

DALE NEXT! A LOS PROBLEMAS DE PAREJA

Mónica Venegas

DALE NEXT!
A LOS PROBLEMAS
DE PAREJA

Y vive el amor y el romance ¡sin límites!

URANO

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

1.ª edición: Junio 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 Mónica Venegas Escalante
© 2017 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

ISBN: 978-607-748-094-5

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno 162-1. Col. Granjas Esmeralda
Ciudad de México, 09810. México

Impreso en México – *Printed in Mexico*

Con mucho cariño dedico este libro a todas las personas del mundo, porque al final, detrás de todos los objetivos de vida que existen (como ser ricos, tener fama, ser inteligentes, poderosos o felices), en el fondo, todos esperamos encontrar el amor. Ese amor que nos llena, nos ilusiona y nos revienta el corazón a morir. No importa si estamos en la etapa de la conquista, si estamos en una de compromiso más madura o si acabamos de terminar una relación. Aquí hallarás una guía práctica para encontrar y disfrutar del amor duradero bajo cualquier situación.

Índice

Reconocimientos	15
Prólogo	17
Introducción	19

SECCIÓN I

Conquista y Romance:

Desarrollando un amor saludable desde el inicio de la relación

CASO 1. Estoy dividida entre el hombre que me gusta y el hombre que me quiere	31
CASO 2. Mi novia me falta al respeto delante de mis amigos y por más que se lo pido no deja de hacerlo. Sé que debo DarleNext! pero no puedo	36
CASO 3. Nos amamos mucho pero peleamos todo el tiempo. ¿Qué podemos hacer?	41
CASO 4. Mi novio se la pasa en el celular y no me hace caso cuando salimos. ¡Estoy harta!	46
CASO 5. Mi novia dice que necesita tiempo pero no la quiero perder.	50
CASO 6. Soy muy celosa y estoy a punto de perder a mi novio ..	54

- CASO 7.** Mi pareja está divorciada y sigue cubriendo algunos gastos de su ex. No estoy de acuerdo y tenemos problemas por ello 58
- CASO 8.** Mi pareja es muy directa y me hiere constantemente. ... 63
- CASO 9.** No es el hombre de mi vida, pero es bueno y me ha pedido matrimonio. ¿Debo decir sí? 67
- CASO 10.** Estoy divorciado y mi nueva pareja me reclama constantemente porque le dedico tiempo a mis hijas. Estoy atrapado entre la espada y la pared 71
- CASO 11.** Mi pareja le pone demasiada atención a su mamá y a veces me deja de lado. No sé si no ha madurado, creo que no está listo para la relación. 76
- CASO 12.** Después de cuatro años juntos quiero formalizar la relación, pero él no está interesado. Estoy desesperada 81
- CASO 13.** Soy muy dependiente de mi novio y eso está afectando la relación 85
- CASO 14.** Mi pareja dice que la comunicación es vital para la relación, pero si le expreso lo que no me gusta, se molesta mucho, al punto que debo retractarme de lo que dije. Me siento no escuchada y frustrada. ... 90
- CASO 15.** Tengo una relación a distancia y aunque nos amamos, siento que no es suficiente. 95

SECCIÓN II

Matrimonio o vida juntos:

Manteniendo el amor durante el compromiso

- CASO 1.** Mi esposa se deja manipular por su madre, y eso está afectando nuestra relación 103
- CASO 2.** Me cuesta mucho trabajo demostrar lo que siento y tener intimidad. Mi esposo está desesperado y me pidió el divorcio. 108
- CASO 3.** Mi esposo es adicto al trabajo y me dedica poco tiempo. Estoy muy enojada y me siento sola. Estoy tentada a buscar compañía 113
- CASO 4.** Estoy atrapada entre mi reloj biológico y el amor a mi esposo 118
- CASO 5.** Quiero dejarlo pero soy económicamente dependiente de él. ¡Estoy desesperada! 122
- CASO 6.** Amo a mi esposa pero ya no me atrae físicamente y la he engañado. ¡Me siento terrible!. 127
- CASO 7.** Mi esposa es floja e irresponsable, no tiene limpia la casa ni tampoco atiende bien a los niños. ¡Ya me harté!. 132
- CASO 8.** Quiero salvar mi matrimonio y a mi familia, aunque sé que mi marido me engaña 137
- CASO 9.** Sigo con mi esposa pero sólo por mis hijos. 142
- CASO 10.** Mi esposo se enfermó y su carácter se ha vuelto insoportable. He estado a punto de dejarlo pero me siento culpable. 147
- CASO 11.** Mi pareja no me toca desde hace tiempo, mi autoestima está por los suelos. 152

- CASO 12.** Mi pareja y yo tenemos intereses y metas diferentes. Cada vez menos logramos ponernos de acuerdo y discutimos por todo. ¿Será posible seguir conviviendo con alguien tan distinto o será que la relación ya terminó? 156
- CASO 13.** Mi esposa está tan ocupada con nuestros hijos que ya no me presta atención. La extraño, ¿qué puedo hacer? 160
- CASO 14.** Tenemos muchos problemas por la falta de dinero, lo que ganamos no es suficiente y no encontramos salida. Creo que estamos a punto del divorcio. 165
- CASO 15.** Mi esposa actual no acepta que yo tenga actividades con mis hijos y la madre de éstos (mi ex). No tengo ningún interés en ella pero tampoco puedo excluirla al cien por ciento. 170

SECCIÓN III

Divorcio o separación:

Recuperándote después del desamor

- CASO 1.** Por fin pude salir de una relación tóxica, pero lo extraño y quiero volver 179
- CASO 2.** No sé cómo relacionarme con mi ex después del divorcio si aún no puedo perdonarlo. 183
- CASO 3.** La relación se acabó (ya no la amo), pero ella no acepta la ruptura 187
- CASO 4.** Mi ex quiere que sigamos siendo amigos, pero yo aún la quiero. No sé si debo hacerlo. 191
- CASO 5.** Mi novio canceló nuestro compromiso de matrimonio, siento que no podré volver a amar. 195

CASO 6.	Mi ex ya tiene otra mujer, no sé cómo seguir adelante . . .	199
CASO 7.	Me divorcié hace tres años y mi familia y amigos me presionan para tener nuevamente una pareja. He pensado en buscar a alguien para que me dejen en paz	203
CASO 8.	Mi esposa dice que ya se le acabó el amor. Estoy confundido y necesito ayuda para recuperar mi matrimonio o para <i>DarleNext!</i>	207
CASO 9.	El amor no es para mí. Después del divorcio sé que no llegará nadie y me quedaré «foreveralone»	212
CASO 10.	Mi ex quiere que tengamos sexo, estoy tentada a hacerlo, pero no sé si saldré lastimada	217
CASO 11.	No sé cómo llevar una relación sin involucrarme emocionalmente con los hijos de mi novio	222
CASO 12.	Hace un año me divorcié y ahora mi ex me pide otra oportunidad. Yo aún no he encontrado a nadie y me siento sola. ¿Debo volver?	226
CASO 13.	Después de varios años juntos, mi pareja terminó conmigo hace una semana... ¡y ya tiene otra! No sé cómo superarlo.	231
CASO 14.	Mi esposo se reúne con su ex mujer a tratar asuntos de sus hijos y eso me molesta mucho.	236
CASO 15.	Mi ex novia me dejó por regresar con su ex, pero ahora quiere volver a verme. No sé si hacerle caso a mi dignidad o al amor que siento por ella	241
Conclusiones	245
Datos de contacto	249

Reconocimientos

Mi más profundo agradecimiento a todos los integrantes de mi Comunidad **Next!** Su apertura para compartirme sus historias, su confianza depositada en mí y su generosidad durante todos estos años han sido fundamentales para ayudarme a seguir aprendiendo, creciendo y mejorando como ser humano. Siempre he dicho que la que más aprende de cada interacción con mis queridos seguidores soy yo, y ésta no es la excepción.

En particular estoy en deuda con mis lectores, pues son quienes le dan valor a esta obra. Sin ustedes ninguno de mis libros podría ser realidad. Los llevo con mucho cariño en mi corazón y en cada uno de mis proyectos futuros. Por ustedes es que sigo adelante con tanto amor y compromiso.

Mis conferencias no podrían llevarse a cabo exitosamente sin la ayuda de una gran colaboradora que siempre me apoya y está presente cuando la necesito, Gaby García Delgado: Gaby, gracias por tu colaboración y atención a los detalles, ¡lo aprecio mucho!

En particular estoy muy agradecida con Ediciones Urano y, sobre todo, con Larisa Curiel, directora editorial, por haberle abierto las puertas a este proyecto. ¡Gracias Larisa, pues sin tu interés y persistencia esta obra no podría existir! Gracias a Paloma González por la detallada revisión de este material. Paloma, ¡gracias por tu paciencia hacia conmigo!

No podría dejar de agradecer a quienes tanto apoyo y cariño me dan durante todo el proceso: mi familia. Gracias a mis hijas

Vanessa y Sabrina. Hijas, ustedes son el mayor romance de mi vida. ¡Estoy enamorada de ustedes en cada rincón de mi corazón! Su amor me lleva siempre a dar lo mejor de mí. Gracias a mi papá, Amado; a mi mamá, Susana; a mis hermanos Juan José, Susana, Eduardo y Gerardo. Son mi mayor soporte y apoyo, ¡incluso en mis malos momentos!

Por supuesto no puedo dejar nunca fuera a mi querida Vicki. Vicki eres mi guía en éste y todos mis proyectos. Eres la llave que abre la puerta, la luz que ilumina, la mente que resuelve. Gracias por tantas enseñanzas y por llevarme siempre diez niveles más arriba. ¡Te admiro con todo mi corazón!

Gracias a Dios por estar siempre en mi vida. Él ha sido mi mayor fortaleza durante todo el proceso de mi vida. Nada de mí sería posible sin Él. Me siento muy bendecida.

Finalmente, ¡gracias al amor! Ese profundo e inexplicable sentimiento que nos mueve, nos levanta y le da sentido a nuestras vidas. Gracias al amor que nos hace vencer las peores dificultades, nos hace soñar, luchar y convertir en realidad nuestros más grandes proyectos. Ese amor que nos lanza al vacío pero a la vez nos contiene. Gracias a esa fuerza que nos saca las lágrimas de los ojos, pero que también nos llena a reventar el corazón. Gracias a ese sentimiento que nos hace conectarnos con nosotros mismos y nos hace ser personas de bien.

Sabemos que el amor mueve al mundo y yo quiero seguir moviéndome con él. Te invito a que hagas lo mismo, porque amor no sólo es el que alguien nos ofrece. Amor es el más grande sentimiento que podemos tener hacia nuestra persona. Es la mayor prueba de autoestima que podemos darnos: amarnos a nosotros mismos por sobre todas las personas. Porque recuerda, si nosotros no nos amamos primero, no podremos amar a otros ni mucho menos ¡vivir un amor y romance sin límites! Por todo esto, ¡doy gracias al amor!

Prólogo

Mi querida amiga Mónica Venegas me ha sorprendido gratamente con la publicación de su nuevo libro *Dale Next! a los problemas de pareja y vive el Amor y el Romance ¡sin límites!*, estoy seguro que será de gran ayuda para quienes desean tener o conservar un amor saludable.

La palabra saludable tiene que ver con la ausencia de enfermedad, pero yo, como médico, puedo afirmar que eso no es posible al 100 por ciento. Lo mismo sucede en la relación de pareja: siempre existirán conflictos, dificultades, apegos y diferencias que pueden llegar tan lejos como para separar a una pareja que podría haber sido para siempre.

Leer este excelente libro me recordó la costumbre que tenemos muchos de justificar nuestros propios errores y no aceptarlos con frases trilladas como «yo estoy en lo correcto y tú no» o «aunque no tenga la razón, soy así y no me quieras cambiar» y este tipo de excusas que lo único que hacen es causar sufrimiento y dolor a uno mismo y a la persona que amamos.

A través de las páginas de este material, que hoy tienes en tus manos, podrás identificar las razones por las cuales fracasan las relaciones pero, sobre todo, las técnicas prácticas y efectivas para mantener viva la relación.

Encontré excelente la sección dedicada al divorcio y a la separación inminente que muchas personas viven y que, desafortunadamente, va en aumento.

Mónica comparte en forma clara, precisa y concisa excelentes ideas para superar las crisis y el dolor, además de testimonios de personas que han vivido diferentes circunstancias adversas. Te puedo asegurar que te identificarás en más de uno de los casos que aquí se narran.

Ampliamente recomiendo esta lectura por práctica, amena y constructiva.

Gracias Mónica por este, tu nuevo libro, que dará seguridad a quienes ya aplican las técnicas que recomiendas. Dará luz de esperanza a quienes desean reactivar la relación y fortaleza a quienes viven el doloroso proceso de la separación.

Querida Mónica Venegas, gracias por compartir tanta sabiduría con nosotros tus lectores.

Dr. César Lozano
Escritor y conferencista internacional.

Introducción

A menos que vivamos en otro planeta, es difícil no haberse dado cuenta ya de la crisis emocional que nos apremia a los seres humanos: vivimos con muchas ganas de amar, pero con pocas probabilidades de encontrar el amor verdadero o de mantener vivo el que tenemos. Y es que hoy en día, en las relaciones personales sólo hay dos tipos de amor: el que deseamos y el que merecemos. Desafortunadamente en la mayoría de los casos, nada más recibimos uno: ¡el que merecemos! Y casi nunca coincide con el que deseamos.

¿Por qué será que los seres humanos morimos por el amor pero nos conformamos con el maltrato? ¿Por qué aprendemos a sobrellevar relaciones llenas de hastío y rutina? ¿O por qué nos aferramos a personas que simplemente no nos convienen y terminamos en relaciones tóxicas? La respuesta es sencilla: Porque la mayoría buscamos relaciones que nos «hagan sentir bien», aunque a veces la persona que más «te hace sentir bien» no es la que más te favorece, sino la que más alimenta tus carencias.

¿Cuál es el riesgo? Que relacionarnos con base a los apegos o a lo que emocionalmente nos falta, convierte a ambos integrantes en emocionalmente dependientes. Por una parte, uno de los dos termina cediendo a las demandas de la pareja (por temor a perder al otro o porque nos sentimos necesitados). Y por otra, el otro incrementa cada vez más el nivel de sus demandas, pues le genera una falsa sensación de seguridad y autoestima. Al final se vuelve

un círculo vicioso que no decrece, sino que cada vez se hace más profundo, empeorando la situación y atrapando a ambos en un vínculo emocional dependiente. Esta dinámica convierte a los dos en esclavos de la misma relación, causándoles mucho dolor y una profunda baja en su autoestima.

El fracaso y las malas relaciones

Con frecuencia me preguntan si el fracaso en las relaciones se debe a que no sabemos amar, pero no es que no sepamos amar, es que tenemos un concepto erróneo del amor. Amamos desde la dependencia, desde los apegos. Creemos que amar es preocuparnos por otros, pero el amor dependiente significa expectativas. En cuanto el otro no llena nuestra necesidad, dejamos de «amarlo» y cuando la relación no es como esperábamos, empezamos a manipular a nuestra pareja para obtener lo que «necesitamos». Por ejemplo, si mi pareja me dice que va a llegar temprano y no llega, entonces comienzo a crear pensamientos negativos en mi cabeza para victimizarme: «Seguro ya no me quiere», «ya no es como antes», «yo tengo la culpa», etc. El miedo a perder a la persona, la culpa o las suposiciones nos invaden haciéndonos dependientes de cada evento negativo, y lastimamos la relación.

Al final, ser dependientes a que alguien cubra nuestras necesidades, convertirá nuestro vínculo en reclamos constantes, en inseguridad de perder a la pareja aferrándonos cada vez más a ella (cuando tal vez ni siquiera es la correcta para mí) y, por último, en resentimientos que terminarán por matar la relación. Por lo tanto, para aprender a amar, en lugar de tener deseos anticipados, compartir cómo somos y permitirle al otro compartirse sin esperar nada a cambio, nos permitirá desarrollar relaciones íntimas saludables e independientes.

Entonces: ¿Cómo dejar de vivir el desamor? ¿Cómo empezar a obtener el amor que merecemos? ¿Cómo desarrollar un amor maduro e independiente? ¿Cómo **DarleNext!** al amor tóxico que nos daña?

¡Empezando a merecer el amor!

Es innegable, en cuestión de amor, todos queremos ser felices, pero quererlo a veces no es suficiente. La clave para la felicidad en las relaciones hoy en día, es ser emocionalmente saludables, ya que la salud emocional incrementa las probabilidades de una relación exitosa y feliz. Ser emocionalmente saludables empieza por ser honestos con nosotros mismos al inicio, en el medio y al final de la relación. Y para ser honestos debemos saber que existen tres miedos básicos que nos mantienen atados a relaciones tóxicas que afectan nuestra autoestima y el bienestar en la relación: miedo a estar solos, miedo a ser juzgados y miedo a la pobreza. Así, muchas veces preferimos conformarnos que confrontar nuestra soledad. Preferimos estar mal acompañados antes de que otros nos juzguen por no tener pareja. O bien, con tal de evitar el esfuerzo que conlleva ser económicamente independientes, preferimos esclavizarnos a una relación donde ya no hay amor. Muchas personas afirman amar aunque sufren en la relación. La realidad es que ninguna relación debe angustiarte, por el contrario, debe ser gratificante. Si tu relación te angustia la mayor parte del tiempo, no es amor, es dependencia. ¡Ámate más!, ¡depende menos! Si hay algo a lo que te debas aferrar, que sea a tu autoestima y a tu amor personal.

Así, si aún no estás viviendo el amor que mereces es hora de preguntarte: ¿Acaso mis estándares son muy bajos? ¿Realmente me siento feliz con esta persona? ¿Mis carencias me llevan a exigir demandas irracionales? ¿Estoy asfixiando a mi pareja con mi

inseguridad emocional, con mi soledad, con mi dependencia económica? ¿La presión social de tener pareja me lleva a conformarme con menos de lo que merezco? ¿Mis apegos y dependencias emocionales están alejando a mi pareja mientras yo me aferro más a ella?

¡No nos engañemos! Sea con alguna persona especial o en la relación contigo mismo, cuando estamos libres de resentimientos, de culpas y de miedos es que podemos vivir el amor plenamente, sin expectativas y sin apegos, pero con responsabilidad. Así que, ya sea para fortalecer tu relación de pareja o para dejar ir a la que no te conviene, es hora de que te preguntes: ¿Desde dónde estoy «amando» a esta persona? ¿Desde dónde me estoy amando a mí mismo? Porque para atraer una mejor relación a tu vida, primero tú debes amarte mejor. Así que ¡preparémonos más y amemos mejor! Es hora de **DarleNext!** al sufrimiento en tu vida amorosa, porque como dije anteriormente, si una relación te genera angustia, no es relación, es infierno.

Cómo verás este libro no es una novela. Es más bien una guía que incluye situaciones reales de personas reales que me han escrito pidiéndome ayuda sobre sus relaciones íntimas (en todos los casos se han cambiado sus nombres para proteger su identidad). Y, si les ha pasado a ellos, seguramente te puede estar pasando a ti. Así que ésta es una guía práctica diseñada para ayudarte a atravesar el rocoso camino que llamamos «amor».

Dado que el amor está lleno de giros y vueltas inesperadas, esta guía te ayudará a enfrentar la confusión y las dudas que este sentimiento trae consigo, y también te ayudará a mantener una relación emocionalmente independiente y saludable en cualquiera de sus etapas: la del romance, la del compromiso e, incluso, cuando llega ese doloroso final, el de la separación.

Para apoyarte en este viaje, al final de cada historia relatada, he incluido también algunos ejercicios y sugerencias cuyo propósito

es doble: primero, busco ayudarte a analizar la situación en la que te encuentras y, segundo, facilitarte el implementar las sugerencias en cada caso, para que seas capaz de disfrutar plenamente el amor. Un amor que te libera (no que te esclaviza), un amor desde la Independencia Emocional (no desde el apego), ¡el amor que verdaderamente anhelas! (Y no el que «te tocó» o te hace sufrir).

He organizado este libro en tres secciones, de acuerdo al viaje del amor en el que te puedas encontrar:

- **Sección I. Conquista y romance**

Desarrollando un amor saludable desde el inicio de la relación

- **Sección II. Matrimonio o vida juntos**

Manteniendo el amor durante el compromiso

- **Sección III. Divorcio o separación**

Recuperándote después del desamor

Sea cual sea la etapa en la que estás, es hora de encontrar el amor que quieres, arreglar el que tienes o dejar al que no mereces. Porque al final, si tú no estás bien, ninguna relación estará bien.

Recuerda: la mejor relación es aquella en la que, a pesar de estar conectado con alguien, ¡tú sigues teniendo el control de tu vida!

¡Mucho éxito en tu camino hacia un amor pleno y verdadero!