

Prólogo

Lizi Rodríguez nos deleita con un nuevo aspecto de la relación PAREJA. En este caso se trata de valiosas piezas de conocimiento que describen los distintos tipos de proyectos que se presentan en forma de diferentes perfiles de hombres en la vida de las mujeres.

En efecto, la relación de pareja es, sin duda, y, en forma simultánea, el proyecto más difícil de nuestra vida y el camino más directo a cumplir con la misión de nuestra alma en este planeta, esto es **APRENDER A AMAR**.

La autora nos ofrece valiosos puntos a considerar antes de embarcarnos en el difícil tema de elegir pareja y es que la ignorancia acerca de qué es lo que queremos es enorme. Para empezar, el primer error es la frecuente expectativa de que el otro “**NOS HAGA FELICES**” cuando esto es absolutamente imposible por dos razones:

Primero, la felicidad no existe como estado permanente, tenemos momentos felices pero no hay tal cosa como ser felices.

Segundo, la felicidad, cuando se manifiesta, no viene del exterior, sino que brota dentro de nosotros mismos como un ojo de agua interno que da lugar a una corriente de felicidad momentánea que se pudiera compartir con otro.

Dicho esto, también tenemos que abordar el espinoso tema de “si realmente escogemos a nuestra pareja”.

Para ilustrar lo anterior, quisiera platicarles que tengo una hija cuya debilidad son los animales y, sobre todo, los animales que sufren. Esta característica, desde luego, la hace adoptar perros y gatos de modo parecido al que usaba la madre Teresa de Calcuta que adoptaba seres humanos enfermos y desvalidos.

Pues bien, una vez una psíquica, de agudeza excepcional, le dijo a mi hija que si creía que ella encontraba a los perritos y gatitos lastimados y, mi hija, por supuesto, le respondió que sí, a lo cual la psíquica le comentó que estaba equivocada, que eran los animalitos los que la encontraban a ella.

Y yo creo que lo mismo nos pasa con nuestras parejas que creemos, de corazón, que encontramos y elegimos cuando la verdad es que es la vida la que produce los encuentros y desencuentros de pareja. Esto querría decir que no existe el libre albedrío, concepto que resulta erróneo creer o expresar, lo que ocurre es que nuestras selecciones no tienen por objeto elegir a la pareja ideal, sino elegir a una que nos deje una lección que sea una verdadera motivación porque a veces la vida nos cruza con parejas inadecuadas que acabamos perdiendo, sin embargo, conservamos la lección. Y, si no elegimos, ¿cuál sería el objeto de leer un libro como el de **Lizi**? Yo creo que toda persona que aspira a tener una buena vida de pareja debe leer este libro para escoger mejor aunque sea por el tortuoso camino de dejar que alguien valioso nos escoja a nosotros.

Lo que aporta el libro es sabio y valioso pero no debe quedar sólo a nivel de información interesante, sino que verdaderamente debe hacer que algo cambie dentro de nosotros para que, a la larga, alcancemos a tejer un vínculo amoroso con una pareja adecuada.

Mis felicitaciones a la autora por su gran aportación al arte de conseguir la pareja adecuada y termino diciendo que una de mis convicciones más profundas es que el que busca, encuentra.

Mariano Barragán

Introducción

Las abuelitas de antaño y una que otra mamá insensata decían: *“Mi hijita, el amor duele y quien te ama te hará sufrir”*. Con base en esta loca idea sobre el amor ¿se vale creer que no todos los hombres son mentirosos, abusivos y pintacuernos?, ¿se puede mantener una relación de pareja satisfactoria si no eres sumisa, abnegada, dejada, dependiente y mantenida? La respuesta es **SÍ**, el amor no tiene porque ser doloroso e insufrible y conozco a varias parejas que son muy felices, pero lo primero que tienes que hacer para crear una relación satisfactoria, es dejar de creer que todo lo que te dicen en las telenovelas es cierto y, lo segundo, es abrir tus ojos bien grandes y dejar de justificar las actitudes de los hombres que se te acercan.

En los últimos meses, mientras preparaba una conferencia sobre el **amor** que di en el Auditorio Nacional, me topé con varios artículos y libros que hablan de **desamor** y de la capacidad que tenemos las mujeres para justificar las conductas machistas y abusivas de los hombres que se nos acercan. También he leído mucho de lo difícil que resulta para el

ego aceptar que el hombre que te gusta no quiere tener una relación o por lo menos no está dispuesto a tener un compromiso contigo.

Después de leer sobre el tema, de vivir varias decepciones amorosas y de equivocarme en más de una elección, llegué a la conclusión de que muchos “fracasos amorosos” se deben a la incapacidad que tenemos las mujeres para ver las señales y para saber distinguir a un buen partido de un *looser* que lo único que quiere es quitarte el tiempo y acostarse contigo.

Es asombroso, las mujeres somos las primeras en justificar las conductas poco comprometidas de los hombres y, en vez de ayudar a otras mujeres a abrir los ojos cuando un disque galán no les conviene, nos convertimos en cómplices de su ceguera emocional; tropezar en el amor es inevitable pero aprender a estar menos ciegas es una responsabilidad y por eso decidí escribir este manual. Para no sufrir tanto en el amor necesitamos confiar en nuestros instintos y dejar de justificar las conductas típicas de los hombres que son malos partidos. Por ejemplo:

- El mentiroso
- El que no cumple lo que promete
- El alcohólico
- El alcohólico en recuperación que no termina de recuperarse
- El gatito atropellado
- El hijo de mami
- El que vive resentido con su ex, etc., etc.

Nuestra historia de vida juega un papel muy importante en la manera en que vemos el amor, las carencias de la infancia dejan una huella y, en ocasiones, llegamos a la injusta conclusión de que no nos merecemos ser queridas.

Las personas que viven enredadas en amores que los lastiman, generalmente, acaban convirtiéndose en víctimas que, a

un nivel inconsciente, obtienen un placer masoquista al sufrir.

Amar y ser amado es un hecho milagroso... Encontrar a la persona indicada a quien amar es aún más difícil pero posible.

Es increíble como hoy en día mujeres exitosas se sienten defectuosas porque no tienen pareja. ¿Será que las mujeres modernas se han vuelto demasiado exigentes o será que los buenos galanes están en vías de extinción? Este manual tiene como objetivo que reflexiones acerca de la calidad de tus elecciones amorosas. Me encantaría que te preguntaras, igual que me lo he preguntado yo, ¿por qué te enredas en historias de amor tortuosas y por qué, a pesar de que el dolor es infinito, te sigues sintiendo atraída por amantes conflictivos, imposibles, ególatras, desconsiderados y distantes?

Si tú eres de esas mujeres que te obsesionas con hombres inmaduros, mentirosos, infieles, manipuladores o adictos, este manual es para ti. Yo te invito a abrir los ojos: el maltrato, la indiferencia, la descalificación y la falta de respeto no son sinónimos de amor. Un hombre que te ama no te hace sufrir, así que espero que este libro te ayude a decir **¡basta!** y a que no permitas que nadie te hiera.

Muchas personas piensan que amar es lo mismo que estar enamorado y utilizan palabras como pasión, ternura y amistad para explicarlo. El enamoramiento ha existido siempre y responde a la necesidad que tenemos la mayoría de los seres humanos de encontrar un alma complementaria con quien fundirnos y dar un paso hacia adelante en la vida... ¿Cómo reconocer a ese hombre que nos ayudará a crecer y no confundir este sentimiento con la ilusión dolorosa que provoca un “mal amor”?

Para amar hay que dejar de buscar afuera lo que se tiene que solucionar dentro y, para tener una relación satisfactoria a largo plazo, hay que ligar el corazón con la mente y aprender a ser “amorosamente inteligentes”.

Dicen que el amor no es para entenderlo, sino para sentirlo pero es quizá esta postura sentimentalista e ingenua la

Introducción

que causa que muchas personas sufran el famoso “mal de amores”.

Yo pienso que al amor no solamente hay que sentirlo, también debemos tratar de entenderlo para no convertirnos en sus víctimas, así que si estás cansada de sufrir por amor... sigue leyendo.

¡Cuidado! El perro muerde

Imagina que un día vas caminando y de repente te encuentras con un jardín maravilloso. Es un lugar mágico que te provoca un profundo sentimiento de alegría y amor.

Cuando te acercas al jardín de tus sueños, te topas con un enorme portón de oro que te invita a entrar... pero justo ahí, en la entrada hay un letrero que advierte con letras bien grandes y remarcadas ¡CUIDADO, NO PASAR! ¡EL PERRO MUERDE!

En el momento que lees el letrero te dices, “¿Cuidarme del perro?” Si yo soy amante y protectora de los animales. Seguro que este letrero es para los demás... Con mi talento con los animales seguro que entro y el perro no me hace nada. Convencida de que vas a salir bien librada, te brincas la barda y para tu sorpresa el perro te muerde. Enojada, frustrada y sintiéndote impotente le reclamas al perro, pero éste se te queda viendo fijamente como diciendo ¿Por qué te sorprende, que no viste el letrero? Yo soy perro y me tienen aquí ¡¡para morder!!

Como si no hubieras aprendido nada te sales “zapateando” del jardín dispuesta a regresar al día siguiente para domesticar al perro. Utilizando todos tus talentos y artimañas de mujer, te vuelves a trepar la reja, brincas al jardín y el perro... te vuelve a morder. Sacudiéndote las lágrimas de coraje, te prometes a ti misma que cueste lo que te cueste vas a domesticar a ese perro y como eres muy perseverante cada día regresas al jardín usando todos tus encantos y habilidades para lograr tu objetivo. Le das todo tipo de recompensas al perro para que te quiera, desde huesitos hasta un sirloin y finalmente un día logras que el perro no te muerda. Tu emoción y sentido de logro es enorme, te sientes soñada, conseguiste lo imposible, lo que ninguna otra había hecho... domar al perro.

Todos los días regresas al jardín para contemplar tu triunfo e ignorar el letrero que continua colgado en el portón ¡CUIDADO, NO PASAR!, ¡EL PERRO MUERDE!

El perro y tú se vuelven uno y son muy felices, pero un día cuando regresas del súper, al entrar al jardín el perro... te vuelve a morder. Te enfureces, sufres, te victimizas y te dices “¿Cómo es posible que me haya mordido si yo he sido tan buena, tan fiel y le he entregado los mejores años de mi vida?” el perro se te queda viendo fijamente como diciendo “¿Qué parte del letrero no quisiste leer?” Esto es para que nunca se te olvide... Soy perro y estoy aquí para morder.

Capítulo 1

¿Cómo saber si tu nuevo galán puede convertirse en el hombre de tus sueños o sólo estás perdiendo tu tiempo?

¿Conociste a tu hombre ideal o te estás haciendo ilusiones falsas?

Cuando conocemos a un hombre nuevo es fácil hacernos ilusiones falsas y confundir este “enamoramiento” con “amor”. Para que no te equivoques y sufras desilusiones los expertos en terapia de pareja recomiendan que explores la relación que empieza como si fueras un médico haciéndole un diagnóstico a un paciente. Para que evalúes realmente si esta relación tiene futuro, te sugiero que te formules las siguientes preguntas:

- 1. ¿Estás más impresionada por lo que dice que por lo que hace?** El hombre de tus sueños dice que te ama, sin embargo no puede hacer planes a futuro contigo. Si habla de compromiso sin embargo no puede comprometerse, es probable que la relación no vaya hacia ninguna parte: **“los hechos hablan más que las palabras”** y hay hombres que parecen “zopilotes

estreñidos” porque planean y planean pero no obran y, con un hombre así, es mejor no hacerte ilusiones sobre el futuro y salir corriendo.

2. **¿Tu galán de verdad se interesa por ti y por tu vida?** Hay hombres que después de tres meses de salir contigo no pueden recordar ni el nombre de tu mejor amiga. Si tu galán sólo habla de él mismo y parece “yo-yo” ten cuidado, las personas egocéntricas rara vez cambian y lo único que realmente les interesa es su propio bienestar.
3. **¿Cómo te hace sentir tu nuevo galán acerca de ti misma?** Un buen partido te hace sentir la mujer más hermosa sobre la faz de la tierra, uno malo va minando, poco a poco, tu autoestima con sus comentarios y sus miradas. Te voy a dar un ejemplo: Mi paciente Mary, que no había podido terminar su carrera por falta de recursos, tenía un novio que se la pasaba hablando sobre lo inteligentes y estudiosas que eran todas sus ex novias.
4. **¿Puedes hablar con él de cualquier tema o hay temas tabú entre ustedes?** Cuanto más pueda una pareja hablar sobre cualquier tema, más saludable es la relación. Si tu pareja evade ciertos temas o se niega a hablar de otros ¡ojo! Si a los seis meses de salir con alguien siguen habiendo temas que no se pueden hablar como tener hijos o no, dinero, sexo, familia política, lo más probable es que existan problemas de comunicación entre ustedes.
5. **¿A tu nuevo galán y a ti les gusta acariciarse y besarse?** Aunque tu galán sea buena onda: carismático, inteligente, fiel y generoso, si no hay **química** entre ustedes, cuestiona seriamente tu futuro a su lado. Aquí va otro ejemplo: Mi sobrina Elsa estaba más encariñada con su futura suegra y cuñada que con su propio novio. Para que una relación amorosa prospere a largo

plazo, es necesario que exista **química** pues cuando no hay atracción, no aguantas compartir el espacio físico con esa persona.

- 6. ¿Esta relación es diferente a otras que has tenido?** Échale un vistazo a tus últimas relaciones, ¿han seguido el mismo patrón?, ¿te acabas enamorando del hombre que no te conviene, del que no se puede comprometer contigo porque ya tiene un compromiso con otra, del *looser*, del adicto, del pintacuernos, del adolescente perpetuo o del “gatito atropellado” que necesita ser rescatado?

Si después de hacer un análisis de tus relaciones pasadas notas que tu actual galán cae en el mismo patrón, es mejor que termines con él y te pongas a trabajar en ti misma. Si tus novios se han parecido a tu papá que fue un mujeriego y abandonó a su familia, es preferible que en terapia trabajes el dolor que tu padre te provocó a que sigas reeditando con tus galanes el mismo patrón de relación.

No pienses en un futuro con un galán que:

- Descubres que dice mentiras.
- Se expresa mal de otras mujeres. ¡Acuérdate! Los caballeros no tienen memoria.
- Trata mal al personal de servicio.
- Bebe en exceso.
- Se comporta de una manera que te avergüenza.
- Tienes que justificar su actitud.
- Te apena que te vean con él o presentarlo como tu novio.
- Trata mal a su mamá.
- Tiene mamitis.
- No soporta tu éxito por sus propios complejos e inseguridades.
- No puedes comentarle nada porque se siente criticado.

- Tiene mal carácter.
- Se siente víctima de los demás.

Piensa en un futuro con un galán que:

- Te permita ser quien eres, te apoye para que alcances tus sueños y haga todo lo posible para que te realices como profesionista, madre, compañera o amiga. A un hombre seguro de sí mismo le gusta tener a una mujer feliz a su lado.
- Te respeta y te dé tu lugar y, aunque esté enojado o de mal humor, sea incapaz de ofenderte o lastimarte física y emocionalmente.
- Se encuentra a tu lado, incondicionalmente, cuando lo necesitas
- Te hace sentir amada y deseada.
- No tiene “bronca” cuando sales con tus amigas.
- Piensa en ti y te expresa sus sentimientos de una manera que te hace sentir bien.
- Trata de entenderte, no impone sus ideas ni trata de desacreditar las tuyas.
- No impone su voluntad.

Estar en una relación de pareja **sana** te hace brillar y progresar en el ámbito personal, profesional y familiar, un mal amor hace que te sientas y te veas cansada, tonta, vieja y fea.

En la vida no debemos conformarnos con menos de lo que nos merecemos; estar con alguien que no te respeta por miedo a estar “sola” te baja la autoestima. Pensar que si te esfuerzas con el tiempo lo vas a cambiar es nocivo para tu salud emocional.

Para tener un buen amor el primer paso es definir qué características quieres que tenga tu pareja; para lograrlo te recomiendo que te hagas las siguientes preguntas:

¿Cómo saber si tu nuevo galán puede convertirse...

1. ¿Me gusta el aspecto físico de mi galán?
2. ¿Le importa cuidar su aspecto y su higiene tanto como a mí?
3. ¿Es sano y se preocupa por verse y sentirse bien?
4. ¿Me gusta su manera de relacionarse con otras personas?
5. ¿Puedo platicar con él?
6. ¿Disfruto estar con él en reuniones sociales?
7. ¿Me gusta su trabajo?
8. ¿Sus aspiraciones económicas son parecidas a las mías?
9. ¿Tiene intereses y aficiones compatibles con las mías?
10. ¿Su proyecto de vida coincide con el mío?
11. ¿Siento que puedo confiar en él?
12. ¿Me gusta cómo me trata?
13. ¿Me siento amada y respetada por él?

El noviazgo sirve para que respondas a estas preguntas y determines si el hombre que te gusta tiene la capacidad de cubrir tus necesidades básicas de afecto, seguridad, confianza y sensibilidad.

Si tus deseos y proyecto de vida no coinciden con los de tu galán **no pierdas el tiempo**, mejor aprovéchalo para ir a lugares donde puedas conocer un buen amor.

A continuación te recomiendo unos **LiziTips** para encontrar un buen amor:

LiziTips

1. Amplía tu círculo de amistades y asiste a las cenas y reuniones a las que te inviten. Mientras más grande es tu círculo de amistades, más oportunidades tendrás de encontrar a alguien compatible a ti.

2. No busques al hombre de tus sueños en un bar porque probablemente ahí lo único que vas a encontrar es a un borracho. Es más conveniente que lo conozcas en tu ambiente laboral o recreativo, o por medio de un conocido.
3. Escoge y sé selectiva, no esperes a ser elegida.
4. Inscríbete en diferentes cursos, pueden ser de cocina, baile, idiomas, vinos, etc. Te sorprenderás de la cantidad de personas que puedes conocer.
5. No te desesperes, no hay nada más espantoso que una mujer desesperada por tener novio. Acuérdate que la desesperación espanta a cualquier prospecto amoroso.
6. Invierte en ti. Deshazte de tu ropa vieja y cómprate una que otra prenda que te favorezca.
7. Aprende a elegir. Antes de buscar pareja define a qué tipo de hombre quieres a tu lado. No existen los príncipes azules pero sí el hombre capaz de amarte y cuidarte como tú deseas. Es importante que “elijas” bien a quien le quieras abrir tu corazón, concentra tu atención en lo que quieres conseguir. Ten confianza en ti misma, aleja el pesimismo porque es un mal compañero.
8. Deja en el ayer los malos amores y los malos recuerdos, ¡lo pasado ya pasó!
9. No te conformes con menos, si sales con alguien y no funciona no te frustres, no renuncies a encontrar al amor de tu vida.

10. Convéncete de que lo mejor está por venir. Ten la seguridad de que este año será el año en que tú y tu alma gemela se van a encontrar y a amar.
11. Si te llega un galán que te dice que está casado o separado, o que tiene una mujer que no lo comprende, ¡aléjate!, tiene la palabra “problema” escrita en la frente.

¡Mucha suerte y paciencia porque se necesita besar a muchos sapos antes de que aparezca el príncipe!