



**Preparación para
una vida que no te
enseñan en la
escuela**

Uliana Sunny

**Preparación para una vida
que no te enseñan en la escuela**

«Автор»

2026

Sunny U.

Preparación para una vida que no te enseñan en la escuela /
U. Sunny — «АВТОР», 2026

Un libro para chicas y mujeres que quieren entenderse a sí mismas, a los demás y a la vida antes de que empiece a presentar sus lecciones más difíciles. Cuando me mudé a la capital, tenía una sola maleta pequeña con ropa barata y la fe inquebrantable de que, si trabajaba duro, la vida sería justa. Me equivocaba. La mayor ironía era que, tras haberme convertido en profesora y licenciada en Matemáticas, era perfectamente capaz de explicar a los demás cómo encontrar soluciones correctas. Pensaba que, si era lo bastante inteligente, buena, paciente y aplicada, la vida sin duda me recompensaría. Pero la vida resultó ser mucho más complicada. En lugar de eso, obtuve: un trabajo en el que me utilizaban y no me valoraban; relaciones terminadas donde yo había sido «conveniente», y por las que después me quedaba «sufriendo»; una hipoteca a quince años y un préstamo para un negocio fallido, donde los intereses crecían más rápido que mi sueldo;..

Содержание

El nacimiento de este libro	8
Módulo 1. LA CIENCIA DE LAS PERSONAS	11
Capítulo 1. El triángulo dramático de Karpman. ¿Cómo entender tu papel más característico?	11
¿Qué es el triángulo de Karpman?	11
¿Por qué todo el mundo se ve arrastrado a este triángulo?	12
¿Cómo saber en qué papel te encuentras ahora mismo?	12
Cómo salir del triángulo: la postura adulta	13
Ejercicio: «Mi papel en el triángulo»	13
Capítulo 2. Tipos de personas: ¿quién está realmente frente a ti?	14
Cuatro tipos básicos de personas (según la energía y la motivación)	14
Tipo 1. «El Creador» (da + construye)	14
Tipo 2. «El Consumidor» (toma + no construye)	15
Tipo 3. «El Destructor» (toma + destruye)	16
Tipo 4. «El Salvador» (da + no construye)	16
Psicotipos adicionales (por comportamiento en el conflicto y en la vida)	17
Tipo «Soy el centro del universo» (narcisista)	17
Tipo «La Víctima» (siempre sufriendo)	18
Tipo «El Salvador / El Héroe» (lleva todo sobre sus hombros)	18
Tipo «La Personalidad en la Sombra» (oculta sus verdaderos deseos)	18
¿Cómo entender quién está frente a ti en cinco minutos?	19
Tu tarea:	21
Capítulo 3. La capacidad no solo de oír, sino de escuchar: la habilidad más importante de la vida	22
¿Por qué no nos enseñan a escuchar?	22
Tres niveles de escucha: y por qué la mayoría de las personas se quedan atascadas en el primero	23
El algoritmo de la escucha activa	23
Lo que no debes hacer, antieejemplos	24
Ejercicio práctico	25
Tu tarea:	25
Capítulo 4. Hora de saber más sobre los hombres: una clasificación completa. Con quién tener amistad, con quién salir y de quién huir	27
¿Cómo elegimos a los equivocados?	27
Cómo reconocer a un hombre capaz de tener una relación sana	28
Banderas rojas, señales de alto:	28
Cómo hablar con un hombre para ser escuchada	28
Cómo preservarte a ti misma en una relación	29
La teoría de los filtros	29
Qué es el amor de verdad	30
Tarea:	30
Clasificación de los hombres según su tipo de personalidad y su actitud hacia la vida	31

¿Qué hacer con quién?	34
Cómo distinguir	35
Amigo vs. Pareja: Cuál es la diferencia	35
Lista de verificación: «¿Debería empezar una relación?»	36
Tarea:	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Uliana Sunny

Preparación para una vida que no te enseñan en la escuela

Preparación para una vida que no te enseñan en la escuela

Un libro para chicas y mujeres que quieren entenderse a sí mismas, a los demás y a la vida antes de que empiece a presentar sus lecciones más difíciles.

Contents

El nacimiento de este libro

Módulo 1. LA CIENCIA DE LAS PERSONAS

Capítulo 1. El triángulo dramático de Karpman. ¿Cómo entender tu papel más característico?

Capítulo 2. Tipos de personas: ¿quién está realmente frente a ti?

Capítulo 3. La capacidad no solo de oír, sino de escuchar: la habilidad más importante de la vida

Capítulo 4. Hora de saber más sobre los hombres: una clasificación completa. Con quién tener amistad, con quién salir y de quién huir

Capítulo 5. Antes del matrimonio: el tiempo que lo decide todo

Capítulo 6. Iniciativa y equilibrio: ¿quién debería llamar primero? ¿Quién paga?

Módulo 3. LÍMITES. AUTOESTIMA. INDEPENDENCIA

Capítulo 7. ¿Qué son los límites personales? Tus reglas personales

Capítulo 8. Cómo decir «no» y no sentirse culpable

Capítulo 9. Siento que me engañan en la vida, en las relaciones, en el trabajo, pero no puedo articular por qué

Capítulo 10. Manipulación y luz de gas: cómo reconocerlas y protegerte

Capítulo 11. Sobre aumentar la autoestima

Capítulo 12. Autosuficiencia, adaptabilidad y pasos hacia tu sueño

Módulo 4. EDUCACIÓN FINANCIERA

Capítulo 13. Educación financiera para mujeres: cómo alcanzar la verdadera libertad

Capítulo 14. ¿Por qué no nos enseñaron sobre dinero y quién se beneficia de ello?

Capítulo 15. Una red de seguridad para la mujer: cómo no depender de las circunstancias ni de un hombre, aunque tu sueldo sea bajo

Capítulo 16. Préstamos y deudas: cómo evitar endeudarse y qué hacer si ya estás dentro

Module 5. CAREER AND LIFE

Chapter 17. Why good grades don't guarantee a good life

Capítulo 18. Contactos con honestidad: cómo crear una red útil si eres introvertida

Capítulo 19. Salir de casa de tus padres: cómo sobrevivir al periodo de soledad y empezar a asumir la responsabilidad de ti misma

Capítulo 21. No temas equivocarte: cómo los errores te vuelven real

Capítulo 22. Cuidar tu cuerpo y tu tiempo: no te dejes engordar ni pases horas deslizándose en las redes sociales

A quién va dirigido este libro:

A mujeres jóvenes de 17 a 25 años que:

Conocen las reglas del idioma, pero les cuesta articular sus deseos y sus límites.

Resuelven problemas de matemáticas, pero no saben cómo administrar su propio dinero.

Saben escribir ensayos, pero no han aprendido a expresar sus opiniones con seguridad en la vida real.

Detectan errores en un texto, pero no siempre notan la manipulación en la comunicación.

Saben lo que es «correcto» según los libros de texto, pero no saben cómo hacer lo correcto para sí mismas.

Obtienen calificaciones por sus conocimientos, pero carecen de las habilidades que de verdad se necesitan en la vida adulta.

Escribí este libro porque detrás de la pregunta «¿cómo debería hacer lo correcto?» a menudo se esconde el deseo de dejar de cometer errores en las cosas más importantes.

Tienes ante ti revelaciones nacidas de mi experiencia de vida (tocar fondo y el posterior renacimiento), de la lógica (gracias a una mente matemática que ayuda a estructurar el caos), de la sabiduría espiritual (a través del trabajo con la energía y la intuición) y de ideas procedentes de libros que en su momento me ayudaron a preservarme a mí misma y que tal vez te ayuden a ti también.

El nacimiento de este libro

Cuando me mudé a la capital, tenía una sola maleta pequeña con ropa barata y la fe inquebrantable de que, si trabajaba duro, la vida sería justa.

Me equivocaba.

Al terminar la escuela, podía resolver logaritmos, pero no podía decir «no» o «este es mi límite». Me sabía el teorema de Pitágoras, pero no sabía proteger mis límites. Calculaba porcentajes en los problemas, pero no podía administrar mi dinero para evitar que se me escurriera entre los dedos. Sabía deducir una fórmula, pero no sabía cómo salir de una relación tóxica.

La mayor ironía era que, tras haberme convertido en profesora y licenciada en Matemáticas, era perfectamente capaz de explicar a los demás cómo encontrar soluciones correctas. Daba clases a escolares y universitarios, ayudándolos a entender problemas complejos, pero durante años intenté resolver la vida con la misma fórmula.

Pensaba que, si era lo bastante inteligente, buena, paciente y aplicada, la vida sin duda me recompensaría. Que las personas buenas obtienen buenos resultados. Que el esfuerzo siempre rinde frutos y que la justicia acaba por prevalecer.

Pero la vida resultó ser mucho más complicada.

En lugar de eso, obtuve:



un trabajo en el que me utilizaban y no me valoraban;



relaciones terminadas donde yo había sido «conveniente», y por las que después me quedaba «sufriendo»;



una hipoteca a quince años y un préstamo para un negocio fallido, donde los intereses crecían más rápido que mi sueldo;



ningún familiar cercano al lado ni buenas amistades;



una falta total de comprensión sobre cómo entender a las personas (en especial a los hombres), cómo alcanzar la estabilidad financiera, cómo iniciar una relación con un hombre y muchas otras cuestiones relativas a las relaciones humanas;



la sensación de que lo estaba haciendo todo bien, pero el resultado no era en absoluto lo que perseguía.

Con el tiempo, comprendí algo completamente distinto: las dificultades de la vida siempre me ayudaron a seguir adelante. No fueron malas para mí. Al contrario, me obligaron a buscar el siguiente paso, a tomar decisiones y a continuar el camino, incluso cuando no había un resultado claro por delante.

No podía deshacer lo que me estaba pasando, pero podía elegir qué hacer a continuación. Poco a poco, empecé a sentir que las dificultades eran mi motor, sin duda no un castigo. Si no hubiera sido por ellas y por mi determinación de encontrar soluciones, tal vez me habría quedado estancada en el mismo sitio.

Mis padres no eran personas adineradas. Al contrario, a nuestra familia le costaba solventar incluso las necesidades básicas del hogar. Por eso, las dificultades me acompañaron desde la infancia. Durante mucho tiempo se presentaron tan a menudo que, literalmente, me acostumbré a vivir en un estado de constante estrés y miedo. Esto se convirtió en mi norma, en mi estado mental y moral habitual. Da miedo, pero así fue.

Tuve que salir adelante sola con todo, rápido, al límite, a menudo sin derecho a equivocarme. Por supuesto, este estilo de vida afectó mi salud y mi psique. Pero fue precisamente esto lo que me llevó a un estudio profundo de mí misma, de las personas y de la vida misma.

Hoy puedo decir: fue la capacidad de continuar el camino tras cada caída lo que me llevó a un desenlace feliz. La disposición a actuar tras cada obstáculo fue cambiando poco a poco mi vida.

Y, sin embargo, fue entonces cuando comenzó otra parte de mi historia. Empecé a acumular conocimientos de los libros, de mi difícil experiencia y de conversaciones con personas completamente distintas: hombres y mujeres, y a actuar dentro de las circunstancias que tenía. El estudio, el trabajo, los errores y el regreso a lo que había comenzado abrieron poco a poco nuevas oportunidades. La ayuda de los seres queridos fue importante para mí, pero el siguiente paso, la decisión y la responsabilidad de mi propia vida siguieron siendo míos.

Así fue como me convencí: el verdadero apoyo no nace de los recursos materiales de otra persona. Aparece cuando tú misma ves opciones, tomas decisiones y continúas tu camino.

Me di cuenta por primera vez: durante años en la escuela, el instituto y la universidad, nos enseñan a resolver los problemas de los demás, pero casi nunca nos enseñan a resolver nuestra propia vida. Salimos de esas instituciones completamente «incapaces» de decir «no», de reconocer la manipulación, de manejar el dinero, de elegirnos a nosotras mismas o de salir de situaciones en las que nos hacen dudar constantemente de nuestra propia valía.

Y, tal vez, sea a estas mismas reflexiones a las que se les debería haber dedicado mucho más tiempo que a otra fórmula más de un libro de texto.

Un día estaba sentada en mi primer apartamento de alquiler en la capital, viendo YouTube, y vi un video muy memorable en el que una psicóloga hablaba de cómo los conocimientos escolares no son suficientes para los jóvenes y las jóvenes. Después de la escuela, muchos se van completamente desprevenidos para la vida real. Pensé en esto durante mucho tiempo y proyecté la situación en mí misma. En verdad, es cierto. Me sorprendí pensando: Inteligente. Educada. Desprevenida para la vida. Crecí en una familia donde mis padres trabajaban todo el día y no se dedicaban a mí. Fuera, solo veía la escuela, que no enseñaba lo principal. Y entonces por fin lo entendí, algo simple pero muy desagradable: puedes tener muchos conocimientos, pero la vida no se vuelve más fácil por ello.

Abrí mi cuaderno, miré las páginas con fórmulas y escribí: «Las fórmulas existen. Pero la vida deseada, no». Necesitaba conocimientos completamente distintos. De esos que, por alguna razón, nadie enseñaba.

Viviendo y cometiendo errores debido a una total falta de comprensión de la vida, vi que el verdadero éxito no se compone solo de dinero y estatus, que era lo que tanto había perseguido.

Escribo este libro para mujeres jóvenes que quieren saber más sobre la vida que vivirán como adultas. Lo escribo para que no recorran este camino solas, sin preparación ni conocimientos. No solo sobre matemáticas y otras ciencias que se enseñan en la escuela, el instituto y la universidad, sino sobre la vida misma. Sobre cómo está estructurado el mundo sin gafas de color de rosa ni unicornios. Y lo más importante: ¿para qué prepararse y qué hacer?

Parece que la mayoría de las jóvenes lo entienden todo sin necesidad de leer un libro así. Pero, por ejemplo, a mí nadie me explicó a los 17-18 años que una «niña buena» en la vida real puede volverse conveniente para los demás si no tiene sus propios límites. Que la diligencia sin una estrategia a veces te lleva a un lugar al que no quieres ir. Nadie me enseñó que se puede ser amiga del dinero y no temerle. Que una hipoteca o un préstamo requieren un cálculo sobrio. Que los ahorros proporcionan libertad. Nadie me enseñó cómo elegir a un hombre, en lugar de limitarse a aceptar a quienquiera que lo pida. Cómo ser amigas sin perderte a ti misma. Cómo comunicarte sin perderte a ti misma, y así sucesivamente.

¿Cómo llegué a esto, además de con mis conocimientos de la escuela y la universidad (amistad, ciencia, paz, goma de mascar) y la intuición?

Leyendo libros. Un libro es la forma más barata de comprar la experiencia de otra persona. Los errores que el autor de un libro cometió a lo largo de 10 años, tú los vives en 10 horas de lectura. Obtienes un resumen concentrado de victorias y derrotas sin el riesgo de arruinarte o perder la salud. Es como «descargar» la red neuronal de una persona de éxito directamente en tu cabeza. Los libros rompen el «círculo de la pobreza» en tu mente. Cuando no sabes por dónde empezar, tu cerebro se paraliza ante el miedo a lo desconocido. Un libro te da un mapa. Aparece una estructura: «Ajá, primero tengo que hacer A, luego B». El caos desaparece, surge un plan.

Por supuesto, al mirar atrás hoy, lo veo: la educación y el trabajo me ayudaron a abrir puertas que antes ni siquiera había advertido. Y eso también es importante. No se puede decir que la escuela, la universidad o el trabajo no me enseñaran nada. Desde luego que sí. Pero los títulos en sí mismos no me hicieron feliz, mientras que la experiencia, la sabiduría, aprender cosas nuevas, el empuje y la disposición a actuar me llevaron hacia nuevas personas, soluciones y oportunidades. Un desenlace feliz se compuso de muchos pasos, errores, intentos de volver a empezar y de la capacidad de seguir adelante cuando las cosas eran difíciles.

Cuando aparecieron la felicidad y el éxito, pude ver todo el camino complejo. Ahora, con alegría, quiero compartir contigo formas de resolver y superar problemas.

Y pensé: si yo me encontré con esto, miles de otras mujeres jóvenes también lo hicieron. Aquellas que se mudaron a la capital desde una ciudad pequeña, que temen a la soledad, que trabajan duro y no reciben reconocimiento, que toleran relaciones y no saben cómo marcharse.

Escribo este libro para ellas. Y para mí misma, la que se sentaba en una habitación pequeña y no sabía qué hacer.

Ahora puedo mirar con conciencia todo este trayecto. Fue difícil para mí, pero poco a poco llegué a una vida donde hay amor, familia, un trabajo que elegí y una sensación de apoyo interior. Quiero compartir contigo la experiencia de cómo pensar y actuar cuando los métodos habituales ya no sirven. Quizá algunas de estas formas de pensar y estos pasos te ayuden a sortear tus obstáculos de manera un poco más consciente y a no esperar a que la vida misma te explique lo que se puede aprender de antemano.

Módulo 1. LA CIENCIA DE LAS PERSONAS

Capítulo 1. El triángulo dramático de Karpman. ¿Cómo entender tu papel más característico?

Es mejor no fijarte en cómo eres en general, sino en lo que sueles hacer en un conflicto o cuando un ser querido lo está pasando mal.

De mi vida:

Una historia personal:

Una de mis amigas me estaba contando por tercera vez sobre el mismo chico que la engañaba. Pasé media noche en vela, ideando un plan de acción para ella, ayudándole a formular qué decirle y escribiendo largos mensajes de apoyo. Una semana después, estaba de nuevo con él, y fue como si nada de aquello hubiera ocurrido.

Cuando trabajaba como asistente del director de un gran grupo empresarial, mi colega de la Dirección «olvidó» otra vez hacer su parte del informe y se marchó en un viaje de negocios. Sin decir una sola palabra, lo terminé por él, porque «no había otra opción», «no puedo fallarle al equipo». Un mes después, me descubrí enfadada con todos los que me rodeaban, a pesar de que nadie me había pedido que lo hiciera.

Mi tía no paraba de decir: «Nunca piensas en mí», a pesar de que hacía poco le había pagado un vestuario caro, la había ayudado con su baño y había pasado todo el fin de semana con ella. Me sentía culpable, aunque no había hecho nada malo.

Seguro que reconocerás al menos una de estas escenas, o algo muy similar, de tu propia vida.

Esto es obra de un modelo psicológico muy antiguo y sumamente pegajoso: el triángulo dramático de Karpman. Conviene hacer una aclaración de inmediato: todo lo que escribo a continuación es un marco de trabajo para observarte a ti misma, a otras personas y a las situaciones; ni más ni menos. Te ayuda a notar un patrón, y eso ya es mucho.

¿Qué es el triángulo de Karpman?

En pocas palabras: es un modelo de relaciones poco saludables donde las personas quedan atrapadas inconscientemente en uno de tres papeles: Víctima, Perseguidor o Salvador.

La Víctima se siente indefensa, agraviada, y está convencida de que «esto siempre me pasa a mí». En realidad, a menudo elude la responsabilidad sobre su propia vida: es más fácil decir «no puedo hacer nada» que cambiar algo.

El Perseguidor culpa, critica y presiona: «tú tienes la culpa», «deberías haberlo pensado antes». Actúa mediante el control y los reproches.

El Salvador se apresura a resolver los problemas de los demás, incluso cuando no se lo piden. Desde fuera, esto parece cuidado, pero a menudo es una forma de sentirse necesario y de escapar de sus propias dificultades a través de las de otros.

Conocer este modelo puede ayudarte a notar varias cosas importantes. Por ejemplo, a no asumir el papel de Salvador a partir de la creencia de que «esta persona es difícil, pero yo la cambiaré». A no acostumbrarte al papel de Víctima y no convencerte de que tienes que aguantar porque tuvo una infancia difícil. A no confundir el control con el cuidado; un Perseguidor puede presentarse fácilmente como alguien que «solo se preocupa y sabe qué es lo correcto». Y a notar antes las dinámicas poco saludables: cuando las relaciones con una amistad, con los padres o con la pareja se convierten una y otra vez en el mismo ciclo: uno culpa, el otro se justifica, y luego cambian de papel. Y, tal vez lo

más importante, a aprender a diferenciar: yo soy responsable de mis sentimientos y actos, y tú eres responsable de los tuyos.

¿Por qué es una trampa? Los papeles no son fijos; las personas saltan de uno a otro. Un Salvador, cansado de ayudar a una Víctima «desagradecida», de repente se convierte en Perseguidor. Una Víctima, criticada durante demasiado tiempo, empieza a manipular a través de la lástima y también se transforma en Perseguidor, o vuelve a ser Víctima en un nuevo ciclo. El círculo se cierra y nadie en él madura.

El psiquiatra Karpman describió el patrón que subyace a casi cualquier conflicto prolongado o relación codependiente. Solo hay tres papeles en él, y todos ellos son trampas.

La Víctima siente que la vida le sucede «a ella», no «debido a ella». Sus frases principales son: «esto siempre me pasa a mí», «no puedo hacer nada al respecto», «bueno, ¿qué podía haber hecho?». Es importante entenderlo: la indefensión real y el papel de Víctima son cosas diferentes. El papel de Víctima es una postura en la que la persona rechaza la responsabilidad incluso cuando tiene una opción. Oculto en su interior hay un beneficio secreto: si soy indefensa, nada se me puede exigir, y quienes me rodean están obligados a salvarme y compadecerme.

El Perseguidor culpa, critica y controla. Sus frases son: «tú tienes la culpa», «te lo dije», «deberías haber pensado con la cabeza». Puede parecer fuerte, pero en esencia también está evitando la situación; solo oculta su vulnerabilidad tras un ataque.

El Salvador se apresura a ayudar antes de que se lo pidan. Sus frases son: «déjame hacerlo a mí», «ella se perderá sin mí», «no puedo limitarme a mirar mientras sufre». Desde fuera, esto parece cuidado. En realidad, el Salvador a menudo resuelve su propia ansiedad a través del problema ajeno, y sutilmente priva a la otra persona de la oportunidad de aprender a arreglárselas sola.

¿Por qué todo el mundo se ve arrastrado a este triángulo?

El truco principal del triángulo de Karpman es que los papeles no son fijos. La misma persona puede pasar por los tres en una sola tarde. Así es como se ve en la vida:

Mi amiga, la Víctima, se queja de su novio. Yo, la Salvadora, le doy consejos. Mi amiga no los escucha. Me canso y digo con irritación: «Bueno, entonces sufre tú sola». Me he convertido en la Perseguidora. Mi amiga se ofende y se queda en silencio: otra vez la Víctima. Siento vergüenza y me apresuro a consolarla de nuevo: otra vez la Salvadora.

El círculo se cierra, y ninguna de las dos ha madurado lo más mínimo. El problema no se resuelve; solo se reproduce en un bucle. Este es el principal peligro del triángulo: da la ilusión de acción («estamos hablando, estamos haciendo algo»), pero en realidad perpetúa la situación. Ninguno de los tres papeles implica una conversación directa y honesta sobre las necesidades.

Por lo tanto, resulta más útil buscar tu patrón habitual de transición en lugar de intentar asignarte un único papel de forma permanente. Lo importante es captar el instante en que dejas de actuar desde una postura adulta y entras de manera automática en el guion.

¿Cómo saber en qué papel te encuentras ahora mismo?

Prueba a hacerte tres preguntas en el momento de un conflicto o durante una conversación difícil:

¿Estoy esperando a que alguien venga a resolverlo todo por mí, aunque podría solucionarlo yo misma? Estás en el papel de la Víctima.

¿Quiero que la persona se sienta culpable en lugar de decirle lo que necesito? Estás en el papel del Perseguidor.

¿Estoy haciendo algo que no me pidieron y luego espero gratitud o me ofendo si no la recibo? Estás en el papel del Rescatador.

Responder con sinceridad a estas preguntas ya supone la mitad del camino para salir del triángulo. Este se apoya precisamente en la falta de consciencia: mientras no se nombre el papel, no puedes salir de él.

Cómo salir del triángulo: la postura adulta

La salida consiste en abandonar el juego por completo y adoptar una cuarta posición, sana: la posición de un adulto que se responsabiliza de sí mismo y respeta el derecho de los demás a responsabilizarse de sí mismos.

En lugar de ser una Víctima, expresa tus necesidades directamente. No «siempre me pasa esto a mí», sino «lo estoy pasando mal y esto es lo que me ayudaría». Esto requiere valentía: el papel de Víctima ofrece protección; no se le puede pedir nada. La postura adulta retira esta protección, pero a cambio da un control real sobre tu vida.

En lugar de ser un Perseguidor, habla de tus sentimientos utilizando frases en primera persona, no acusaciones. No «nunca me escuchas», sino «me molesta cuando me interrumpen». La diferencia parece pequeña, pero es lo que determina si comenzará un diálogo o una actitud defensiva.

En lugar de ser un Rescatador, ayuda únicamente cuando te lo pidan de verdad y pregúntate: «¿Hago esto porque la persona lo necesita o porque me angustia ver sus dificultades?». A veces, el mayor apoyo no consiste en resolver el problema de alguien por él, sino en creer que es capaz de manejarlo por sí mismo.

Ejercicio: «Mi papel en el triángulo»

Toma la última situación en la que saliste de una conversación sintiéndote disgustada, ofendida o culpable sin motivo aparente. Responde por escrito:

1. ¿Qué me dije en ese momento? (Escríbelo textualmente si lo recuerdas).
2. ¿Qué papel revela esta frase: Víctima, Perseguidor o Rescatador?
3. ¿Qué diría en mi lugar un adulto que se responsabiliza de sí mismo pero no acusa ni rescata?
4. ¿Cómo puedo decir esto la próxima vez que se repita la situación?

Prueba a hacer este ejercicio una vez por semana durante un mes y empezarás a notar el papel incluso antes de estar dentro de él. Y eso ya es el principio para salir del triángulo.

Capítulo 2. Tipos de personas: ¿quién está realmente frente a ti?

¿Alguna vez has dicho: «Parecía tan bueno, pero resultó ser...»? ¿O bien: «No esperaba que ella hiciera eso»? ¿O: «¿Cómo no pude notar esto antes?»?

Todo esto es el resultado de la misma trampa. Sin un sistema, juzgamos a las personas por las primeras impresiones: por el estatus, por cómo hablan. Creemos en las palabras, no en los hechos. Proyectamos en los demás nuestras ideas sobre «cómo deberían ser las cosas». Y luego nos sorprende cuando la realidad no encaja.

Yo misma he pasado por esto. A través de relaciones en las que parecía que el amor era un subibaja constante: en un momento te elevabas y al siguiente caías. Y solo años después, cuando aprendí a ver las acciones y no las palabras, comprendí lo que es la cercanía serena: esa en la que no tienes que perderte ni sacrificar tus límites.

Cometemos un gran error cuando confiamos en el envoltorio. Solo las acciones determinan quién está frente a ti.

Aquí ofrezco una clasificación sencilla y honesta de las personas, basada en la práctica de la vida. Te ayudará a comprender: quién está frente a ti, qué esperar de esa persona y cómo construir la comunicación para no salir lastimada.

Cuatro tipos básicos de personas (según la energía y la motivación)

En el fondo de todo yacen dos preguntas:

1. ¿La persona toma o da? (Energía, atención, recursos).
2. ¿La persona construye o destruye? (Relaciones, proyectos, vida).

Al cruzar estos ejes, obtenemos cuatro tipos básicos. Conviene señalar de inmediato: las personas rara vez son tipos «puros»; el comportamiento cambia según el contexto y el momento vital en que se encuentra la persona. Pero el esquema que figura a continuación ayuda a notar patrones, y eso ya es mucho.

Tipo 1. «El Creador» (da + construye)

Esta es una persona que crea el mundo a su alrededor. No espera a que alguien venga a salvarla: lo construye ella misma. Se alegra con los éxitos ajenos, porque para ella el «éxito de otro» no disminuye el propio. Sabe cómo apoyar, inspirar y ayudar. Es confiable, pero no «rescata»: te ayuda a ponerte de pie en lugar de cargar contigo.

Cómo reconocerlo:



Habla de sus planes y los ejecuta.



No desvaloriza tus logros; los celebra.



En los conflictos, busca una solución, no un culpable.



Tiene amigos, pasatiempos, su propia vida.



No intenta «cambiarte»: te acepta.



Está dispuesto a invertir en las relaciones, pero no a costa de sí mismo.

Cómo comunicarse con él:



Valora su tiempo y su energía: no son un recurso infinito.



Sé recíproca: no le gustan las «calles de sentido único».



Sé recíproca: a él no le gustan las «calles de sentido único».



Sé honesta: él respeta la verdad, incluso si resulta incómoda.



No intentes manipular: él lo nota y se perderá su confianza.

¿Deberías entablar una amistad? Sí. Es el mejor amigo; no te traicionará.

¿Deberías construir una relación? Sí, si estás lista para una pareja sana.

Tipo 2. «El Consumidor» (toma + no construye)

Esta es una persona que entra en tu vida para tomar. Atención, cuidados, dinero, recursos, tiempo. A menudo resulta encantador, sabe agradar y se gana la confianza rápidamente. Pero no invierte de vuelta. No construye: utiliza. Sus relaciones con la gente son transacciones. No es necesariamente malicioso; simplemente no conoce otra forma. Siente que el mundo debe darle, porque por dentro él mismo no siente ningún apoyo.

Cómo reconocerlo:



Habla mucho de sí mismo, escucha poco.



Pide a menudo («haz esto», «préstame», «ayúdame»), pero rara vez ofrece.



No recuerda detalles de tu vida, porque tú no eres su foco de atención.



No cumple sus promesas si no le resulta ventajoso.



Aparece cuando necesita algo y desaparece cuando todo marcha bien.



Considera que tus atenciones hacia él son «lo normal», y sus atenciones hacia ti, un «regalo».

Cómo comunicarse:



Define claramente los límites: «Puedo hacer esto, pero no aquello».



No des más de lo que recibes. Esto no es egoísmo: es equilibrio.



No esperes que cambie mientras sigas dándole lo que quiere.



Si él no invierte, no inviertas tú tampoco.

¿Deberías entablar una amistad? Solo si estás lista para relaciones superficiales y no esperas reciprocidad.

¿Deberías construir una relación? No. Serás su «donante».

Tipo 3. «El Destructor» (toma + destruye)

Este es el tipo más peligroso. No se limita a tomar: destruye. Con palabras, acciones, silencios. Desvaloriza, critica, humilla, controla. Su autoestima se basa en hacerte sentir pequeña. Podría ser un abusador, un narcisista, una persona tóxica. No siempre se da cuenta de lo que hace, pero eso no lo hace menos peligroso. A menudo, detrás de semejante comportamiento se oculta un dolor interno profundo que no sabe sobrellevar de otro modo. Comprender esto es útil, pero no es una razón para permanecer cerca.



Te desvaloriza: «eres demasiado emocional», «eso no es un logro».



Critica sin ser constructivo.



Es celoso, controlador, restrictivo.



Su estado de ánimo cambia de repente; caminas «pisando huevos».



No admite sus errores: los demás siempre tienen la culpa.



No respeta tus límites, sondea en busca de puntos débiles.



No lo hagas. Mantente lejos. Si resulta imposible (trabajo, familia), minimiza el contacto.



No te enredes en explicaciones: no sirven de nada.



No muestres vulnerabilidad: la utilizará en tu contra.



Busca apoyo en otras personas para no enfrentarte a él a solas.



Si estás en una relación tóxica, prepara un plan de salida.

¿Deberíais ser amigos? En absoluto.

¿Deberíais construir una relación? En absoluto. Es peligroso.

Tipo 4. «El Salvador» (da + no construye)

Es bueno, generoso, solícito. Dispuesto a ayudar a todo el mundo. Rescata animales sin hogar, compañeros de trabajo, amigos, hombres. Pero no construye su propia vida. Vive a través de los problemas de los demás porque no sabe qué hacer con su propia vida. Ayuda para sentirse necesario. A menudo se agota, sufre, pero continúa, porque «sin mí se perderán». En realidad, saldrían adelante. Y él se quedaría a solas con el vacío.



Siempre está dispuesto a ayudar, pero rara vez pide ayuda.



A menudo dice: «No me puedo negar».



Su vida es resolver los problemas de los demás.



Se siente culpable cuando no ayuda.



A menudo elige parejas que tienen problemas.



No sabe qué hacer consigo mismo cuando todo está bien.



No dejes que resuelva tus problemas: aprende a salir adelante por ti mismo.



No abuses de su bondad: no es un recurso infinito.



Pregúntale qué necesita y ofrécele apoyo.



Dile: «Tienes derecho a pensar en ti».

¿Deberíais ser amigos? Sí, pero recuerda que no sabe pedir. Ofrécele ayuda tú mismo.

¿Deberíais construir una relación? Solo si estás dispuesto a apoyarlo, no a aprovecharte de su bondad. Y si él mismo está listo para aprender a pensar en sí mismo.

Psicotipos adicionales (por comportamiento en el conflicto y en la vida)

Estas son «superestructuras» sobre los tipos básicos. Muestran cómo actúa una persona en situaciones específicas. Y, de nuevo, esto es un marco de trabajo para la observación. Nada de diagnósticos ni de juicios inquebrantables sobre nadie ni sobre nada.

Tipo «Soy el centro del universo» (narcisista)

Se considera especial. Espera admiración, atención, reconocimiento. Puede ser exitoso, hermoso, inteligente. Pero es incapaz de empatizar: su mundo gira en torno a él. En este mundo solo haces falta para reflejarlo a él. Detrás de esto a menudo se oculta una autoestima muy frágil que no sabe construir salvo a través de la admiración de los demás.



Habla solo de sí mismo.



No recuerda lo que es importante para ti.



No puede tolerar las críticas.



Exige un trato especial.



Desvaloriza tus logros para mantenerse «en la cima».



No le des poder sobre tu autoestima.



No esperes apoyo de él: no sabe cómo.



Elogia, pero no adules: percibe la falta de sinceridad.



No entres en competencia: siempre vas a perder.

Tipo «La Víctima» (siempre sufriendo)

Ella o él siempre está en el papel de la parte perjudicada. La vida es cruel, la gente es injusta, el jefe es un tirano, el ex es un canalla. Se quejan mucho, pero no cambian nada. Porque el papel de «víctima» les da: atención, elusión de la responsabilidad, el derecho a no actuar.



Quejas constantes sobre la vida.



«Las circunstancias» siempre tienen la culpa.



No buscan soluciones: buscan compasión.



A menudo dicen: «No puedo», «no lo lograré».



No alimentes las quejas con compasión: esto refuerza la postura.



Es útil preguntar: «¿Qué vas a hacer al respecto?».



No asumas la responsabilidad de su vida: esa es tarea suya.

Tipo «El Salvador / El Héroe» (lleva todo sobre sus hombros)

Se echan encima una carga insoportable. Cuidan de todos, pero no de sí mismos. Están orgullosos de su «condición de indispensables». Pero detrás de esto a menudo se esconde el miedo: si dejo de ser necesario, no seré amado. Sufren desgaste y no saben pedir ayuda.



Siempre listos para ayudar.



A menudo cansados, pero no se permiten descansar.



No saben decir «no».



Se sienten culpables si alguien cerca está sufriendo.



No dejes que te rescaten: no es su deber.



Diles: «Tú también tienes derecho a descansar».



Si ofrecen ayuda, acéptala a veces, para que sientan su valor.

Tipo «La Personalidad en la Sombra» (oculta sus verdaderos deseos)

Dicen una cosa, hacen otra. Temen los conflictos, así que asienten, sonrían y luego sabotean. Son pasivo-agresivos. No sabes lo que realmente sienten y quieren.



Las palabras divergen de las acciones.



A menudo dicen «sí» contra su voluntad.

- Su comportamiento es misterioso, su reacción es difícil de predecir.
- Evitan las preguntas directas.
- Pregunta directamente, pero sin presionar.
- Presta atención a las acciones, no a las palabras.
- No confíes por completo hasta que lo compruebes.

¿Cómo entender quién está frente a ti en cinco minutos?

Aquí tienes unas cuantas «pruebas» rápidas que puedes realizar en cualquier situación.

Pídele a la persona un pequeño favor: nada crítico, sino algo que pueda hacer con facilidad.

Observa: ¿lo hará? ¿Cómo? ¿Con alegría o con irritación? ¿Recordará más tarde que se lo pediste?

- El Constructor: ayudará, sin recordártelo.
- El Consumidor: ayudará si le beneficia o para «cerrar» tu asunto más adelante.
- El Destructor: se negará o ayudará, pero humillándote en el proceso.
- El Salvador: ayudará, incluso si le resulta incómodo.
Cuéntale tu logro. Observa su reacción.
- El Constructor: alegría sincera, preguntas, apoyo.
- El Consumidor: una felicitación formal y un desvío del tema hacia sí mismo.
- El Destructor: desvalorización («eso era fácil», «pero yo...»), envidia.
- El Salvador: alegría, pero con una leve tristeza («ojalá yo pudiera hacer eso»).
Dile «no» a la persona en algo pequeño.
- El Constructor: lo aceptará, preguntará si hay otra opción.
- El Consumidor: se ofenderá, intentará presionarte («ay, por favor»).
- El Destructor: te culpará, desvalorizará tu negativa, manipulará.
- El Salvador: dirá «claro, lo entiendo», pero luego puede preocuparse por haberte fallado.
Pregúntale qué opina de sus exparejas, colegas, amigos.
- El Constructor: habla con respeto, incluso de aquellos con los que no se llevaba bien.
- El Consumidor: habla de lo que los demás le «dieron» o «no le dieron».
- El Destructor: critica, desvaloriza, culpa.



El Salvador: justifica incluso a quienes lo lastimaron.

Pregúntale por su error: no de forma acusatoria, sino neutra. O simplemente observa cómo reacciona ante el fracaso.



El Constructor: admite el error y dice cómo lo solucionará.



El Consumidor: busca culpables o excusas.



El Destructor: culpa a alguien, no admite su papel.



El Salvador: asume la culpa para sí mismo, incluso si no es su responsabilidad.

Cómo usar este conocimiento en la vida

En la amistad:



Busca Constructores. Te apoyarán, no te traicionarán.



No esperes reciprocidad de los Consumidores.



Compadécete de los Salvadores, pero no dejes que se sacrifiquen por ti.



Evita a los Destruyores: no son amigos.

En las relaciones:



Solo puedes construir una relación con un Constructor.



Un Salvador construirá una relación donde tú eres su proyecto. Esto es agotador.



Un Consumidor te usará.



Un Destructor te destruirá.

En el trabajo:



Un Constructor es el mejor colega.



Un Consumidor es alguien que toma tus ideas y las hace pasar por suyas.



Un Destructor es un colega tóxico que crea conflictos.



Un Salvador es alguien que asume el trabajo de otras personas y luego se quema.

En la familia:



Esto es más difícil, porque no elegimos a los familiares. Pero si entiendes el tipo, entiendes qué esperar de ellos y no te decepcionarás.

¿Y si tú mismo no eres un Constructor? Es útil preguntarte con honestidad: ¿quién eres en esta clasificación?

¿Y si tú mismo no eres un Constructor? Es útil preguntarte con honestidad: ¿quién eres en esta clasificación?



Si eres un Consumidor, sabes tomar pero no sabes dar. Este no es un veredicto final. Puedes empezar a notar lo que tomas y compensar. Empieza con poco: escucha, no solo hables; ofrece ayuda, no solo pidas; da, no solo recibas.



Si eres una Destructora, necesitas ayuda. Quizá no te des cuenta de cómo afectas a los demás. Acude a un psicólogo. Trabaja en ti misma. Porque destruir es fácil; construir es difícil.



Si eres una Salvadora, necesitas aprender a pensar en ti misma.

Prueba a poner en práctica el «no». Ayuda cuando tengas las fuerzas y el deseo de hacerlo, no solo cuando te sientas mal por negarte. No tienes que salvar al mundo entero para seguir siendo una buena persona.

Antes de seguir adelante, conviene decir unas palabras sobre lo que suele entenderse en general por los distintos tipos de personas en tu entorno. Tómate esto como un marco de trabajo para observarte a ti misma y a los demás. Una misma persona puede manifestar rasgos distintos según las circunstancias. Sin embargo, hay ciertos patrones discernibles, y percatarse de ellos ya es un gran paso.

Si tú misma eres una Constructora, lo más probable es que estés en armonía contigo misma. Solo recuerda algo: no todo el mundo a tu alrededor está hecho de la misma manera, y esperar que los demás den lo que tú das es el camino a la decepción. No creas que esto es cinismo... es simple sinceridad.

Las personas son complejas. Una misma persona puede comportarse de un modo completamente distinto según la situación, el estado de ánimo, el miedo o el cansancio. Pero existen patrones básicos; por ejemplo, cómo reacciona alguien ante las dificultades ajenas o cómo se comporta cuando necesita algo de ti. Si aprendes a detectar estas cosas, dejarás de sorprenderte cuando la gente «resulte no ser quien tú creías». Sencillamente empezarás a verlos antes tal como son.

Y una cosa más, quizá la más importante: tienes derecho a elegir. No tienes que ser amiga de todo el mundo. No tienes que construir relaciones con quienes no te convienen. No tienes que tolerar a quienes destruyen. Puedes elegir de manera consciente y sin culpa. Y vivir rodeada de quienes construyen, no de quienes destruyen.

Tu tarea:

1. Piensa en cinco personas de tu vida: amigos, compañeros de trabajo, familiares, exparejas. Asigna a cada uno un tipo de la clasificación. ¿Qué has aprendido?

2. Ahora, con sinceridad: ¿quién eres tú? No en el plano ideal, sino en la realidad. ¿Qué puedes cambiar en tu comportamiento para acercarte más a una Constructora?

3. Escribe una lista con tus reglas personales para interactuar con cada tipo. Por ejemplo: «Con un Destructor, no discutir; con un Consumidor, no prestarle dinero; con un Salvador, recordarle sus propios límites».

Capítulo 3. La capacidad no solo de oír, sino de escuchar: la habilidad más importante de la vida

¿Alguna vez te has quejado con una amiga y ella ha empezado a bombardearte con consejos, dejándote con una sensación de soledad aún mayor? ¿O al revés: intentaste ayudar, pero la otra persona se enfadó y dijo: «¡Es que no me estás escuchando!»? ¿Qué significa esto? Pensaste que una de las dos era una mala conversadora. Lo más probable es que simplemente estuvieras confundiendo la empatía con la resolución de problemas. La diferencia entre ambas es el tema de esta parte del libro.

¿Por qué no nos enseñan a escuchar?

En la escuela nos enseñan a hablar, escribir y calcular. En el instituto, en la universidad, a analizar. Pero no a escuchar. Y, sin embargo, la capacidad de escuchar es quizá la habilidad más subestimada de la vida. Es más importante que la capacidad de hablar con elocuencia.

¿Por qué? Porque:

En la amistad, sin la capacidad de escuchar, estarás sola, incluso con una multitud de amigos.

En una relación de pareja, sin la capacidad de escuchar, te sentirás sola junto a un hombre.

En el trabajo, sin la capacidad de escuchar, no entenderás a un cliente, a un jefe, a un compañero, y no avanzarás.

En las negociaciones, sin la capacidad de escuchar, no podrás llegar a un acuerdo, porque no oirás lo que la otra persona necesita de verdad.

Pero lo más importante de todo: la capacidad de escuchar es el cimiento del respeto. Cuando escuchas a alguien, le estás diciendo: «Eres importante. Tus sentimientos son importantes. Tienes derecho a ser escuchado». Cuando interrumpes, das consejos o restas valor a lo que te dicen, estás diciendo algo completamente distinto: «Yo sé más. Tus sentimientos pueden esperar». Esto lo destruye todo: la amistad, el amor, la carrera profesional.

Aclaremos los términos desde el principio. Empatía y escucha activa: ¿cuál es la diferencia?

La empatía es la capacidad de sentir lo que siente la otra persona. Imagina que te pones por un momento su «ropa emocional»: puedes imaginar lo que está viviendo, empatizas. Pero no te conviertes en ella. Sigues siendo tú misma, solo que presente en su emoción.

La escucha activa es una habilidad que te permite entender con exactitud lo que una persona está diciendo y sintiendo, y demostrárselo sin imponerle tus soluciones.

El error principal: muchas personas piensan que la empatía consiste en «sentir el dolor ajeno». Pero la verdadera empatía aparece cuando no te sumerges en el dolor del otro, sino que permaneces firme en ti misma sin dejar de ser capaz de estar presente.

El segundo error: confundir «entender» con «resolver». Cuando una persona habla de un problema, no siempre está buscando una solución. La mayoría de las veces busca apoyo: la sensación de que no está sola. Validación: que sus sentimientos son normales. Comprensión: saber que es escuchada.

Si de inmediato das consejos, la despojas de la oportunidad de expresarse. Es como si dijeras: «Tus sentimientos no son importantes, solo el problema lo es. Lo resuelvo ahora mismo y te callas».

Piensa en esto: cuando estás llorando, ¿quieres un algoritmo de actuación? ¿O prefieres que te abracen y te digan: «Estoy contigo»?

Tres niveles de escucha: y por qué la mayoría de las personas se quedan atascadas en el primero

Distingo tres niveles. En la vida real alternamos entre ellos, pero la mayoría de las personas viven en los niveles 1 y 2, sin percatarse de la existencia del nivel 3. Recuerda que aquello sobre lo que escribo es un marco de trabajo para observarte a ti misma y a otras personas. Solo una herramienta para notar qué ocurre en una conversación.

Nivel 1. Escuchar para responder

Es la modalidad más común. Escuchas, pero en realidad no estás oyendo a la otra persona: estás preparando tu propia respuesta. Atrapas el final de su frase para meter la tuya.

Cómo se ve:

Ella habla de un problema con su jefe y tú ya estás pensando: «¡Uy, a mí me pasó algo parecido! Ahora mismo se lo cuento».

Él habla de sus sentimientos y tú ya estás formulando un consejo en tu cabeza.

Un niño se queja de la escuela y tú dices de inmediato: «Bueno, pues cuando yo tenía tu edad...».

Resultado: la otra persona no se siente escuchada. La conversación se traslada a ti, no a ella.

Nivel 2. Escuchar para entender los hechos

Te centras en el contenido: qué ocurrió, quién dijo qué, cuáles son los plazos, cuáles son las cifras. Las emociones se quedan fuera del encuadre. Es como si estuvieras recopilando datos, no hablando con una persona de carne y hueso.

Ella está llorando y tú dices: «¿Y cuándo pasó esto? ¿Y qué dijo exactamente? ¿Y tú le respondiste?». Estás reuniendo información, no sintiendo su dolor.

Él está irritado y tú aclaras: «¿Por qué decidiste eso? ¿Qué pruebas tienes?».

Resultado: la persona siente que la están interrogando. No se siente mejor, a pesar de que hayas «entendido los hechos».

Nivel 3. Escuchar para sentir y estar presente

Esto es lo que transforma de verdad una conversación. No solo oyes las palabras, sino también los sentimientos detrás de ellas. No das consejos, no buscas datos, no te pruebas la situación en ti misma. Sencillamente estás presente. Sostienes el espacio en el que la persona puede ser lo que sea.

Ella dice: «Me despidieron». Tú no dices: «No te preocupes, encontrarás algo mejor». Dices: «Qué doloroso es eso. Oigo tu confusión. Tienes derecho a sentirte así ahora mismo».

Él dice: «No puedo con esto». Tú no dices: «Todo va a estar bien». Dices: «Lo estás pasando mal en este momento. Estoy contigo».

Resultado: la persona se siente aceptada, vista, no sola. Puede soltar el aire. Y entonces, tal vez, encuentre la solución por sí misma.

El algoritmo de la escucha activa

Esto se puede aprender. Esta es la secuencia que te propongo probar.

Paso 1. Detén tu diálogo interno

Esta es la parte más difícil. Una voz en tu interior te dice: «¿Qué debería responder?», «A mí me pasó lo mismo», «Se equivoca». Intenta acallarla. Repítete: «Ahora mismo solo estoy escuchando, sin juzgar ni comparar». Si no lo consigues de inmediato, límitate a respirar y a concentrarte en el rostro de la otra persona.

Paso 2. Atención visual

Mira a la persona. No al móvil, no por la ventana. Gira tu cuerpo hacia ella, descruza los brazos, inclínate un poco hacia adelante. Tu cuerpo transmite: «Estoy aquí, estoy contigo».

Paso 3. Hazte presente con el cuerpo y la voz

Utiliza respuestas breves para demostrar que estás atenta: «Ajá», «Mmm», «Sí, sí». No interrumpas, no saltes con un «¡Bah, eso no es nada!». Deja simplemente que la persona hable.

Paso 4. Demuestra que escuchas reflejando los sentimientos

Esta es una técnica sumamente sencilla y muy eficaz: ponle nombre al sentimiento que crees que la otra persona está experimentando.

«Te veo afectada».

«Parece que estás enfadada».

«Creo que te sientes muy triste en este momento».

«Te sientes traicionada».

Si no estás segura, añade un matiz: «Parece que...», «Oigo en tu voz...». Si te equivocas, la otra persona te corregirá, y eso también es bueno: aclarará lo que siente en realidad.

Paso 5. Haz preguntas aclaratorias: no «por qué», sino «qué» y «cómo»

Lo principal aquí es no convertir la conversación en un interrogatorio. Haz preguntas que demuestren un interés genuino.

«¿Qué se te remueve por dentro ahora mismo?»

«¿Cómo te sientes en esta situación?»

«¿Qué es lo más difícil para ti en este momento?»

«¿Y qué te gustaría que escuchara yo?»

Es mejor evitar las preguntas con «por qué», ya que pueden sonar acusatorias con facilidad. En lugar de «¿Por qué no dejaste tu trabajo?», prueba con: «¿Qué te retuvo allí?».

Paso 6. No des consejos a menos que te los pidan

Esta es la regla número uno. Si no te preguntan «¿Qué debería hacer?», no des consejos. Puedes proponer: «¿Te gustaría que te compartiera mi experiencia?», y solo si la persona te dice que «sí».

A menudo, la gente busca ser comprendida mucho más de lo que desea una solución. Los consejos no solicitados suelen sentirse como si dijeras: «Yo sé más que tú».

Paso 7. Pregunta: «¿Necesitas apoyo o una solución ahora mismo?»

Esta es una de las preguntas más útiles que conozco. Cuando alguien empieza a hablar de un problema, le digo:

«Mira, quiero apoyarte. Dime, ¿necesitas que me limite a escuchar en este momento? ¿O quieres que pensemos en una solución juntas?».

Esto elimina toda incomodidad. La persona te dirá lo que necesita. Y tú no cometerás un error.

Paso 8. Efecto espejo, breve resumen

Al final de la conversación, o a la mitad cuando la otra persona haya terminado de hablar, expresa brevemente lo que has escuchado:

«Si lo he entendido bien, te preocupa que tu jefe no valore tu contribución y temes que por eso no te asciendan. ¿Es así?».

«Te sientes sola en esta ciudad porque todavía no has encontrado conexiones cercanas. ¿Te he entendido bien?».

Resumir demuestra que de verdad estáis en la misma sintonía. Y le da a la otra persona la oportunidad de corregirte si algo no es del todo exacto.

Lo que no debes hacer, antieejemplos

Hay frases que matan una conversación. Conviene conocerlas, no para juzgarte si se te escapan, sino para notarlas y sustituirlas poco a poco.

«No te preocupes tanto»: desvaloriza los sentimientos. La persona está preocupada, y es normal.

«Todo va a salir bien»: falsa esperanza que no ayuda en este momento.

«Es tu culpa»: una acusación que elimina el apoyo.

«Bueno, a mí me fue peor»: traslada la atención hacia ti, no hacia la otra persona.

«Solo tienes que...»: consejo no solicitado. Tú te vuelves «más inteligente» y la persona se siente «más tonta».

«No le prestes atención»: desvaloriza el problema.

«Sé cómo te sientes»: no, no lo sabes. Puedes saber algo parecido, pero no su experiencia única.

«Eres demasiado emocional»: esto es desvalorizar, y duele de un modo especialmente profundo. Cómo te ayuda esto en la amistad, el amor y el trabajo

****En la amistad:****

¿Cuántas veces te has ido de donde una amiga sintiéndote incomprendida? O, por el contrario, ¿te has sentido utilizada cuando una amiga descargó todos sus problemas sobre ti y no mostró interés por los tuyos? La escucha activa transforma la amistad en un espacio seguro. No compites, no pretendes salvar a nadie: simplemente estás presente. Los amigos que saben escuchar se quedan para toda la vida.

****En las relaciones con los hombres:****

A menudo a los hombres no se les enseña a hablar de sus sentimientos. Pero si aprendes a escuchar sin dar consejos, él empezará a confiar en ti. Dejará de tener miedo de que critiques su «debilidad». Esto crea una conexión profunda. Y, por cierto, puedes enseñarle esta técnica a cambio; pídele: «Por favor, límitate a escucharme, no intentes arreglar nada».

****En el trabajo:****

La capacidad de escuchar es un auténtico superpoder. Entenderás a los clientes mejor que tus competidores. Escucharás lo que tu jefe **de verdad** quiere, no solo lo que dice. Resolverás conflictos dentro del equipo porque las personas se sienten escuchadas. Esto conduce al crecimiento profesional sin agotamiento.

Ejercicio práctico

Prueba esto durante los próximos tres días. Encuentra a alguien (un amigo, colega, mamá) y practica la escucha activa según el algoritmo. Después de la conversación, pregunta:

«¿Cómo te sentiste cuando te estaba escuchando?».

«¿Qué podría haber hecho mejor?».

Apunta tus observaciones. Esto es importante para que puedas ver por ti misma lo que cambia.

****Importante: empatía sin autosacrificio.**** Escuchar no es fácil. A veces te cansas de las emociones de los demás. Eso es normal. No tienes que ser un «pañito de lágrimas» para todo el mundo.

****Tus límites:****

Tienes derecho a decir: «No puedo escuchar esto ahora mismo, estoy cansada. Hablemos mañana».

Tienes derecho a terminar una conversación si va en círculos y te están utilizando como «vertedero de negatividad».

Tienes derecho a no entrar en el estado de otra persona si te arrastra hacia abajo.

Recuerda: te acercas a la persona, pero no vives en su dolor. Te quedas en tu propio territorio.

Cuando escuchas de verdad, le das a una persona lo más valioso: tu atención. Dices: «No estás solo, te veo». Esto es más que palabras. Sana la soledad, calma la ansiedad y da esperanza. Aprende a escuchar y la gente se sentirá atraída hacia ti. No porque seas inteligente o hermosa, sino porque es más fácil respirar cuando están contigo.

Tu tarea:

1. Recuerda la última vez que te sentiste comprendida. ¿Qué dijo la otra persona? ¿Qué palabras te sirvieron de apoyo?

2. Recuerda un momento en que te hayas sentido no escuchada. ¿Qué hizo la otra persona? Escríbelo para que no lo repitas tú misma.
3. Esta semana, aplica de forma consciente el algoritmo de la escucha activa en al menos una conversación. Anota qué cambió.

Capítulo 4. Hora de saber más sobre los hombres: una clasificación completa. Con quién tener amistad, con quién salir y de quién huir

Los hombres son diferentes de las mujeres. Y si entiendes esta ciencia, las relaciones dejarán de ser un juego de adivinanzas.

Eres inteligente. Lees libros, construyes una carrera, te mudaste de la casa de tus padres, ordenaste tus finanzas. Pero en las relaciones con los hombres a veces te sientes como una colegiala que olvidó estudiar para un examen. Esperas, adivinas, te preocupas, analizas cada uno de sus mensajes y él... simplemente vive su vida. Y no entiendes: ¿te ama? ¿está ocupado? ¿en qué está pensando siquiera?

He estado ahí. Para ser sincera, a veces todavía caigo en ese juego. Pero a lo largo de años de errores, observaciones y conversaciones, con hombres y conmigo misma, he identificado varios patrones claros. ¿Cómo entender, cómo elegir, cómo construir y cómo no destruirte a ti misma en el proceso?

Empecemos con lo más importante: las ilusiones. Mientras creas en ellas, obstaculizarán tu vida.

Ilusión 1. Él debería adivinar lo que quiero.

No. El cerebro masculino no está cableado para leer la mente. Si quieres que haga algo, dilo directamente. Sin indirectas ni resentimiento. «Quiero que me compres un detallito» funciona mucho mejor que «Estoy triste y tú siempre desapareces».

Ilusión 2. Puedo cambiarlo.

No. La gente solo cambia cuando quiere. Y, la mayoría de las veces, no por presión, sino porque ha llegado su momento. Si un hombre no te respeta ahora, no empezará a respetarte después de casarse. Si es perezoso, no se convertirá en un trabajador incansable. Si es grosero, no se volverá delicado. Acéptalo tal como es o márchate.

Ilusión 3. Si se queda callado, no le importo.

Los hombres piensan en función de tareas. Si están en el trabajo, están en el trabajo. Si están con amigos, están con amigos. No se quedan sentados dándole vueltas a lo que tú sientes en este instante. Y esto no se debe a que no le importes; simplemente tienen un enfoque monotarea. Para ellos, el silencio es normal. No confundas la falta de mensajes con una falta de sentimientos.

Ilusión 4. Los hombres no sienten.

Sienten. Mucho. Simplemente no saben cómo demostrarlo porque nadie les enseñó. Desde pequeños les dicen: «no llores», «sé un hombre», «aguántate». En consecuencia, reprimen sus emociones o las expresan como agresividad. Ese es su trauma. Si quieres una intimidad auténtica, tendrán que aprender juntos a hablar de lo que sienten.

Ilusión 5. Si soy perfecta, no me dejará.

Puedes ser perfecta en todo. Y, aun así, él puede marcharse. Porque sus decisiones no siempre dependen de ti. Puede conocer a otra persona, puede dejar de quererte, o tal vez no esté preparado para una relación seria. La perfección no garantiza nada, salvo el agotamiento.

¿Cómo elegimos a los equivocados?

No elegimos a hombres, sino proyecciones e imágenes. Ya conté en uno de mis libros cómo me enamoré de la imagen de un hombre, y aquella relación no salió a mi favor. No nos enamoramos de la persona, sino de su estatus, su apariencia, su forma de hablar, de su «potencial». Y este es nuestro principal enemigo.

Trampa 1. «No es como los demás».

Si «no es como los demás», casi siempre es porque, sencillamente, no encaja en las normas sociales habituales. Esto puede ser carisma, pero también puede ser inmadurez, incapacidad para comprometerse. Que alguien sea deslumbrante y que sea de fiar son cosas distintas.

Trampa 2. Ves en él a un «niño herido».

Si ves en él a un «niño herido» al que hay que sanar con amor, es una señal para detenerse. Tú no eres médico. Las relaciones deben ser de igual a igual, no una terapia.

Trampa 3. Crees en las palabras, no en los actos.

Las promesas solo son palabras. No creas nunca en las palabras. Mira los actos. Una conducta que se repite más de dos veces es un patrón. Si llega tarde, miente, no cumple su palabra, eso no va a cambiar. Contrasta con la realidad, no con la esperanza.

Trampa 4. El miedo a la soledad.

El miedo a la soledad es un mal consejero. Prefieres casarte con la persona equivocada antes que estar sola hasta los cuarenta. Pero divorciarte o sufrir en un matrimonio es mucho más doloroso que estar sola. No dejes que la edad te presione.

Cómo reconocer a un hombre capaz de tener una relación sana

A esto lo llamo la «Fórmula de la madurez». Resulta útil evaluarla a lo largo de tres ejes. Y, de nuevo, esto es un marco para la observación.

Eje 1. Madurez emocional

¿Sabe admitir sus errores, sin poner excusas, sin culpar a los demás? ¿Puede hablar de sus sentimientos, no con un «todo bien», sino con un «estoy triste» o «siento ansiedad»? ¿Es capaz de llegar a acuerdos? ¿No tiene miedo de pedir ayuda?

Eje 2. Madurez social

¿Tiene amigos, aficiones, una vida propia al margen de ti? ¿Respeto a las mujeres en general, no solo a ti? ¿Cómo habla de su ex, de sus compañeras de trabajo? ¿Tiene metas y planes? ¿Cumple su palabra: lo dice, lo hace?

Eje 3. Su actitud hacia ti

¿Tiene en cuenta tus necesidades, no solo las suyas? ¿Se alegra de tus éxitos, sin envidia, sin desvalorizarlos? ¿Habla de un futuro en común sin un eterno «ya veremos»? ¿Está dispuesto a invertir tiempo, atención, esfuerzo?

Banderas rojas, señales de alto:

desvaloriza tus sentimientos («eres demasiado dramática»);
te controla: quién eres, dónde estás, con quién;
no asume la responsabilidad de sus actos;
te critica constantemente, te compara con otras;
siente celos sin motivo, amenaza;
sus palabras no coinciden con sus actos.

Cómo hablar con un hombre para ser escuchada

Si necesitas apoyo, dilo sin rodeos: «Ahora mismo no necesito consejos; necesito que me abracés y me digas que todo va a estar bien», «Cariño, por favor, ayúdame con el alquiler de mi apartamento. De verdad necesito tu ayuda», «Para mi cumpleaños, quiero que me regales dinero y pagaré tres cuotas de la hipoteca».

Usa los «mensajes en primera persona»: en vez de «No me escuchas», «Me siento sola cuando no hablamos».

Evita las generalizaciones: en lugar de «Siempre llegas tarde», es mejor decir «Hoy has llegado veinte minutos tarde y me he molestado».

No des sermones. Los hombres desconectan durante los monólogos largos. Habla de forma breve, clara, yendo al grano. Si necesitas hablar de algo importante, puedes avisarle antes: «Tengo un tema que comentar, ¿te viene bien que hablemos en diez minutos?».

Pídele su opinión: a los hombres les encanta sentirse expertos. Pero no te pases: él no es tu psicoterapeuta.

Respetar su silencio. Si está callado, no significa que esté enfadado. Tal vez solo esté procesando información. Dale tiempo.

Cómo preservarte a ti misma en una relación

Esta es, posiblemente, la parte más importante del capítulo. Porque incluso con un buen hombre, puedes llegar a perderte a ti misma.

No abandones a tus amigos, tus aficiones o tu trabajo por él. Si construyes toda tu vida a su alrededor, cuando se separen no te quedará nada. Tienes que ser una persona completa incluso sin él.

La independencia económica es la base de un respeto sano. No te endeudes para comprarle regalos, no pagues sus facturas si no están casados. E incluso dentro del matrimonio, es útil tener una cuenta propia.

Si tragas con una palabra hiriente una vez, la segunda tragarás con una todavía más hiriente. Poner límites significa: «Te estoy demostrando que no puedes tratarme de esta manera». Máchate cuando haya transgresiones graves.

Tienes derecho a pasar una tarde sin él. A tu opinión. A tu carrera. A tu tiempo. Si no entiende esto, no es para ti.

Olvida la frase «soy como una madre para él». Este es el guion para la muerte de una relación. No vayas tras sus calcetines, no le recuerdes sus tareas, no controles su vida cotidiana. Es un adulto: responderá de sí mismo. Y si no lo hace, significa que no elegiste a un adulto.

La teoría de los filtros

Volveremos a la teoría de los filtros más adelante en el libro. Pero, por ahora, quiero darte una lista de verificación de filtros a través de los cuales puedes evaluar a cualquier hombre, incluso en la etapa de las citas.

Filtro 0. Disponibilidad

¿Puede verte con regularidad? Si encontrarse exige «hazañas», queda descartado.

Filtro 1. Aspecto y estilo de vida

¿Te gusta su aspecto físico, cómo viste, a qué se dedica, cómo huele, cómo es su casa? Si algo te irrita, no lo tolere.

Filtro 2. Valores y hábitos

¿Le gusta planificar o es espontáneo? ¿Derrochador o ahorrador? ¿Activo o hogareño? ¿La familia es una prioridad o lo es la carrera? Si no coinciden, es un conflicto a futuro.

Filtro 3. Su actitud hacia ti y hacia las mujeres en general

¿Cómo habla de su exnovia o de su esposa? ¿Respetar tus límites? ¿Cómo reacciona ante tu «no»? ¿Escucha tus deseos?

****Filtro 4. Su actitud hacia el matrimonio y la familia****

¿Qué piensa sobre los hijos, la distribución de los roles, el dinero en el matrimonio? ¿Evita estos temas?

Filtro 5. Disposición a invertir

¿Está dispuesto a dedicar tiempo, esfuerzo y dinero contigo, en proporción a sus posibilidades, y a escuchar tus problemas? ¿O la única que invierte eres tú?

Filtro 6. Fiabilidad

¿Cumple su palabra? ¿Llega a tiempo? ¿Responde a las llamadas? ¿Puedes apoyarte en él en una situación difícil?

Filtro 7. Aceptación de ti como persona

¿Te acepta con tus rarezas, tus emociones y tu carácter, o intenta «moldearte»?

Si no pasa tan solo uno de los filtros, vale la pena pensárselo. Saltarse el cuarto, el sexto y el séptimo y esperar un milagro no funcionará.

Qué es el amor de verdad

El enamoramiento es pasión, idealización, dependencia, necesidad, el deseo de disolverse en el otro.

El amor es una elección, respeto, paciencia, compañerismo, la capacidad de ver los defectos y quedarse. Es: «llenamos nuestra vida juntos».

Ponte a prueba: ¿estás lista para atravesar una etapa difícil con esta persona sin salir huyendo? ¿Para aceptarlo sin intentar cambiarlo? ¿Para decirle la verdad, incluso cuando sea punzante? ¿Para apoyarlo cuando se sienta débil y, al mismo tiempo, no perderte a ti misma?

Si has respondido «sí» a todo, vas por buen camino.

Tarea:

1. Crea tu propia lista de requisitos: «Lo que es importante para mí en un hombre», sobre valores, respeto y fiabilidad.

2. Piensa en tus relaciones pasadas. ¿Qué filtros pasaste por alto? Escribe tus errores para no repetirlos.

3. Si actualmente estás en una relación, evalúa a tu pareja con estos filtros. Con total sinceridad. ¿Cuáles son las carencias? Habla de ello con él.

4. Escribe el retrato del hombre con el que te gustaría estar dentro de tres años. No su apariencia física, sino sus actos, su actitud hacia ti y sus prioridades de vida.

Es importante entender algo: los hombres no se dividen en «buenos» y «malos». Se dividen en maduros e inmaduros, en hombres que son para ti y hombres que no lo son, en compatibles e incompatibles contigo. Tu tarea no es juzgar, sino comprender y elegir.

¿Alguna vez te has sorprendido pensando: «Parece bueno, pero hay algo que no encaja»? O al revés: «Todo el mundo dice que es un imbécil, pero a mí me atrae». Esto ocurre porque no tenemos un sistema. Elegimos por el olfato, por una imagen de la infancia. No sabemos a quién estamos buscando, así que nos quedamos con el primero que sonríe.

A continuación, ofrezco una clasificación típica de los hombres: según su estructura interna, su madurez, su actitud hacia las mujeres y su potencial en las relaciones. Es otro mapa de trabajo; ayuda a no andar a tientas en la oscuridad, sin dejar de entender que cada persona es más compleja que cualquier esquema.

Clasificación de los hombres según su tipo de personalidad y su actitud hacia la vida

1. El hombre-niño. Es encantador, alegre, espontáneo. Con él jamás te aburres. Sabe cómo sorprender, despertar emociones y hacer regalos inesperados. Pero no sabe planificar, no cumple su palabra y no se hace responsable de las consecuencias. Vive al día y, si surge un problema, desaparece.

Cómo reconocerlo:

Sus promesas se estrellan contra la realidad («paso a verte» y no pasa; «lo hago mañana» y no lo hace).

No recuerda fechas importantes ni planifica un futuro en común.

Su vida son fiestas, amigos, juegos, pasatiempos y trabajo «hasta la primera dificultad».

Cuando intentas hablar en serio, cambia de tema o se ofende.

Siempre «le falta tiempo» o «surgen imprevistos».

A menudo pide dinero prestado y no lo devuelve.

Qué hacer con él:

¿Amistad? Sí, si no te arrastra hacia abajo. Es un conversador excelente, es divertido estar con él y puede ser un amigo sincero, pero no en una crisis.

¿Una relación? Solo si estás dispuesta a ser su «mamá» y cargar con todo tú sola. Y si tienes veinte años y tú misma sigues en «modo fiesta». Con la edad, esto deja de funcionar.

¿Formar una familia? No. Sigue siendo un niño él mismo, en el sentido que es importante para una familia.

Importante: No es malo. Simplemente no ha crecido. Y es posible que no crezca jamás. No intentes cambiarlo: te drenará toda la energía y no dará ningún resultado.

2. El hombre maltratador. Es una señal de alarma andante. Resulta encantador al principio, se gana la confianza con rapidez y crea la sensación de «es mi héroe». Pero detrás de esta fachada hay control, humillación, desvalorización, manipulación y la destrucción gradual de la seguridad en ti misma. A menudo es muy exitoso, carismático e incluso atento; al menos, en su propia versión de los hechos.

Cómo reconocerlo en las primeras etapas:

Dice demasiado pronto «eres mi destino» o «nunca he conocido a nadie como tú». Esto tiene un nombre: «bombardeo de amor». No es amor. Es un anzuelo.

Te critica: «eres demasiado emocional», «tus amigos son raros», «te ves bien cuando estás callada».

Controla: dónde estás, con quién, cuándo volverás.

Es celoso sin motivo, te acusa de infidelidad.

Desvaloriza tus logros: «total, un bono», «eso fue solo suerte».

Utiliza el «silencio glacial» como castigo.

Todos tienen siempre la culpa excepto él: su ex es tonta, su jefe es un imbécil, sus amigos lo traicionaron.

Sientes que caminas sobre cáscaras de huevo, con miedo a su reacción.

¿Amistad? No. No sabe ser amigo: sabe utilizar a la gente.

¿Una relación? No. Es una trampa de la que es muy difícil escapar.

Si ya estás en una relación: El primer paso es admitir que se trata de maltrato. El siguiente: un psicólogo, amigos cercanos, cualquier terapia. Planifica tu salida con anticipación: dinero, documentos, vivienda. Las promesas de cambio suenan convincentes, pero las personas solo cambian después de una larga terapia, y no todas lo hacen.

Importante: No tienes la obligación de salvarlo. No tienes la obligación de tolerarlo. Tu seguridad es más importante que sus «traumas emocionales».

3. El hombre-muro. Es fiable como una roca. Gana dinero, resuelve problemas, hace su trabajo. Pero de sentimientos, casi nada. A la pregunta «¿qué sientes?», responde «todo bien» o sencillamente se queda callado. Puede ser un esposo y un padre maravilloso, pero a su lado corres el riesgo de sentirte sola.

Rara vez inicia conversaciones íntimas.

Responde con monosílabos a los temas emocionales.

En los conflictos, se cierra en banda, se repliega en sí mismo.

Expresa el amor a través de acciones (traer dinero, arreglar cosas, comprar víveres), no con palabras.

No capta las indirectas porque no es muy bueno leyendo las emociones.

¿Amistad? Excelente, si necesitas una persona fiable que no vaya a hurgar en tu alma.

¿Una relación? Solo si estás lista para aceptar su «lenguaje del amor»: acciones en lugar de palabras. Si las conversaciones y la intimidad emocional son importantes para ti, es muy probable que no te satisfaga. Pero si eres autosuficiente y no necesitas «desahogarte» constantemente, puede ser una pareja maravillosa.

¿Formar una familia? Sí, si aceptas su contención emocional y estás dispuesta a aprender a descifrar sus señales silenciosas. Los hijos sentirán su apoyo, incluso si no les dice que los ama cada cinco minutos.

Importante: No intentes «hacerlo hablar» por la fuerza: esto solo genera rechazo. Acéptalo tal como es o vete.

4. El hombre-potencial. Es inteligente, talentoso, pero... perezoso, indeciso, con miedo de dar un paso. «Manos de oro» y una «mente brillante», pero trabaja de taxista o vive a expensas de su madre. Habla de grandes proyectos, pero no hace nada. Promete que «este lunes todo cambiará», pero ese lunes nunca llega. Te enamoras de su potencial, no de su realidad. Y esta es la trampa principal.

Habla mucho de planes, pero hace poco.

Pone excusas: no hay dinero, no hay tiempo, el mercado no es el adecuado.

A menudo cambia de proyecto sin terminar ninguno.

Vive a expensas de los demás: padres, novias, mujeres.

Se ofende cuando le recuerdas sus promesas.

¿Amistad? Sí, pero con cautela. Puede ser un conversador interesante; solo no asumas sus responsabilidades.

¿Una relación? No. Mientras no se realice a sí mismo, cargarás con él. Esto se llama dependencia emocional. Te convertirás al mismo tiempo en su madre, su motivadora y su patrocinadora financiera. Y él te desvalorizará, porque tu éxito pondrá en evidencia sus fracasos.

¿Formar una familia? Solo si ya ha empezado a ponerse en movimiento y ha mostrado resultados reales. De lo contrario, tendrán hijos, él seguirá siendo un «eterno niño» y todas las cargas recaerán sobre ti.

Importante: No te enamores del potencial. Enamórate de la realidad. Si no hace nada hoy, no creas que lo hará mañana.

5. El hombre narcisista. Está seguro de su carácter excepcional. Exige admiración, atención, una confirmación constante de su propia genialidad. Puede ser apuesto, exitoso, inteligente. Pero es incapaz de sentir empatía. Tus sentimientos son para él un estorbo molesto. Puede ser generoso con los regalos, pero esto no es amor: es una forma de comprar tu admiración.

Habla solo de sí mismo, interrumpe, no escucha.

Espera una admiración constante.

No recuerda detalles sobre tu vida: lo que te gusta, lo que es importante para ti.

Reacciona a las críticas con furia o con un frío desprecio.

Cree que las reglas son para los demás, no para él.

Le encanta ser el centro de atención y siente celos de tus éxitos.

Qué hacer con él:

¿Amistad? No. No sabe ser amigo; colecciona admiradores.

¿Una relación? No. Te sentirás insignificante y todos tus recursos se destinarán a alimentar su ego.

¿Formar una familia? No. Los hijos son una amenaza para su excepcionalidad. No será un buen padre.

Importante: Tú no eres la «especial» que lo cambiará. Un narcisista no cambia porque no ve ningún problema en sí mismo. Vete.

6. El hombre compañero. Esta es la meta a la que aspirar. No es perfecto, pero es un adulto. Sabe asumir responsabilidades, cumplir su palabra, resolver conflictos, sentir y hablar de sentimientos, aunque no lo haga a la perfección. Respeta tu libertad y no teme a la suya. Puedes construir con él.

Es estable, tanto en sus acciones como en su estado de ánimo.

Cumple su palabra: si prometió algo, lo hará.

No tiene miedo de hablar del futuro, del matrimonio, de los hijos.

Respeta tus límites y no los vulnera.

Acepta las críticas y sabe pedir disculpas, sin «peros».

Se alegra de tus éxitos; no siente celos.

Es autosuficiente: tiene su propia vida, trabajo, amigos, y no se «aferra» a ti.

No juega a las adivinanzas; habla con claridad.

¿Amistad? Sí. Real, profunda, confiable.

¿Una relación? Sí. Es la mejor base. Con él puedes resolver conflictos, hacer planes y confiar.

¿Formar una familia? Sí. Será un padre que participe en la vida de sus hijos y no te cargue todo a ti.

Importante: No es perfecto. Quizá no tenga una apariencia ideal, no sea millonario ni sea un «macho». Pero es un adulto. Y eso es lo más importante.

7. El hombre intelectual. Vive en un mundo de ideas y teorías. Puede ser un científico brillante, programador, filósofo. Pero está desconectado de la vida cotidiana, de las emociones. Podría olvidarse de comprar pan porque estaba pensando en la física cuántica. Puede no darse cuenta de que estás disgustada, porque su mente está ocupada con una tarea completamente distinta.

Le encanta hablar de cosas complejas, no de sentimientos.

A menudo se «pierde» en sus pensamientos.

No se le da muy bien lidiar con las tareas cotidianas.

Puede ser despistado y olvidadizo.

En los conflictos, recurre a argumentos racionales, no a los sentimientos.

¿Amistad? Excelente, si disfrutas del intercambio intelectual.

¿Una relación? Si estás dispuesta a asumir las tareas del hogar y no esperar arrebatos emocionales, puedes intentarlo. Si las palabras de amor, la atención y el cuidado son importantes para ti, lo más probable es que te decepcione.

¿Formar una familia? Sí, si aceptas sus peculiaridades y estás dispuesta a ser su «puente» con la realidad. Puede ser un padre maravilloso que enseñará a los hijos a pensar, pero no siempre se acordará de cambiar pañales.

Importante: No intentes transformarlo en un «romántico sensible». O lo aceptas, o buscas a otra persona.

8. El hombre camaleón. Quiere complacerte, y por eso se adapta. Dice lo que quieres oír, hace lo que quieres ver. Pero carece de convicciones, valores o un núcleo propio. Puede ser agradable, pero jamás entenderás quién es en realidad. Con el tiempo, podría «desaparecer» o convertirse en alguien a quien no reconozcas.

No tiene opiniones firmes; está de acuerdo contigo en todo.

Cambia de conducta según su entorno.

A menudo dice: «lo que a ti te venga mejor».

No tiene aficiones propias que tuviera antes de conocerte.

No discute, no objeta, no muestra iniciativa.

¿Amistad? Superficial. Jamás llegarás a conocerlo de verdad.

¿Una relación? Ten cuidado. Quizá creas que tienen una comprensión mutua ideal, pero en realidad solo es un reflejo de ti. Con el tiempo, esto se vuelve agotador. Empiezas a sentirte vacía.

¿Formar una familia? No. No será un pilar de apoyo porque carece de núcleo. En una crisis, o bien se desmoronará o bien se mostrará bajo una luz completamente inesperada.

Importante: Busca a un hombre que tenga sus propias aficiones, sus propias opiniones, sus propios amigos. Una persona que se disuelve en ti no tiene un yo, y no se sostendrá contigo.

9. El hombre héroe. Está acostumbrado a salvar a todos. Elige mujeres con problemas y los «resuelve». Necesita drama y dificultades para sentirse necesario. Puede ser maravilloso, pero a su lado siempre estarás en la posición de una víctima. Sencillamente no podrás ser feliz y estar tranquila: él se aburre.

A menudo habla de cómo «salvó» a sus ex.

Siente atracción por mujeres con problemas.

Ignora tus éxitos cuando las cosas te van bien.

Puede crear problemas solo para resolverlos después.

Las mujeres fuertes y autosuficientes no le interesan; simplemente no las necesita.

¿Amistad? Sí, pero no caigas en el papel de «la salvada».

¿Una relación? Solo si estás dispuesta a ser una «princesa en apuros» para siempre. Pero esto es agotador y frena tu crecimiento.

¿Formar una familia? Arriesgado. Podría encontrar una nueva «víctima» tan pronto como tú te hagas fuerte.

Importante: Eres un ser completo. Puedes ser feliz sin drama. No dejes que te convierta en alguien «conveniente».

10. Tu hombre. Esto va de tu hombre. Aquel con quien es fácil, incluso cuando es difícil. Aquel con quien no tienes que interpretar papeles, no tienes que explicar lo obvio, no tienes que pedir un respeto básico. Quizá tengan hábitos distintos, ritmos diferentes, pasados dispares, pero coinciden en lo principal: los valores, la actitud hacia las personas, el sentido del humor, el respeto.

Sientes calma a su lado. No «mariposas», sino una calma cálida.

Pueden estar en silencio juntos, y es maravilloso.

Hablan de los conflictos, no los evitan.

Se alegran por los éxitos del otro sin envidia.

Tienen planes de vida similares: un apartamento, una mudanza, hijos, libertad; da igual qué sea exactamente, lo principal es que coincidan.

Te apoya en tus decisiones, incluso si no está de acuerdo.

Te acepta con tus defectos.

¿Amistad? La mejor amistad.

¿Una relación? Construye, desarrolla, invierte.

¿Formar una familia? Sí. Con él crearás una alianza, no «paciencia y sufrimiento».

Importante: No esperes que sea perfecto. Pero si las cosas básicas se alinean, eso ya es un gran éxito.

¿Qué hacer con quién?

|Tipo de hombre | ¿Amistad? | ¿Construir una relación? | ¿Formar una familia? | Riesgo para ti
|Hombre niño| Sí (si es divertido, pero no en una crisis) | No (solo si estás dispuesta a cargarlo)
| No | Te convertirás en su madre, te perderás a ti misma

!Hombre abusivo | No | No | Absolutamente no! Trauma, pérdida de autoestima, peligro
!Hombre muro | Sí (si no necesitas una conexión emocional profunda) | Sí (si no necesitas conversaciones a corazón abierto) | Sí (si aceptas su distanciamiento) | Soledad emocional
!Hombre potencial | Sí (con cautela) | No (hasta que se realice a sí mismo) | No (hasta que dé pasos) | Cargarás con él toda tu vida
!Hombre narcisista | No! No | Absolutamente no! Pérdida de autoestima, recursos, nervios
!Hombre compañero! Sí! Sí! Sí! Mínimo (si ambos son maduros)
!Hombre intelectual | Sí | Sí (si aceptas su distanciamiento) | Sí (si estás dispuesta a asumir las tareas del hogar) | Lo «traducirás» del lenguaje de las ideas a la realidad
!Hombre camaleón | Superficial | Con cautela | No | No sabrás quién es en realidad
!Hombre héroe! Sí (pero sin el papel de víctima)! Solo si no estás en el papel de «la salvada»
! Peligroso! Podría buscar una nueva «víctima»
!Tu hombre | Sí | Sí! Sí! | Solo las dificultades naturales del crecimiento

Cómo distinguir

Hay una confusión en la que cae mucha gente. Eres amiga de un hombre, y de pronto te das cuenta de que te has enamorado. O, al revés, están saliendo, y luego te das cuenta: es solo amistad, y nada más. Esto es normal y es simplemente lo que sucede. Pero resulta útil comprender la diferencia antes de confundirte por completo.

Aquí hay una forma sencilla de ver la situación con un poco más de claridad:

Amigo vs. Pareja:Cuál es la diferencia

Criterio! Amigo | Pareja

Sentimientos | Calidez, confianza, pero sin pasión | Pasión, deseo, romance

Apoyo | Presente, pero sin obligaciones | Presente, con obligaciones futuras

Planes | Por separado, a veces coinciden | Conjuntos, contruidos juntos

Límites | Claros (yo - tú) | Integrados (nosotros)

Tiempo | Encuentros por deseo | Regularidad y prioridad

Celos | Ausentes o leves | Presentes, pero controlados

Intimidad física | Ausente | Presente e importante

Si te das cuenta de que te has enamorado de un amigo, díselo con sinceridad, pero sin exigencias. Algo como: «Siento algo más que amistad por ti. ¿Cómo te sientes respecto a eso?». Esta es una conversación franca.

Si él no te corresponde, respeta su respuesta. No te quedes esperando a que «entre en razón». Esto conduce a un sufrimiento largo y completamente innecesario. Puedes intentar mantener la amistad si ambas partes están listas para ello. Pero solo si de verdad puedes hacerlo y no sufrir a su lado.

Si te das cuenta de que una pareja se ha convertido solo en un amigo, eso también pasa. Los sentimientos cambian, y así es la vida. Habla con él. A veces es solo una fase que podéis superar juntos. Y a veces es el final, y es mejor admitirlo con sinceridad que prolongarlo. No le des falsas esperanzas. Si no hay amor, dilo. Duele, pero es respeto.

¿Y si no existe el hombre ideal?

No existe. Nunca lo hubo y nunca lo habrá. Estará el que tú elijas. Y la tarea aquí no es encontrar un ideal, sino elegir, de entre personas reales, al que sea más compatible contigo. Y después, construir. Pero no tienes que aguantar.

Construir es:

respetar las diferencias,

negociar,
perdonar (pero no todo),
crecer juntos.

Lista de verificación: «¿Debería empezar una relación?»

Me siento segura con él.
Podemos hablar de temas difíciles.
Cumple su palabra, en las cosas pequeñas y en las grandes.
Respeto mi tiempo y mis límites.
Tenemos valores básicos coincidentes: hijos, dinero, libertad, honestidad.
Me acepta, no intenta «moldearme».
Puedo ser yo misma, no interpretar un papel.
Se alegra de mis éxitos, no tiene celos.
Tiene su propia vida, no se «aferra» a mí.
Puedo reír y estar en silencio con él, con la misma comodidad.
Si la mayoría de los puntos son «sí», inténtalo. Si no, no pierdas tu tiempo.

¡Tienes derecho a elegir! No estás obligada a estar con la primera persona que te preste atención.
No estás obligada a tolerar la falta de respeto. No estás obligada a darle una oportunidad a todo el que te guste. Tienes derecho a elegir, conscientemente y sin prisas.

¡Tienes derecho a elegir! No estás obligada a estar con la primera persona que te preste atención.
No estás obligada a tolerar la falta de respeto. No estás obligada a darle una oportunidad a todo el que te parezca atractivo. Tienes derecho a elegir, conscientemente y sin prisas.

Y una cosa importante más: un hombre también es una persona. Con su propia historia, dolor y debilidades. Puedes estar ahí para él, pero no puedes «arreglarlo». Lo único que está en tus manos es elegir con quién seguir adelante y de quién alejarte.

Hay muy poco tiempo en esta vida para gastarlo en quienes no están listos para ir en la misma dirección que tú.

Tarea:

1. Haz una lista de los hombres que están, o han estado, en tu vida. Asigna a cada uno un tipo de la tabla anterior. Sé honesta. ¿Qué ideas nuevas obtuviste?

2. Crea tu propio retrato de «tu hombre». No su apariencia, sus valores y acciones. ¿Qué es lo más importante para ti?

3. Si actualmente estás en una relación, evalúa a tu pareja. ¿Hay alguna bandera roja? Si es así, habla con él.

4. Si actualmente estás soltera, vuelve a leer la tabla antes de tu próxima cita. Revisa los filtros. No te apures.

Recuerda: el hombre ideal no existe. Existe una persona que se adapta a ti. No adivinará tus deseos. Cometerá errores. A veces te irritará. Pero estará ahí cuando las cosas se pongan difíciles. Cumplirá su palabra. Te respetará.

No te enamores del potencial, de un proyecto, del escenario de «qué pasará en cinco años», como hice yo una vez. Estudia a la persona y mira lo que está presente ahora. Cree solo en las acciones.

Es mejor estar sola y no engañarte a ti misma que estar en una relación y sentirte sola. Tu tiempo a solas es un tiempo para crecer hasta que conozcas a alguien que valga tu tiempo.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.