





## Estado civil: ¡Feliz!

- Soltera
- Casada
- Divorciada
- Feliz 😊



Mariana Oropeza

# Estado civil: ¡Feliz!

U R A N O

Argentina – Chile – Colombia – España  
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

1.<sup>a</sup> edición: febrero 2017

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2016 by Mariana Oropeza  
© 2016 by Ediciones Urano, S.A.U.  
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona  
Ediciones Urano México, S.A. de C. V.  
Ave. Insurgentes Sur 1722, 3er piso. Col. Florida.  
Ciudad de México, 01030. México.  
[www.edicionesuranomexico.com](http://www.edicionesuranomexico.com)

ISBN: 978-607-748-086-0

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: Impresos Vacha, S.A. de C.V.  
José María Bustillos No. 59, col. Algarín.  
C.P. 06880, Ciudad de México.

Impreso en Mexico – *Printed in Mexico*

*Para Ana Karen*





Gracias mi cielo, porque desde que te conocí, cada día de mi vida es mejor que el anterior... Te amo José Manuel.



# Índice

Agradecimientos .....	15
Prólogo .....	17
Introducción .....	21

## PARTE I: Soltera □

1. Como unos hermosos zapatos .....	29
2. Primero nosotras.....	34
3. Cimientos fuertes.....	37
4. Déjalo libre.....	41
5. Siempre me tocan los peores novios .....	46
6. Por qué no se fija en mí.....	50
7. Mejor soltera.....	55
8. Después de los cuarenta.....	62
9. Alerta desde el principio.....	65
10. Huye.....	69
11. Siempre escucha a tu corazón.....	80
12. Un consejo desde mi experiencia .....	84

## PARTE II: Casada □

13. Matrimonios desechables . . . . .	91
14. La familia común de nuestros días. . . . .	97
15. Siempre cansadas . . . . .	104
16. Casadas y de malas. . . . .	112
17. Ser mamá por vocación . . . . .	120
18. ¿Por qué nos casamos? . . . . .	125
19. ¿Cómo llegué hasta aquí? . . . . .	132
20. Definiendo prioridades. . . . .	136
21. ¿Por qué tenemos hijos? . . . . .	140
22. Una prueba de amor . . . . .	145
23. ¿Amas a tu esposo? . . . . .	149
24. Defiende a tu esposo con toda tu fuerza . . . . .	152
25. Tu familia es el reflejo de tu paz interior. . . . .	156
26. El amor no es lo más importante, lo que realmente importa es en lo que se transforma . . . . .	162
27. Hasta que la muerte los separe . . . . .	168
28. La familia perfecta . . . . .	182

## PARTE III: Divorciada □

29. Antes de tocar fondo. . . . .	191
30. ¡Quiero el DIVORCIO! . . . . .	203
31. No lo obligues a casarse . . . . .	208
32. El divorcio: fracaso o aprendizaje. . . . .	211

33. El inicio de una nueva vida . . . . .	217
34. Nada justifica una infidelidad . . . . .	227
35. Un giro de 180 grados . . . . .	233

#### **PARTE IV: Feliz**

36. El café con las amigas . . . . .	239
37. El hombre perfecto. . . . .	243
38. Amarnos como a nadie en el mundo . . . . .	251
39. En defensa de los hombres . . . . .	254
40. Y ellos ¿qué quieren? . . . . .	258
41. ¡Despertemos! . . . . .	265
42. Resistiéndose al cambio . . . . .	269
43. Llevar la fiesta en paz . . . . .	275
44. Visualizando el futuro . . . . .	278

<b>Conclusión</b> . . . . .	283
-----------------------------	-----

<b>Bibliografía</b> . . . . .	285
-------------------------------	-----

<b>Datos de contacto</b> . . . . .	286
------------------------------------	-----



# Agradecimientos

Todo tiene una razón de ser. Las personas que llegan a tu vida lo hacen por algo. Descubrir ese «para qué» es lo que hace la diferencia entre estar «dormida» y VIVIR de verdad.

El momento en el que suceden las cosas es el tiempo perfecto para que ocurran. Vivir consciente de lo que pasa a tu alrededor te hace agradecer. Dar gracias por lo que te agrada y por lo que no, por los que te hacen sonreír y por los que te hacen llorar. Es lo que te hace ser feliz y tener paz.

Cuando no crees en ti y una persona te impulsa a hacerlo, te anima y te motiva con sus palabras, todo es más fácil. Cuando le cuentas a alguien el proyecto que estás pensando iniciar y su gesto es de alegría, de confianza, de solidaridad, es genial.

No les interesa cómo o cuándo, o por qué lo haces. Simplemente te creen porque te quieren. Y así lo entiendo ahora.

Gracias amigas queridas porque fueron mi soporte, mi paño de lágrimas, mi fuente de inspiración para escribir este libro. Gracias porque no sé si lo hubiera logrado sin ustedes. Las quiero.

A Cristy y a Mara, que siempre estuvieron dispuestas a escucharme y a leer mis borradores con una palabra amable y una crítica propositiva.

A las Zumba Girls, porque cada mañana fueron mi distracción para tomar fuerza y seguir.

Gracias a Bety, Kari, Barb, Montse, Lulú, Brenda y Cynthia, las quiero mucho. Gracias por sus enseñanzas y su ejemplo de vida.

A cada uno de mis tíos, tías y primos por su cariño, y porque esperan tener este libro en sus manos desde que lo empecé a escribir.

A mis compañeros de la «Uni» por creer y porque hicieron que ese sueño se hiciera más pronto realidad.

A mis compañeros de estudio y a mis maestros, por tanta energía, por tanta mente cuántica unida a mí, por sentirlos tan cerca aunque estén lejos físicamente, porque al final del Postgrado terminamos siendo una gran familia.

Gracias Rubén y Fer por su cariño y por su colaboración para escribir este libro.

Gracias a mi editora, Larisa Curiel, por confiar en mi proyecto.

Gracias Dosindo Blanco, porque me enseñaste a cumplir mis sueños.

Gracias Montserrat Batlló por tus palabras, tu sabiduría y por tu confianza al escribir el prólogo de este libro.

Gracias Conchita por darme la vida, por hacerme como soy y por estar siempre, te quiero mamá.

A Pablo y Ana Karen por su paciencia, sus enseñanzas y su tiempo, los amo a los dos.



# Prólogo

Ser feliz o encontrar la felicidad es un tema recurrente en la literatura. Hay muchos libros que tratan sobre ello y que proporcionan múltiples recetas, numerosos pasos o cantidad de secretos para alcanzarla. Pero ¿qué es «ser feliz»? Esta es la primera pregunta que tiene sentido hacernos.

Muchas de las decisiones que tomamos en la vida y muchas de las acciones que emprendemos, van encaminadas a conseguir este estado. Nos proponemos objetivos y nos enfrascamos en hacer aquello que a veces no nos gusta, esperando que alcanzarlo nos proporcione la tan preciada felicidad.

Generalmente hacemos cosas para obtener la felicidad como estudiar o trabajar. Trabajamos para ganar independencia, nos casamos, tenemos hijos para formar una familia... A menudo lo hacemos por inercia, sin preguntarnos si en realidad es lo que queremos, lo que de verdad deseamos. Confundimos ser con tener: tener dinero, tener una casa, tener un coche, tener una pareja, tener hijos, tener una «buena posición» social, etc., y en esta búsqueda externa nos perdemos, simplemente, porque no nos hemos preguntado ¿para qué...? ¿Para qué quiero conseguir eso?

Ser feliz es un estado interno. No podemos encontrar fuera lo que no somos capaces de sentir dentro, sencillamente porque no hay nada que nos sea externo. Como seres humanos formamos parte de una familia, de una sociedad, de un país, de un planeta y de un

universo en el que todo está interrelacionado, a pesar de que nos experimentamos como separados e independientes.

La ciencia ya ha demostrado que todo lo que percibimos existe gracias a la interacción con un «observador» y es la conciencia de este «observador» la que determina las experiencias de nuestra vida. La conciencia de cada uno de nosotros está formada por la educación que hemos recibido por parte de nuestro entorno familiar y social, nuestros pensamientos y nuestras creencias. Todo esto organiza nuestra forma de «observar» y atrae las experiencias que resuenan con esta conciencia, así que nada nos ocurre por casualidad o por mala suerte. Este libro nos introduce en este cambio de conciencia invitándonos a observarnos a nosotras mismas.

Mariana Oropeza está cursando la especialidad de Bioneuroemoción®, un posgrado del que llevo la supervisión como jefa de estudios. Nos conocimos en una cena en Puebla (México) con motivo de los cursos de Bioneuroemoción® que, regularmente, se imparten desde hace algunos años. Me llamó la atención su entusiasmo, su capacidad de comunicar y su compromiso con acompañar a la mujer, sea cual sea su edad, su estado civil o su condición social, a responsabilizarse de sus vidas.

«*Estado civil: Feliz*» es un libro que trata de la responsabilidad de la mujer en la sociedad. Estoy totalmente de acuerdo con Mariana cuando dice que «*las mujeres somos el elemento indispensable en la familia para recuperar el respeto que se ha ido perdiendo*». Una sociedad respetuosa y feliz necesita de familias que se respeten y sean felices. Y, en este punto, el papel de la mujer es imprescindible.

Es la mujer la que escoge al padre de los hijos que van a formar la familia y la sociedad. Es la mujer quien los lleva en su interior y la que tiene la responsabilidad de procurar el mejor ambiente para su desarrollo. Los hijos se construyen con todas las vivencias de la madre, experimentan el mundo a través de sus experiencias, sus emociones,

sus sentimientos y sus relaciones. Todo ello va a formar circuitos subconscientes en su sistema nervioso que se van a utilizar toda la vida.

Como hija o hijo has crecido en un ambiente que te ha condicionado. Como nos dice Bruce Lipton\*: *«ninguna de las programaciones que adquiriste antes de los seis años procede de tus anhelos, deseos y aspiraciones. Proceden de tus padres y de tu comunidad y esta programación es la que más afecta a tu enfoque de las relaciones».*

Pero, tal como nos dice este libro, en nuestras manos tenemos el poder de cambiar. Valoro enormemente el compromiso de Mariana Oropeza con la mujer, ya que nos anima a reflexionar sobre todo esto. Es un libro escrito de mujer a mujer y te invita a analizar: ¿Para qué tienes un novio que hace cosas que no te gustan? ¿Para qué te casas? ¿Crees que cuando te cases vas a cambiar lo que no te gusta de tu pareja? ¿Para qué quieres tener un hijo? ¿Para qué vives con una pareja irresponsable? ¿Es esta realmente la vida que quieres vivir?

*«Estado civil: Feliz»* no es un libro lleno de consejos para conseguir la felicidad. Es un libro que te incita a preguntarte para qué haces lo que haces. Solo podemos cambiar cuando aprendemos a observarnos desde una nueva perspectiva, ampliando nuestra conciencia. Y eso implica indagar hacia dentro, hacia nosotros mismos. Preguntarnos y respondernos con sinceridad, sin excusas, sin justificaciones, sin sentirnos culpables ni víctimas.

Este libro te recuerda que *«la felicidad consiste en tener paz interior, no hay otra»* y que *«primero debes amarte a ti misma»*. Como dice Enric Corbera\*\*: *«nadie puede traer más amor a tu vida que tú mismo. La felicidad nace del amor a lo que hacemos diariamente».*

---

\* Bruce H. Lipton, *El Efecto Luna de Miel*, Ed. Palmyra, (2014).

\*\* Autor de *El Tratado en BioNeuroEmoción*.

Mariana Oropeza, a través de este libro, expresa amor a lo que hace, amor por escuchar, por compartir otra forma de vivir y de estar en el mundo. Espero que disfrutes con la lectura de este libro y que te atrevas a cambiar y a liberarte. «*Ser feliz es tu elección*».

MONTSERRAT BATLLÓ

DIPLOMADA EN BIONEUROEMOCIÓN®

MASTER EN PNL E HIPNOSIS ERICKSONIANA

# Introducción

La mayoría de las mujeres, en algún tiempo de nuestra vida, nos hemos sentido solas, desesperadas, angustiadas, a punto de tirar la toalla y con ganas de salir huyendo. Pensamos que la situación que estamos viviendo en ese momento solo nos pasa a nosotras y a nadie más. Por esta razón no le contamos a nadie lo que nos sucede. Vemos a nuestras amigas, solas o con su pareja, teniendo una vida perfecta, no se quejan, siempre sonríen, todo les sale bien, pareciera que la suerte se la llevaron ellas y a nosotras nos tocó vivir justo del otro lado.

Nos sentimos mal porque no tenemos una pareja, porque nuestro novio o esposo no nos dedica suficiente tiempo, porque es infiel, porque es celoso o porque es alcohólico. Porque casi nunca está en casa o porque está en ella todo el santo día. Porque nuestros hijos no obedecen o porque se sacan malas calificaciones. Porque estamos flacas o porque estamos gordas. Porque nadie nos comprende, porque queremos trabajar y no podemos o porque no queremos trabajar y tenemos que hacerlo o, simplemente, porque sí.

Vivimos frustradas y en silencio. Sabemos que no debimos casarnos con ese hombre, estamos conscientes que le dijimos que «sí» al primero que nos propuso matrimonio, porque nuestra desesperación por quedarnos solteras fue más grande que las ganas de empezar a hacer nuestra vida solas o porque nos embarazamos.

Ahora nos sentimos mal con nosotras mismas porque es un buen hombre y no lo queremos lastimar. Peor aún, ya ni siquiera le tenemos agradecimiento. No lo soportamos, y estar cerca de él, a estas alturas, nos causa enojo y malestar. Cuando lo vemos, escuchamos su voz u olemos su loción, lo único que deseamos es borrarlo de la faz de la tierra para siempre y seguir con nuestra vida.

No nos gusta lo que hacemos, no nos gusta la vida que tenemos. Soñamos con tener otra pareja, otra casa, otro coche, ser como esa amiga, vecina o hermana «perfecta» que siempre le va bien y todo le cae del cielo.

Vivimos enojadas porque no encontramos la pareja ideal, salimos, paseamos, viajamos, conocemos gente y no sabemos por qué el hombre adecuado para nosotras no llega. Vamos viendo como poco a poco nuestras amigas se van casando y nosotras seguimos sin tener novio. La sociedad empieza a presionar pero en nuestro interior sabemos que estamos mejor así, sin embargo sí nos afecta lo que piensan los demás.

¿Por qué? ¿Somos víctimas? ¿Será posible que todas las personas que viven a nuestro alrededor, incluyendo nuestros hijos y nuestro esposo, nos quieran hacer daño? Y ¿si está en nuestras manos cambiar la realidad y vivir exactamente cómo queremos? Mi intención al escribir este libro es descubrirlo.

Revelar si realmente somos víctimas de nuestra pareja o de nuestra propia familia. Saber por qué parece que ya casi no hay buenos hombres para casarnos. Investigar la razón por la que algunas no han podido encontrar todavía novio.

Hay que desmenuzar los matrimonios y la vida en pareja hasta llegar al fondo para saber por qué nos sentimos mal, por qué vivimos inconformes. Tal vez tendremos que viajar al pasado y recordar cómo elegimos a nuestro esposo y por qué nos casamos.

Y a ti que todavía no has dado el «sí» definitivo, quizá los consejos y experiencias de otras mujeres te sirvan para darte cuenta de lo importante que es elegir bien a tu pareja, conocerla, conocer a su familia y, sobre todo, entender por qué es necesario llegar al altar sin problemas personales sin resolver. Sin saber qué es lo que realmente quieres hacer en la vida.

Cada persona es distinta, por lo tanto, las decisiones tomadas y sus resultados son diferentes en cada una. Sin embargo sí existe un patrón, de no muy buen perfil, dentro de los matrimonios, sobre todo de los actuales, del que puedes no ser parte si así lo decides.

La cantidad de divorcios que hay en la actualidad es impresionante, lo peor es que se va incrementando día con día. Hay parejas que desde el principio uno se da cuenta que no van a durar ni un año y, por supuesto, ellas son las últimas en percatarse.

Las familias de ahora son muy diversas, cada vez son menos las que están formadas solo por la mamá, el papá y los hijos. Ahora las mujeres salimos solas adelante, y muchas son cabeza de familia. Las abuelas son fundamentales pues son las encargadas de cuidar a los pequeños cuando ambos padres salen a trabajar.

Ahora tenemos menos control sobre los niños, se vuelven independientes a muy temprana edad. —Aclaro que el que aprendan a usar la tecnología desde pequeños y se entretengan solos en casa, en el coche o en algún restaurante, no los hace independientes.

En una conferencia que asistí en el colegio de mis hijos, la ponente hablaba de que muchas familias están «quebradas». Efectivamente me di cuenta de que sin importar si la familia era convencional o no, muchos hogares cercanos a mí, no eran muy unidos y no había paz y tranquilidad. Cada uno andaba por su lado y se encargaban de «subsistir», no de vivir.

En general, ahora todo es planeado bajo un escrupuloso horario, incluyendo los fines de semana: salir de la rutina para hacer algo

nuevo y divertido como ir al parque o al cine, a visitar a un familiar o a los abuelos o, simplemente, quedarse en casa a ver películas y no hacer nada más, implica un desajuste en el estresante ritmo de vida que estamos acostumbrados a tener.

Es una rutina diaria que va consumiendo poco a poco el gusto por hacer cosas juntos, por compartir experiencias, por tener una buena plática en la cena al finalizar el día. Los cónyuges solo se dirigen la palabra cuando necesitan algo, y de platicar sobre un tema que concierne a la familia, ni hablar. Están desapareciendo los domingos familiares, los valores y las reglas en los hogares cada vez son más escasos.

La sociedad nos ha enseñado, con el ejemplo de nuestros padres y maestros, que todo en la vida es un ciclo: naces, creces, te reproduces y mueres. Se heredan los genes, las actitudes, el aspecto físico, las enfermedades, los gustos, lo bueno y lo malo. ¿Te has fijado que las hijas de madres solteras, la mayoría de las veces también terminan siendo madres solteras? Y que muchos de los hijos de padres divorciados, también terminan divorciados.

¿Y si en nuestras manos está romper este ciclo? ¿Y si pudiéramos modificarlo de tal manera que disminuyera la cantidad de gente frustrada e infeliz que existe? ¿Y si la tasa de divorcios en lugar de seguir subiendo, bajara?

¿Y si nos hacemos responsables de nuestro propio futuro sin tener que obedecer las creencias absurdas que nos hacen vivir infelizmente, por ejemplo, junto a una persona que no queremos solo para que no nos digan «solterona»?

¿Y si se puede ser feliz sin importar si eres casada, soltera, divorciada o viuda?

Si existieran menos matrimonios hastiados de estar juntos, de seguir adelante solo por los hijos o porque no les queda otra opción. Si cada quien cuidara a quien debe cuidar. Si hubiera más abuelitas



que en lugar de criar nietos, porque la hija que está divorciada tiene que ir a trabajar todo el día, los cuidara de vez en cuando y los recibiera con más gusto en su casa cada fin de semana.

Si hubieran más mujeres realizadas en su profesión, dedicadas al cien por ciento a ese trabajo o a esa ocupación que les encanta hacer, que es su pasión y que las hace mejor personas, ¡sería genial!

Tendríamos un mejor país, con un excelente desarrollo personal y colectivo. Seríamos más productivos y menos sentimentales y, sobre todo, con ciudadanos más felices cada día.

Yo no creo que las mujeres seamos el sexo débil. Las mujeres somos fuertes por naturaleza y muy difícilmente dejamos que se derrumbe todo a nuestro alrededor. Sin embargo, a veces ya no podemos más, quisiéramos dormir y que todo hubiese cambiado al despertar. Que los problemas y situaciones que queremos arreglar y no podemos o no nos atrevemos, estuvieran perfectos de un día para otro.

De todo corazón deseo que a lo largo de las páginas de este libro, encuentres ese consejo especial que solo una buena amiga puede dar. Que al compartir mis propias experiencias y las de las mujeres que viven a mi alrededor, te des cuenta que no estás sola, que a todas nos pasan situaciones que a veces llamamos por pena o por el qué dirán.

Estoy segura que este libro te ayudará a tomar esa decisión importante que marcará tu historia para siempre. Nadie experimenta en cabeza ajena, pero un buen consejo nunca está demás.

Sé que a veces parece que la situación que vivimos no tiene solución, pensamos que es lo peor que nos ha pasado, deseo que te des cuenta que tal vez solo son etapas o vivencias de las que puede uno aprender.