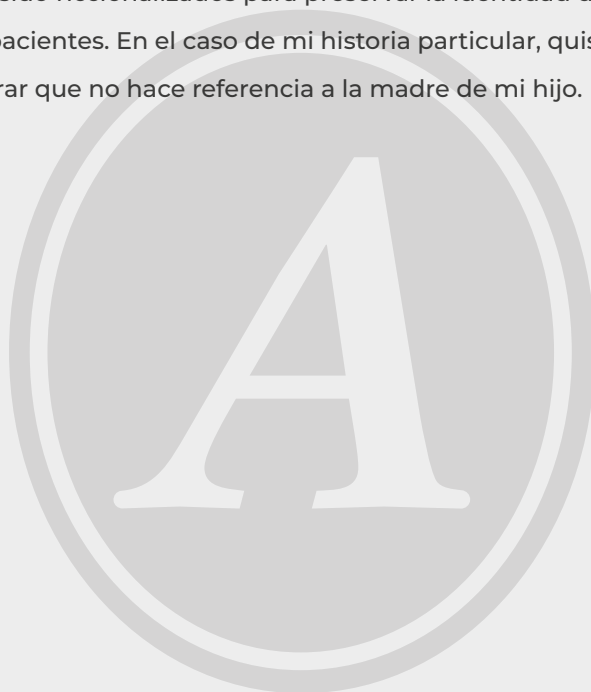
# Índice

<b>Introducción:</b> Yo también estuve ahí . . . . .	09
<b>1.</b> Un primer pantallazo . . . . .	15
 <b>Parte 1: Los 8 candados: entendiendo por qué nos quedamos</b> . . . . .	35
<b>2.</b> Primer candado: la adicción . . . . .	36
<b>3.</b> Segundo candado: la costumbre . . . . .	52
<b>4.</b> Tercer candado: la fusión de la identidad . . . . .	60
<b>5.</b> Cuarto candado: esperar el milagro . . . . .	69
<b>6.</b> Quinto candado: el miedo al conflicto . . . . .	80
<b>7.</b> Sexto candado: la culpa . . . . .	92
<b>8.</b> Séptimo candado: los celos . . . . .	105
<b>9.</b> Octavo candado: la visión negativa . . . . .	116
 <b>Parte 2: Las 8 llaves: encontrando la salida</b> . . . . .	127
<b>10.</b> Primera llave: aceptar la realidad . . . . .	128
<b>11.</b> Segunda llave: enfrentar los miedos . . . . .	137
<b>12.</b> Tercera llave: re-independizarnos . . . . .	148
<b>13.</b> Cuarta llave: desafiar la culpa . . . . .	159
<b>14.</b> Quinta llave: superar los celos . . . . .	173
<b>15.</b> Sexta llave: creer en mí y en mi futuro . . . . .	183
<b>16.</b> Séptima llave: enfrentar el cierre . . . . .	194
<b>17.</b> Octava llave: tolerar la abstinencia . . . . .	204
 <b>Epílogo:</b> Al otro lado del río . . . . .	215

Agradecimientos . . . . .	.217
Bibliografía . . . . .	.219
Marcas mencionadas . . . . .	.221
Acerca del autor . . . . .	.223



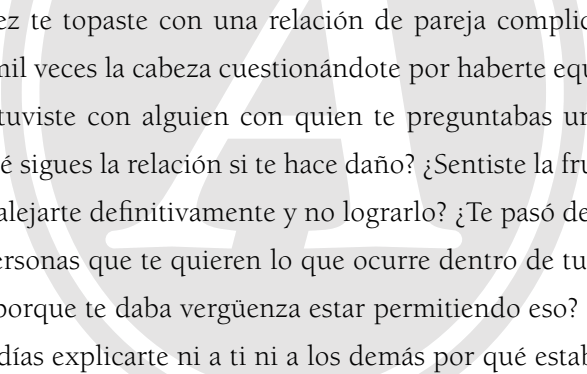
Todos los casos relatados en este libro son reales, pero han sido ficcionalizados para preservar la identidad de los pacientes. En el caso de mi historia particular, quisiera aclarar que no hace referencia a la madre de mi hijo.





## Introducción

# Yo también estuve ahí



¿Alguna vez te topaste con una relación de pareja complicada y te agarraste mil veces la cabeza cuestionándote por haberte equivocado tanto? ¿Estuviste con alguien con quien te preguntabas una y otra vez por qué sigues la relación si te hace daño? ¿Sentiste la frustración de querer alejarte definitivamente y no lograrlo? ¿Te pasó de ocultarles a las personas que te quieren lo que ocurre dentro de tu relación de pareja porque te daba vergüenza estar permitiendo eso? ¿Sentiste que no podías explicarte ni a ti ni a los demás por qué estabas ahí?

Si viviste algo de esto, este libro va a ayudarte. Te permitirá entender cuáles son los 8 candados que nos encierran dentro de una pareja tóxica y las 8 llaves para poder liberarte definitivamente de una relación de este tipo. Ya verás que no es una cuestión de inteligencia. Seguramente te dijiste muchas veces que eras un tonto o una tonta y te has maltratado por seguir con alguien que te hace sufrir. Verás que puedes entender por qué nos pasa esto y todo se volverá más claro. No todas las personas se ven atrapadas por los 8 candados. La mayoría encontrará que son

solo algunos de ellos los que ejercen fuerza para impedirles salir de una pareja tóxica.

No importa el tiempo que hayas perdido, la edad que tengas, cuánto hayas sufrido ni los costos que hayas pagado. Ahora estás aquí y tienes este libro en tus manos; no creas que es tarde, porque no lo es. Si estás en una relación de pareja tóxica, este libro puede ser un buen compañero hasta que salgas de ella y podrás volver a él cada vez que lo necesites. También puede ayudarte a sanar las heridas que te ha dejado. La comprensión es sanadora, nos ayuda a perdonarnos y a perdonar, nos libera del dolor.

**Te invito a recorrer este libro como un proceso experiencial en el que puedas verte en cada uno de tus vínculos amorosos y reflexionar sobre ellos.** Te propongo que no solo lo consideres un proceso intelectual de aprendizaje, sino que también lo tomes como uno de autoconocimiento que te permita dejar de sufrir por una relación de pareja dañina.

En cada página encontrarás conceptos claros respaldados por evidencia científica sobre cómo funcionan las relaciones de pareja tóxicas, por qué caemos en ellas y qué podemos hacer para salir. Pero no solo habrá contenido teórico, sino que el libro también incluye un apartado especial con ejercicios al finalizar cada capítulo. Es decir que necesitarás un lápiz o bolígrafo para hacer de esta una práctica dinámica, aunque en ocasiones también te recomiendo tener un cuaderno dedicado especialmente a esto para las prácticas más largas. Además, descubrirás casos reales extraídos de mi experiencia clínica sobre personas que estuvieron en una relación de estas características y consiguieron liberarse.

También, te contaré mi experiencia personal dentro de una relación tóxica, porque yo también lo he vivido. Sí, quizás te sorprenda, pero

sé lo que se siente. **Conozco la sensación de asfixia, de no tener salida y la desesperación que despierta un vínculo de pareja tóxico. Sé bien lo que es ir corriendo el límite poco a poco, poniendo en juego tu dignidad y tu respeto, hasta dejarlo por el piso.** Sé lo que es acostumbrarse y naturalizar lo que nunca creíste que ibas a permitir en tu vida. Sé bien cómo se siente que alguien te controle, te domine y se vaya adueñando de tus decisiones, de tus vínculos, de tus espacios, de tus costumbres, hasta el punto de dejarte desdibujado. Conozco el terror que causan estas personas y la sensación de estar paralizado por el miedo. Yo también lo viví, estuve ahí.

Era muy joven, apenas 21 años. Ella tenía unos cuantos más y había tenido otras tantas relaciones tóxicas en el pasado. Era magnética, carismática, enormemente atractiva y muy inteligente. Yo tenía la inexperiencia, ingenuidad y omnipotencia suficientes como para creer que con amor todo iría bien y que podría salvarla. Las banderas rojas estaban ahí: *ella* era una gran bandera roja. Pero ¿quién quiere ver banderas rojas cuando se está enamorando?

Hasta ese momento, todo lo que me había propuesto en la vida había marchado bien. Estaba finalizando la carrera de Psicología, me sentía amado por mi familia, tenía buenos amigos y creía que había un buen futuro esperándome. ¿Qué podría salir mal? Todo.

El trauma fue grande; las heridas, profundas; la salida fue difícilísima y el costo, enorme. Pero un buen día lo logré. Después de muchos intentos fallidos, un día salí de ahí. Lo dejé prácticamente todo en la casa en la que vivíamos juntos, porque cuando uno está en un vínculo tóxico tan grave, lo único que realmente importa es salir de ella.

La carrera de Psicología no me había enseñado absolutamente nada sobre los vínculos de pareja tóxicos. Si alguien cree que por haber

estudiado esto una persona está mejor preparada para evitar un vínculo de este tipo, le cuento que está muy equivocado. La carrera solo ofrece una visión general de los principales aspectos de una disciplina enorme. Es algo así como haber estado veinticuatro horas en Nueva York y pretender ser conocedor de esa vasta ciudad. Apenas un vuelo rasante. Había estudiado con mucho empeño y mis calificaciones así lo demostraban, pero lamentablemente la formación de psicólogo carecía de las herramientas necesarias para resolver este y otros tantos problemas que surgen en la vida cotidiana. Así que tuve que aprender por mi cuenta, a los golpes y tarde.

**Como casi siempre ocurre, primero vivimos y después aprendemos. La vida nunca nos encuentra muy preparados para lo que viene.** Primero te pones de novio y después eventualmente aprendes a serlo; primero tomas un trabajo y luego aprendes a hacerlo; primero viene un hijo y luego aprendes a ser madre o padre. Y con las relaciones tóxicas pasa lo mismo.

El asunto es que he aprendido mucho, tanto en esta relación como en mis años de estudio y atendiendo a mis pacientes, y en este libro busco poner todo ese aprendizaje al servicio de ayudar a cada persona que esté, haya estado o pueda estar en el futuro en un vínculo de pareja tóxico. La vida da revancha y con el dolor se pueden hacer muchas cosas. Elegí dedicar buena parte de mi formación como psicoterapeuta a comprender este tipo de fenómenos y ayudar a cientos de personas en mi consultorio en estos dieciocho años desde que ejerzo. Con mucha pasión, he buscado en el conocimiento científico las respuestas que explican estas experiencias de parejas traumáticas, y creo haberlas encontrado.

## Qué esperar de este libro

En estas páginas conocerás todo lo que he aprendido sobre las relaciones tóxicas desde la psicología, la neurociencia, la experiencia clínica y mi propia experiencia personal. Al terminar de leerlas aprenderás:

- Qué es una relación tóxica y cómo advertir si estás en una.
- Por qué permanecemos en una relación a pesar de que hace mucho daño.
- Qué mecanismos psicológicos y cerebrales están involucrados en que una persona regrese una y otra vez con quien se juró nunca más volver.
- Qué estrategias se pueden aplicar para terminar con un vínculo tóxico.
- Qué herramientas son eficaces para evitar recaer en este tipo de vínculos.

Las relaciones de pareja tóxicas son un tormento peligroso y absorbente que te va deteriorando lentamente. Quienes nunca han estado en esta situación suelen subestimar la dificultad de salir de una relación de este tipo y tienden a pensar que a ellos nunca les pasará. Por eso, quienes viven en vínculo tóxico suelen sentirse muy poco comprendidos por los demás, así como avergonzados de no poder salir de él. Por eso también abro mi vulnerabilidad y cuento que yo también estuve en esa situación.

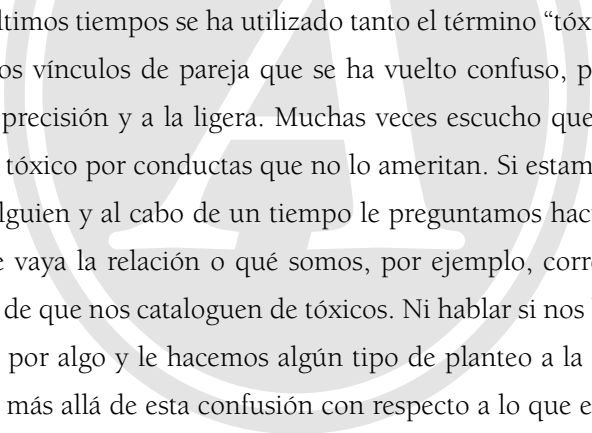
Al igual que tú, me empantané, me equivoqué y me volví a equivocarme una y otra vez. Quiero que sepas que no estás solo/a en esto, te iré acompañando a lo largo de este libro en el camino de entender cómo funcionan estas relaciones y aprender lo necesario para encontrar la salida. **El conocimiento salva, y puedes salvarte con las herramientas adecuadas. No será fácil, pero nada que valga la pena lo es.**

¿Estás listo/a para arrancar este proceso sanador? ¡Comencemos!



## Capítulo 1

# Un primer pantallazo



En estos últimos tiempos se ha utilizado tanto el término “tóxico” para describir los vínculos de pareja que se ha vuelto confuso, porque se lo usa sin precisión y a la ligera. Muchas veces escucho que tildan a alguien de tóxico por conductas que no lo ameritan. Si estamos conociendo a alguien y al cabo de un tiempo le preguntamos hacia dónde quiere que vaya la relación o qué somos, por ejemplo, corremos un alto riesgo de que nos cataloguen de tóxicos. Ni hablar si nos llegamos a molestar por algo y le hacemos algún tipo de planteo a la otra persona. Pero más allá de esta confusión con respecto a lo que es y no es tóxico, el término nos sirve para describir cierto tipo de relaciones de pareja que son muy dañinas y a las que se les ha dado este nombre por el efecto intoxicante que tienen debido a los altos niveles de cortisol que provocan.

Decimos que un vínculo de pareja es tóxico cuando una o ambas personas tienen comportamientos patológicos que generan una dinámica de relación negativa. Esta dinámica es tóxica porque causa daño