





NO MÁS SAPOS EN MI VIDA



Karen Albala Calderón

NO MÁS SAPOS
EN MI VIDA

EDICIONES  CAUDAL

Primera edición: septiembre de 2018

© Comunicación y Publicaciones Caudal, S.L.

© Karen Albala Calderón

ISBN: 978-84-947294-6-1

ISBN digital: 978-84-947294-7-8

Depósito legal: M-20366-2018

Ediciones Caudal

C/ Marcenado 14

28002 Madrid

info@ediciones-caudal.com

www.ediciones-caudal.com

Impreso en España

*A ti Mamá, la luz que guía mi vida
y la razón de que este libro sea realidad.*

*A ti Nisi, mi adorada hermana,
por estar siempre a mi lado.*

*A mis tres fantásticas NTM
por acompañarme en mis locuras, risas y llantos.*

*A mi amor, gracias por enseñarme el verdadero
significado de la felicidad y ser mi inspiración.*

*A mi familia, en especial a ti Leli,
la mujer más maravillosa que existe.*



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	13
¿Cuál es el objetivo del libro?	14
Preguntas previas y un poco de mi vida	16
¿Por qué decidí escribir un libro?.....	17
¿A quiénes está dedicado este libro?	18
EXPECTATIVA VS REALIDAD	19
¿Hombres perfectos?	19
Comienza mi historia:.....	20
Las decisiones las tomamos nosotras:.....	24
PRIMERA PARTE	
¿QUÉ SON LAS RELACIONES ADICTIVAS?	27
¿Nos cegamos ante la realidad?.....	27
¿Qué es una relación adictiva?.....	29
¿Estoy en una relación adictiva?.....	31
¿Qué ocurre en este tipo de relaciones?	33
Factores que influyen en tener relaciones adictivas:	35
¿Cuándo atraemos a hombres que no nos hacen bien?:	43
Señales para darte cuenta que tienes una relación tóxica:.....	45
SEGUNDA PARTE:	
SIMPLEMENTE NO TE QUIERE	49
Simplemente no te quiere:	49
Torta de chocolate:.....	50

Ciegas, sordas y mudas:	52
Lobos disfrazados de ovejas:.....	54
Círculo de la violencia:	58
¿Cuándo pedir ayuda?.....	62
Vacíos emocionales:.....	63
¿Qué debes hacer para salir de este vacío emocional?.....	65

TERCERA PARTE:

TIPOS DE HOMBRES Y LEYES SOBRE ELLOS	67
Preguntas previas:	67
¿Cuál es tu número?.....	68
Tipos de sapos:.....	69
Los hombres, ¿básicos?:.....	75
Nunca sabremos qué pasará con este hombre:	81

CUARTA PARTE:

¿CÓMO SABER QUE ESTOY EN UNA RELACION ADICTIVA?	89
Aprendizajes y cambios:.....	89
«No hay peor ciego que el que no quiere ver y peor sordo que el que no quiere oír».....	98
Nos ponemos trampas:	98
Puntos que hay que tener en consideración:.....	99
Como reconocer a los hombres negativos:.....	101
Señales del fracaso:	104
Un pequeño ejercicio:.....	106

QUINTA PARTE:

¿CÓMO SALIR DE RELACIONES ADICTIVAS?	109
¿Por qué se hace tan difícil?.....	109
¿Cómo podemos frenar y realmente dar un paso atrás?	111
¿Por qué volvemos a caer?.....	113
Pasos para alejarnos del sufrimiento y superar la etapa:	115

SEXTA PARTE:

¿CÓMO NOS PREPARAMOS PARA UNA RELACION SANA?	129
¿Qué significa una relación sana?	129
Ficha informativa de las relaciones sanas:	131
Tips para construir una relación sana:	132
Limites sanos:	137

SÉPTIMA PARTE:

¿CÓMO PREPARARNOS PARA LO QUE VIENE?	139
Búsqueda de la pareja adecuada:	142
Primeras citas: ¿qué observar?	143
¿Por qué no nos vuelve a llamar después de la primera cita?	145
Posibles errores que cometemos como solteras:	146
Entrega tiempo para conocerlo bien:	150

OCTAVA PARTE:

TODO COMIENZA POR TI	153
¿Qué deberíamos tener en cuenta para comenzar bien una relación?	157
¿Quieres tener éxito en el amor?	163
Cómo reconocer a los hombres buenos:	164

NOVENA PARTE:

AUTOCONOCIMIENTO Y VALORACIÓN, ATRAEMOS LO QUE SOMOS	169
¿Cómo me valoro a mí misma?	169
Preguntas y respuestas acerca del valor que nos damos:	172
Crecimiento personal al momento de encontrar pareja:	175
¿Cómo tomamos buenas decisiones?	177



INTRODUCCIÓN

¿Qué es lo que estamos haciendo para obtener aquello que estamos obteniendo? Es simple, atraemos lo que somos, es decir, mientras nosotras nos queramos, nos valoremos, hayamos aprendido de los errores del pasado, nos sintamos preparadas para amar nuevamente y hayamos definido en nuestra lista qué es lo que nos va a hacer felices, entonces podremos alejarnos más de aquellos hombres que no nos convienen.

Como mujeres, vamos sumando distintos tipos de experiencias, algunas positivas y otras negativas, pero por lo general, la búsqueda no es sencilla. Debemos aprender a conocernos muy bien a nosotras mismas para llegar a conocer también al hombre indicado, pues sin este paso previo, será más probable que terminemos cayendo en una relación insana.

A pesar de que existen factores de riesgo que hacen que algunas de nosotras estemos más expuestas a sufrir relaciones de este tipo, la probabilidad de ser víctima siempre existirá. Por esta razón, hay que saber cuáles son los pasos a seguir para evitar un vínculo tóxico y también, aprender cómo salir de esta difícil situación, si es que ya estamos inmersas dentro.

Muchas veces, para poder seguir adelante en nuestras vidas, es necesario dejar atrás ciertos elementos que nos puedan estar estancando, para poder así empezar un nuevo proceso, un proceso que permitirá sentirnos más tranquilas y felices. Cerrar capítulos nunca será algo fácil, pero en ocasiones es la única forma de crecer y darnos oportunidades que jamás creímos que podríamos tener.

Los caminos hacia la salida de una relación tóxica sí existen, solo hay que descubrirlos y atreverse a seguirlos.

Abandonar una relación negativa y dañina, será un tremendo gesto que indicará el amor propio que sentimos por nosotras mismas. Si logramos dejar todo atrás para abrir un nuevo capítulo en nuestra vida, recuperaremos el lugar que nunca debimos perder y con ello, nos daremos la importancia, respeto y fortaleza que merecemos.

El mensaje que tengo para ti, es que tú eres la única dueña de tu destino, por ende, eres tú la que decide a quién abrir las puertas de tu corazón. Cuando hayas integrado todos los aprendizajes, te des cuenta del valor que tienes como mujer y sepas exactamente qué es lo que quieres recibir y te mereces, entonces vas a atraer a quienes te potencien y te amen verdaderamente.

«Quien te quiere de verdad, te demostrará con palabras y hechos. Quien te quiere de verdad, entregará lo mejor de sí para hacerte feliz. Quien te quiere de verdad, jamás buscará perjudicarte. Quien te quiere de verdad, no te hará sentir culpable ni te manipulará para lograr lo que desea. Quien te quiere de verdad, buscará tu bienestar, por lo que te permitirá crecer y desarrollarte como persona. Quien te quiere de verdad, entenderá que has tenido un mal día y respetará tus espacios. Quien te quiere de verdad, estará ahí porque lo quiere y siente, sin sacar cuentas. Quien te quiere de verdad, jamás te hará daño, no te hará sentir menospreciada ni insegura».

«Un amor sano no cortará tus alas. Un amor sano te dará confianza y tranquilidad. Un amor sano te cuidará y protegerá. Un amor sano querrá lo mejor para ti».

¿Cuál es el objetivo del libro?

El objetivo principal de este libro es explicar qué es una relación dañina o adictiva, cómo evitar caer en una relación así, cómo reconocer cuando está ocurriendo y principalmente cómo salir de

ella, aprendiendo a identificar también al hombre más apropiado para nosotras.

Debido a la gran cantidad de mujeres que no saben cómo salir de círculos viciosos y desarrollan una enorme dependencia emocional con su pareja, el propósito de este manual es que puedan aprender a distinguir bien una relación dañina de una que no lo es, comenzando un proceso de autoconocimiento y observando claramente en qué se pudieran estar equivocando en relación a los hombres. Van a conocer los factores de riesgo, temas tales como la dependencia emocional, vacíos internos, autoestima y el circuito de una relación tormentosa, con lo cual podrán avanzar en el proceso de seguridad interna, aprender a tomar distancia y salir fortalecidas de un vínculo dañino.

De esta manera, lo que espero al término de su lectura, es entregarles herramientas para que puedan dar un paso atrás en una relación negativa o bien prepararse para relaciones futuras y estar alerta a cualquier señal de peligro.

Probablemente la gran mayoría de nosotras en algún momento hemos tomado una mala decisión en cuanto a nuestras parejas, hemos desarrollado vínculos poco sanos, nos hemos dejado influenciar, nos hemos dejado maltratar y hemos permitido conductas abusivas, aunque al principio no seamos capaces de darnos cuenta.

A través de mis propias historias con antiguas parejas y a través de las experiencias que he tenido hasta el momento, ustedes mismas van a ir aprendiendo a reconocer sus fortalezas y puntos a mejorar, podrán ir desarrollando conocimientos y herramientas que les permitirán estar más alertas al momento de conocer un hombre y reconocer a tiempo aquellos que no valen la pena.

Lo que quiero transmitir es que, aunque no tengamos la capacidad de intuir lo que va a pasar en el futuro, para saber si debiéramos arriesgarnos o no, existen formas de saber exactamente a qué tipo de hombre nos enfrentamos, cómo debemos actuar ante distintas situaciones difíciles, cómo prepararnos para desarrollar una mejor intuición y saber quién definitivamente debe estar lejos

de nuestras vidas. De esta manera, podremos comenzar a valorarnos y prepararnos para una relación positiva, haciendo más firme la idea de que en nosotras radican las llaves de la felicidad.

Preguntas previas y un poco de mi vida

¿Cuántas de nosotras hemos encontrado a nuestra pareja ideal? ¿Cuántas de nosotras hemos debido atravesar duras experiencias para intentar llegar al indicado? ¿Cuántas de nosotras hemos persistido en una relación negativa, solo por pensar que en algún momento podría mejorar?

Hay una frase muy sabia que hace un tiempo leí en publicidad: «La pareja que escoges es directamente proporcional al amor que te tienes a ti misma». ¿Les hace sentido? Si lo piensan, cada palabra escrita en este pensamiento tiene un sentido y no está puesta ahí simplemente porque sí. Si de cierta forma, tenemos una imagen fuerte y sana de nuestro ser, si nos amamos tal como somos y no dejamos que nadie nos haga sentir inferiores, y si desarrollamos una percepción positiva de nuestro ser, entonces será más difícil caer o bien persistir en una relación dañina.

Si generalmente encontramos en nuestra vida hombres que no nos aportan, hombres con los cuales la mayoría del tiempo tenemos conflictos, hombres que permanecen continuamente disconformes, hombres con muchos problemas no resueltos, hombres que nos hacen infelices, entonces debemos comenzar pensando qué tanto nos amamos y valoramos a nosotras mismas para caer en los mismos patrones.

Si nos percibimos de manera más débil o tenemos inseguridad en nuestras propias capacidades, lo más probable es que también lleguen elementos que no necesitamos y que potencien esa imagen negativa interna que sentimos. Generalmente pensamos que el amor llega a nuestras vidas cuando estamos preparadas, pero muchas veces la relación es sinónimo de crisis y hundimiento, especialmente cuando no hemos desarrollado ni fortalecido nuestra autoestima.

En mi caso, uno de los problemas que me caracterizaba era el hecho de sentir que no podía estar sola, un sentimiento muy negativo que varias veces me jugó en mi contra, que me acompañó durante varios años y que es tremendamente frecuente en las mujeres. Yo tenía la idea de que prefería tener la compañía de alguien a sentirme sola, no importaba qué tan malo podía ser, qué tan dañina o insana pudiera ser la relación, pues a pesar de todo seguía inocente y veía atributos donde nadie más veía. En general siempre actuaba pasivamente, me costaba mucho defenderme y mi comportamiento se iba acomodando a la persona que estaba al frente, dejando de lado mi propia identidad. Durante mi adolescencia y parte de mi adultez fui replicando esta inseguridad en mis relaciones amorosas, yo sabía perfectamente lo que quería en un hombre, pero siempre aparecía todo lo contrario, fue ahí que en este proceso me fui dando cuenta de que el problema no era del resto, sino que había algo que pasaba conmigo a nivel interno, a lo cual no estaba prestando atención y no había terminado de entender, ya que las historias se repetían una y otra vez.

¿Por qué decidí escribir un libro?

Un gran porcentaje de las mujeres tenemos una cualidad que en muchas ocasiones nos perjudica y con la cual salimos lastimadas, es la capacidad de perdonar ciegamente. Este mismo hecho provoca que a pesar de ser vista por la mayoría de las personas como mujeres seguras de nosotras mismas, empoderadas y felices, muy dentro de nosotras hay oculta una imagen desvalorizada.

Todas las experiencias vividas desde la infancia van transformando el entorno, todas las situaciones que pasamos, sean buenas o malas, van marcando la manera de comportarnos en un futuro: la personalidad que vamos desarrollando, la manera de pensar y las decisiones que vamos tomando frente a determinadas circunstancias.

Muchas de nosotras hemos pasado situaciones difíciles en torno a los hombres, muchas veces hemos sido criticadas y humilla-

das, pero a pesar de ello, continuamos el camino junto a ellos, ¿La razón? Por miedo, inseguridad o baja autoestima.

Decidí escribir un libro, porque yo, personalmente era una de esas mujeres que permanentemente sufría por amor, que de manera constante atraía relaciones sin ningún futuro y de las cuales no podían salir. Yo fui una de esas mujeres que cayó en vínculos adictivos, pero logró salir fortalecida, por eso quise poder ayudar a todas aquellas mujeres que han sufrido decepciones, mujeres comunes y corrientes, tal como yo, que han sido víctimas de relaciones dolorosas y dañinas, o bien que, hasta el momento pese a todas las caídas, no pueden aprender de los errores. Tomé la decisión de crear este libro para guiarnos a todas nosotras en la búsqueda del amor sincero, tanto propio como hacia el exterior, para ayudar a todas las mujeres que, de alguna u otra manera, queriendo o no queriendo se involucran en relaciones tormentosas y darles la fuerza para dejar atrás esos vínculos que no les entregan felicidad.

¿A quiénes está dedicado este libro?

Este libro va dedicado a todas nosotras, mujeres fuertes y débiles al mismo tiempo, mujeres que hemos debido enfrentar momentos duros, mujeres que creímos en lo más profundo que ese «gran amor» era perfecto a nuestra manera pero nos dimos cuenta de que no era más que una ilusión, mujeres que constantemente están dirigiendo su brújula a hombres que no las merecen, mujeres que pusieron una venda en sus ojos para evitar ver la realidad objetivamente, pese a todas las veces que escucharon que ese hombre no les convenía.

EXPECTATIVA VS REALIDAD

¿Hombres perfectos?

Déjenme decirles, que, aunque quizás ya lo saben y lamentando la decepción que esto provoca, ese hombre perfecto no existe. Nos llenamos la cabeza pensando durante nuestra vida, cuándo será el momento en que lo encontraremos y tanto tiempo gastamos en eso que tampoco somos capaces de observar lo real que nos rodea. Así es, desperdiciamos el tiempo imaginándonos y creando una imagen poco realista de lo que es el amor, permanecemos en un lugar fantasioso y por ende nuestro nivel de crítica hacia el otro va aumentando, pues esperamos mucho más de lo que el otro podría darnos, objetivamente.

Lo anterior es un llamado de atención, ya que una de las verdades más ciertas que existe es que aún no se ha creado la perfección en el ámbito amoroso, no hay todavía relaciones perfectas y tampoco existirán. En todo tipo de relaciones hay altos y bajos, problemas y también conflictos, solo que hay que diferenciar cuando se vuelven enfermizos y alteran constantemente nuestro estado de felicidad.

Cuando tengamos claro el concepto o idea de hombre que nos gustaría tener, mientras lo que busquemos sea acorde a la realidad y no una fantasía del hombre perfecto y mientras no estemos permanentemente preocupadas de cambiar sus cualidades para hacerlo mejor, sino más bien de aceptarlo tal cual es con sus defectos, entonces la búsqueda se hará más fácil.

En el momento en que nos sumergimos en el mundo masculino, deseamos obtener el premio mayor entre todos los demás, quedarnos con lo mejor que aparezca antes de que se agote. Muchas de nosotras, al minuto de percibir una pareja, inmediatamente comenzamos a resaltar todas sus cualidades positivas, vamos dejando de lado las negativas, quitamos los aspectos defectuosos en los relatos que contamos a los demás o bien nos mentalizamos de que con nuestro poder femenino podremos modificar aquellos defectos indeseados.

Desde un principio debemos tener incorporado en lo más profundo de nuestro ser, que está comprobado, que las personas no cambian. Pueden actuar de forma más romántica, aprender a llamar más por teléfono, recordar los momentos importantes o de vez en cuando hacer regalos, pero eso es todo. Si más de alguna vez tienen alguna conducta negativa o hiriente, si más de una vez hacen algo que nos provoque mucha tristeza, miedo o ira, probablemente continúen haciéndolo.

Justo al comienzo de una relación es cuando debemos estar más alertas, tenemos que saber crear una imagen real de quien está con nosotras, en cuanto a sus fortalezas y debilidades, debemos mostrar un equilibrio, ser parciales, observar todas las conductas y no dejarnos enceguecer por actitudes que al principio visualizamos como maravillosas. Tenemos que ser cuidadosas, frenar situaciones complejas, crear una imagen real del hombre con el cual compartimos y no alterarla con fantasías, debemos ser capaces de eliminar falsas expectativas y evitar ponernos una venda en los ojos, solo de esta manera no distorsionaremos la realidad.

Comienza mi historia:

Pablo, (nombre totalmente ficticio para resguardar su privacidad y aspectos éticos), fue el primer hombre importante en mi vida. Lo conocí en una fiesta hace bastantes años atrás. Recuerdo haber estado bailando cuando se me acercó, la verdad de guapo no tenía nada,

era más bajo que yo, moreno; siendo muy sincera, no atraía ni a las moscas con azúcar. Yo estaba practicando mis movimientos de danza, haciéndome la linda para intentar llamar la atención de otro hombre que me había parecido más atractivo. Como se lo imaginarán, no logré que este último me mirara ningún segundo. En general, la mayoría de los hombres que se fijaban en mí no tenían atributos físicos en lo absoluto, era como si hubiera una barrera que los distanciara de mí. Claro, ahora que lo pienso como mujer madura, bastantes años después, me rio de mi manera de pensar en esa época.

Recuerdo ese día como si fuera hoy, que se me acercó y me preguntó: «¿Bailemos?». «Eh, no lo sé». Así comenzó el dialogo esa noche. «Eres muy bonita». Retrocedamos a esta última parte, ¿bonita yo? Con esa autoestima tan disminuida que tenía, además con mi nariz fracturada que siempre me causó traumas. «¿Me dices que soy linda?».

«Eres preciosa», eh, nuevamente: «¿Qué? ¿En qué mundo vives tú?». No podía parar de reírme, una mezcla de nervios, de vergüenza. Así que puse mi mejor cara de incrédula y le agradecí. Pasó toda la noche intentando darme la mano, me invitó a un trago, le acepté y fuimos al bar. Nos quedamos conversando más de tres horas, pero la música estaba tan fuerte que en realidad creo que le entendí un cuarto de lo que hablamos. Pese a ser (sin exagerar), horrible, me pareció una buena persona.

Imagínense yo, con ese nivel de autoestima tremendamente baja, con mi nariz fracturada, toda mi vida en el colegio teniendo millones de amores platónicos y ninguno que me diera ni la hora, tener que enfrentarme de un segundo a otro a un hombre en el lugar menos indicado, a la peor hora y con una presentación personal que dejaba mucho que desear: el combo completo. Este hombre (en mi opinión) se había ganado el premio mayor conmigo, una mujer bastante insegura, infantil y un nivel muy bajo de valoración personal.

En un principio, él tenía innumerables cualidades positivas, cumplía todos mis caprichos, su objetivo primordial era

hacerme feliz y se esforzaba día a día para conseguirlo. No discutíamos nunca por nada, la relación era ideal por donde se le mirara, pero había algo que me faltaba y no me terminaba de cerrar.

Cuando una como mujer, permanece en una relación donde la rutina forma parte del día a día, no hay proyecciones, cada semana es una copia exacta de la anterior, no hay ningún momento de mayor intensidad que el otro y en general se vive bajo constante calma, entonces ocurre que nos vamos desmotivando poco a poco. En general, las dinámicas de las relaciones funcionan de la siguiente manera, una de las partes actúa de forma más dominante y el otro más receptivo, siempre hay uno que tiene más poder que el otro, aunque en ocasiones esta diferencia es extremadamente notoria. En esta historia, la parte líder era yo, la que tomaba todas las decisiones, la que siempre tenía la razón, aunque la culpa fuese mía, no importaba la gravedad de los hechos, él siempre estaba ahí perdonándome.

Me fui dando cuenta de que este hombre no tenía carácter, era muy débil en cuanto a actitudes, aquí me refiero a que siempre fue sometido, todas las respuestas eran «sí», no importando si pasaba por encima de sus valores. Cualquier conversación con un tono poco elevado era sinónimo de posible ruptura, cualquier discusión por más pequeña que fuera producía lágrimas y sentimientos de abandono para él. Toda su vida la centraba en nuestra relación, le dejaron de importar sus amigos, no veía tanto a su familia, me demandaba mucho tiempo y energías, pues al yo percibirlo tan necesitado, no quería dejarlo solo. En su trabajo lo único que hacía era enviarme mensajes y llamarme, no podía experimentar la sensación de vacío. El simple hecho de dejar de hablar por más de algunas horas le producía gran ansiedad y angustia. A los tres días de relación las frases que utilizaban eran similares a «no puedo imaginarme mi vida sin ti», «quiero estar siempre contigo», «tú me das todo lo que busqué tanto tiempo», «haría cualquier cosa por ti», «¿nunca me vas a dejar, cierto?».

«yo me muero sin ti, no sabría qué hacer». A partir de la primera semana saliendo, ya me decía que se quería casar, tener tres hijos conmigo y dos perros también. No estoy juzgando el hecho de que alguien pueda enamorarse así tan rápido, porque reconozco que también me ha pasado, pero claramente a la edad que tenía, no estaba preparada para ese nivel de intensidad ni menos para que alguien dependiera tanto de mí, siendo que yo aún no me descubría a mí misma y no tenía ni idea hacia dónde quería ir en mi vida.

Desde mi punto de vista, él parecía tener un grave problema en la forma en que se percibía a sí mismo, no se estaba valorando, no se estaba dando la importancia necesaria y tampoco podía cortar el cordón, pues siempre sintió que era parte mía, dejando absolutamente de lado su propia identidad.

A pesar de no ser yo la que tenía esta dependencia emocional, pude ver de forma cercana qué significaba, cuáles eran las cualidades de la persona que la experimentaba y la sensación que dejaba en mí. Así, pude ver cómo se siente estar en una relación sin límites, donde pasas a ser una extensión para el otro y donde tú pasas a ser parte fundamental pero también parte integrada (sin diferenciación) hacia tu pareja.

Luego de esta experiencia, en mis relaciones posteriores se dio la vuelta el panorama y me transformé en una mujer que constantemente necesitaba sentirse amada, cayendo en espirales viciosas con hombres no adecuados, en donde los conflictos y los malos tratos se hacían parte del día a día.

Una relación de pareja siempre es la suma de las partes, pero si comienzas a experimentar sentimientos de ansiedad, angustia, frustración, más miedos que tranquilidad, más problemas que soluciones o más avances que retrocesos, entonces deberías dar un paso al costado, el tiempo que puedes disfrutar estando soltera, en términos de crecimiento personal, seguramente será mucho mayor y enriquecedor.

Las decisiones las tomamos nosotras:

Es importante saber que en los caminos que debemos recorrer, siempre existirán elecciones más fáciles que otras, y acto seguido, niveles bajos o altos de críticas por parte de las personas que se preocupan por nosotros. Las opiniones de estas personas nos permitirán observar con mayor detalle y amplitud la situación por la que estamos pasando, siendo un importante elemento para determinar si la decisión que tomaremos será la correcta o no. En este sentido y en relación a lo anterior, es fundamental estar siempre alerta a las opiniones de personas queridas para nosotras, pues cuando uno se ciega en una relación, pasa a llevar muchos aspectos perjudiciales y nocivos un tanto ocultos, que hasta el momento que aparecen con fuerza, no somos capaces de observar.

Si permanentemente escuchamos, tanto de personas desconocidas como cercanas, comentarios negativos hacia la persona con la cual estamos compartiendo, críticas, sentimientos de rechazo o cualquier tipo de observación que exprese negatividad, entonces debemos prestar atención para tomar la decisión. Siempre van a existir este tipo de personas que desde una mirada más externa pueden crear una película global, ven la realidad del panorama y, con una visión objetiva, se dan cuenta rápidamente si la historia tendrá un buen final o no, y aunque muchas veces no queramos oír lo que quieren decir, es una fuente de información que siempre debemos considerar y guardar.

Si constantemente, escuchamos de las personas que nos rodean, que ese hombre no es bueno para nosotras, entonces no cerremos los oídos a sus palabras. Muchas veces pasamos por alto lo que las personas dicen acerca de la relación que tenemos, pues pensamos que no es tan así, que no lo conocen lo suficiente, que se están apresurando en sus comentarios, que están exagerando, que él no se comporta así siempre, que también tiene virtudes (en resumen, siempre tenemos excusas para todo). Si una y otra vez recibimos este tipo de observaciones negativas, será una de las mejores se-

ñales para darnos cuenta de que por ese camino no llegaremos a buen puerto. Evitemos ponernos una venda en los ojos, hay que saber mirar bien y estar alerta, la mirada externa de alguien, que seguramente quiere lo mejor para nosotras, siempre nos ayudará.

Yo siempre hacía caso omiso a los comentarios de los demás, cuántas veces escuchaba que mi pareja no me estaba haciendo feliz, cuántas veces escuché que él no me estaba entregando lo que yo merecía, cuántas veces escuché que no era normal que llorara tanto, cuántas veces escuché que no era normal discutir así, tan seguido. La verdad, es que ahora que lo pienso, fueron cientos de veces las que me dijeron que abandonara la relación, que era mejor que estuviera sola.

Quebrar el vínculo no es nada simple ni mucho menos fácil, sabemos bien que traerá consigo fuertes emociones, que será muy duro, y que probablemente recaigamos, pero darnos la fuerza para tomar la decisión, aunque sea una vez, ya es un paso más que estamos avanzando para salir de ahí. Las decisiones las tomamos únicamente nosotras, a través de un análisis de lo que acontece, de nuestros sentimientos y de los pensamientos en ese momento. Esta decisión de dejarlo ir es una de las más difíciles que tendremos que tomar en nuestra vida, pero también será la mejor oportunidad de cerrar las puertas a una historia dolorosa y abrir una puerta nueva a nuestros sueños.

No nos permitamos caer más de una vez en lo mismo, no perdonemos conductas que nos lastiman y tampoco aquellas que no tienen buen pronóstico, no demos segundas oportunidades a nadie. Cuando ya percibimos que no estamos bien, es deber nuestro aprender a cuidarnos y alejarnos de lo que nos hace mal. El primer paso para evitar caer en una relación dañina y adictiva es reconocer de inmediato las señales y también detectar rápidamente el motivo por el cual estamos con esa persona. Si el motivo únicamente se debe a que nos sentimos solas, no somos capaces de encontrar felicidad en nuestra soledad y sentimos que debemos recurrir a otro para encontrarnos a nosotras mismas, entonces con mayor razón,

antes de involucrarnos, tenemos que estar conscientes de esta situación y no permitir que el otro se convierta en el último extremo de la cuerda antes de caer a en una espiral autodestructiva.

Si nos percatamos de que nuestra dependencia emocional nos está llevando directamente a la desesperación de encontrar a cualquier persona, simplemente por el hecho de evitar pensar en nuestros propios problemas internos, entonces ahí mismo debemos poner freno. Nunca debemos comenzar una relación pensando que el otro nos va a salvar, ya que, si no estamos bien con nosotras mismas, una relación lo único que hará será traer más infelicidad a nuestra vida.

Debemos reconocer y captar las señales rápido. Si nuestra pareja demuestra una actitud negativa hacia nosotras, nos levanta la voz, nos grita, desvaloriza, nos agrede verbalmente, nos levanta la mano, nos hace sentir humilladas, entonces un letrero con la palabra «CORRE Y VUELA» nos estará mostrando el camino a seguir. No nos permitamos siquiera pensar que la situación va a cambiar, que solo fue una vez, que está arrepentido, que nunca más lo volverá a hacer, ya que su esencia natural probablemente esté más dirigida a comportamientos agresivos. Salgamos rápido del juego de «yo puedo hacer que mejore y cambie», porque ese juego nadie lo ha ganado, centrémonos mejor en nuestro propio desarrollo personal, aprendamos a dar la vuelta a la página rápido y buscar lo adecuado para nosotras mismas.