



# Retos. Femeninos

Sylvia Sánchez  
Alcántara

*Si lo sabemos... ¿por qué lo hacemos?*

**AGUILAR**



# Retos. Femeninos

Sylvia Sánchez  
Alcántara

*Si lo sabemos... ¿por qué lo hacemos?*

**AGUILAR**

# Retos. Femeninos

Sylvia Sánchez  
Alcántara

*Si lo sabemos... ¿por qué lo hacemos?*

AGUILAR

## ÍNDICE

Portadilla

Presentación

Antes de empezar: Sylvia Sánchez Alcántara

La decisión más importante: Sylvia Sánchez Alcántara

Introducción

Todo es una bendición, aunque no lo parezca: Mabel Katz

Cambia tus pensamientos... para cambiar tu destino

Si lo puedes creer, lo puedes crear: Alicia Ortiz Cruz

Si quieres llegar a tu meta...busca caminos no excusas

Gracias a Dios dejé a mis hijos: Mabel Katz

Si no te atreves a dar el paso...te quedarás siempre en el mismo lugar

Las mentiras de las mujeres: María Marín

Quédate con quien valora lo que tiene... cuando te tiene

Aceptar que terminó: María de Lourdes Baez Ale

Nadie puede hacerte sentir inferior si no lo permites

Con sueños superé las pesadillas: Soñadora

Como una sombra: Eleonor Fraga Castro

Lo que ves, ¿es lo que quieres en tu vida?

¿Qué significa amor?: Ma. Rene Ortega Correa

La codependencia: Liliana Ghibaudi

¿Por miedo a la soledad prefieres vivir en el infierno?

Sin mí: Anahí Machado

¿Mueves montañas por quien no mueve ni una piedra por ti?

El día a día: IB Bárcenas

¿Pareja por elección o por necesidad?

Sabes que no es amor: Yois

Cuando no tienes una buena razón para quedarte, tienes una buena razón para irte

Razones para irse: Adriana Sánchez Preciado

¿Pierdes a quien te quiere por querer a quien no le importas?  
El presente es lo que importa: Verónica Reyes Sánchez  
¿Quieres superar el desamor?: Lizi Rodríguez  
La indiferencia mata... con las manos limpias  
Hay cosas que nunca cambian: Luz María Santiago  
En los brazos equivocados tampoco se curarán tus heridas  
Comprometerme conmigo: Ave Fénix  
Si no puedes dedicarme tiempo, no me hagas perderlo  
Mujeres alcanzando su autonomía, ¿y la pareja?: Julieta Lujambio  
¿Eres una prioridad o una opción?  
Olvida al hombre que hace mucho se olvidó de ti  
Mejor que estar juntos: Cris Rodríguez  
No esperes... esperar duele  
Dejar de esperar: Zuri Palomino  
Testimonio: Rosario (I.D.L.)  
¿Es el amor de tu vida o te quita la vida?  
Si es para ti... se quedará en tu vida  
Nunca es tarde: Victoria  
¿Por hacer lo que te dicen... dejas de ser quien eres?  
Una historia como la tuya: Melisa  
Todo final es un comienzo: Rous  
Conócete y valórate  
¿Por qué vivir en la oscuridad si puedes iluminar tu vida?  
¿Hasta cuándo es suficiente?: Viviana  
¿Pierdes el tiempo en falsos sueños?  
Nunca es tarde para irse: María Balderas  
Una creencia equivocada te lleva a una acción y un resultado incorrecto  
Cuando tu vida no es tuya: María  
De pérdidas: Blanca Meztli Razo Estrada  
Mujer... recupera tu poder sexual: Susana Payró  
Al amanecer: Susana Payró  
Conclusión  
Directorio  
Créditos

*Vida sólo hay una y vivirla feliz  
es el reto más grande*



## PRESENTACIÓN

La vida puede ser plena y maravillosa si decidimos tomar el control y aprendemos a asumir la responsabilidad de las decisiones que tomamos, sin importar cómo juzgamos sus consecuencias, en vez de desperdiciarla sintiéndonos víctimas de las circunstancias y quejándonos de nuestra suerte. Aprendamos a conocernos, a ser capaces de manejar nuestras emociones a partir de trabajar en nuestro crecimiento interno con el fin de superar los retos que enfrentemos, de hacer realidad nuestros sueños y sentirnos felices.

Una vez decididas... empezamos a crecer.

Con este libro, el primero de nuestra red, buscamos motivarte mediante temas, frases célebres y otras de uso cotidiano que encontramos por todos lados, que al escucharlas o leerlas reconocemos las verdades que guardan y las adoptamos y compartimos, pero cuando llega el momento de recordarlas y ponerlas en práctica, las olvidamos y hacemos justo lo contrario, con costos muy altos para nuestra autoestima y desarrollo.

Muchas mujeres permiten a otros que las lastimen y humillen por miedo a tomar las riendas de su vida. No entienden que al hacerlo se vuelven cómplices del maltrato: *el fuerte lo es hasta que el débil lo permite*.

Si nos permitimos conocernos, cambiar la forma de pensar sobre nosotras, creer que somos capaces de cualquier cosa que nos propongamos. Si aprendemos a amarnos, respetarnos y a confiar en nuestras habilidades, podremos crecer y dejar de depender emocionalmente de los demás.

En *Retos Femeninos* participan muchas líderes admiradas y reconocidas, que también aportan a este libro sus experiencias y conocimientos como una herramienta más de motivación y cambio.

## ANTES DE EMPEZAR

Sylvia Sánchez Alcántara

Les contaré un trayecto de mi historia amorosa, como una explicación de por qué estructuré este proyecto de comunicación enfocado al crecimiento personal y profesional de las mujeres.

Cada día más mujeres ingresan a las universidades porque aspiran a tener una carrera y desarrollarse profesionalmente. Aunque inician con éxito, la mayoría también desea formar una familia, y es aquí donde surgen casi todos los problemas... No damos la importancia necesaria a la decisión de elegir pareja, el futuro padre de nuestros hijos. Ésta es una decisión fundamental en la vida de una mujer, pues si toma la elección correcta y su pareja es alguien seguro de sí mismo, que apoya su crecimiento y lo impulsa, el viaje será maravilloso; pero si la pareja resulta ser todo lo contrario, la mujer puede llegar a pisar el infierno.

La violencia contra la mujer y sus múltiples manifestaciones es uno de los temas que más preocupa al mundo, pero si aprendemos a amarnos y respetarnos, antes de buscar el amor, estaremos preparadas para salir adelante, para no someternos ante nadie, por la necesidad de que se hagan cargo de nosotras, y para elegir cuidadosamente a quién le abrimos la puerta de nuestro corazón.

Seguramente muchas se identificarán con esta parte de mi historia, la comparto en honor de todas las mujeres de *Retos Femeninos* que también se animaron a hablar de sus vidas. Algunos de esos testimonios se incluyen en este libro, pues estamos convencidas de que compartir *vida real* inspira y es una herramienta para el crecimiento.

\*\*\*

Quiero agradecer a Carlo y a Daniela por enseñarme el amor incondicional y por ser mi



fortaleza y fuente de inspiración. A mis padres y hermanos por su amor y apoyo de siempre. A mis queridas amigas/ hermanas por su complicidad y acompañamiento. A mis amigos queridos por enseñarme que no todos los hombres son iguales y que sí existen los hombres de verdad.

# LA DECISIÓN MÁS IMPORTANTE

Sylvia Sánchez Alcántara

.....

*“Siempre habrá quien te intente manipular y subyugar.  
El mundo está lleno de personajes con ínfulas de ‘amo’,  
no te dejes confundir: rebélate.”*

Walter Riso

A los 25 años era una ejecutiva exitosa, apasionada por mi profesión: la publicidad. Entonces conocí al “amor de mi vida”. Para él no era desconocido mi ritmo de trabajo, pero al poco tiempo, ya involucrados en una relación intensa, empezó a cuestionarlo y a presionarme con el clásico “Tu trabajo o yo”. Yo amaba trabajar en Arouesty y Asociados, la agencia más creativa de los setenta y ochenta, donde entré como comodín a los 19 años, para aprender de todos los departamentos. Vivía agradecida por la oportunidad que me dieron. A los 25, era directora de área y manejaba las cuentas que tenían en común con una agencia de Nueva York, o sea, estaba en un trabajo increíble que yo amaba y disfrutaba al máximo.

La primera vez que renuncié, después de un pleito horrible el día anterior por mi trabajo (hoy claramente lo veo como chantaje vil), con lágrimas en los ojos le dije a mi jefe, uno de los creativos más reconocidos en México, Carlos Arouesty: “Voy a tener que dejar la agencia porque encontré al hombre de mi vida y no le gusta que trabaje. Es casi imposible encontrar a una persona que realmente ames y yo siento que lo amo y no quiero vivir sin él, así que decidí que como el trabajo es fácil de encontrar, con el dolor de mi alma, me voy.” Y él me dijo: “Tienes muchas oportunidades de triunfar y no es sano que trunques tu carrera por una persona que no te acepta como eres. No va a

funcionar. Te conozco desde muy joven y sé lo inquieta, inteligente y apasionada que eres por tu trabajo, así que hazme caso: *No va a funcionar.*”

Carlos tenía razón, renuncié ocho veces y regresé ocho veces al trabajo. Irme no fue la solución para resolver los problemas con “mi amor” y sus cuestionamientos. Cada día me sentía más incómoda y triste, ya que, aunque dejara de trabajar, siempre había algo más que le molestaba. Desde que éramos novios tuve muchas señales, pero al estar *ciega de amor* no quise ver. Mi papá me prohibió continuar con él, veía claramente que no era para mí... aun así, me casé “a escondidas”. Siempre he aceptado mi responsabilidad, jamás me he puesto en la posición de víctima porque no me corresponde, a pesar de todo, fue lo que escogí y fue mi decisión.

Me divorcié después de 15 años de casada, con dos hijos pequeños, porque su agresión y violencia ya eran peligrosas. Su inseguridad le hacía imaginar situaciones que no eran y contra eso, ¿qué puedes hacer? Queda fuera de tu control. Por más que dejara de hacer lo que le molestaba, *mis amigas, mi trabajo, el amor a mi familia, mi socio, mis amigos del trabajo, si me iba bien, si la gente me buscaba, si su compadre platicaba conmigo, si tenía un evento, si me reconocían, si lo invitaba, si no lo invitaba...* en fin, inacabable la lista, siempre había algo más por lo que se enojaba. Mi vida estaba en peligro constante por no estar dispuesta a enterrar mis sueños, renunciar a mi desarrollo y rechazar vivir sometida a sus egoísmos. Se volvía tan agresivo cuando veía que yo no le permitía cortar mis alas que llegué a tenerle pánico, como jamás lo he sentido por alguien o algo más. No hacer lo que él quería era burlarme de él y de su hombría y eso lo prendía, aunque como todos los seres que lastiman a su pareja, después siempre pedía perdón, a veces con lágrimas, y me convencía de que me amaba, hasta que una noche enloqueció y quiso matarme.

Habíamos ido a Bellas Artes a ver *Las bodas de Fígaro*. Durante la función expresó que le molestaba la respiración del hombre sentado atrás de nosotros. Se quejó hasta el cansancio del sonido que emitía al exhalar durante los primeros actos. Entre los cuatro actos había un descanso que aprovechó para tomar unas copas y relajarse, al grado que en el último acto, ya eufórico, el que molestaba a todos era él con sus comentarios, aplausos y ruidos. Le recordé cómo se había quejado del señor de atrás y que ahora él era quien molestaba a todos en la sala. Enfureció al pensar que a mí me enojaba todo lo que él hacía. Yo ya había aprendido a no discutir con un borracho, así que en silencio soporté todas las barbaridades que decía y hacía de regreso a la casa y, como no me interesaba discutir, al llegar decidí pasar la noche en la habitación de mi hijo. Al día siguiente comentaría con él la desagradable situación en Bellas Artes. Pero no fue posible porque al tercer intento para que yo fuera a mi cama, me llevó a la fuerza. Al entrar a mi habitación y ver todo *patas pa’ rriba* y a él fuera de control, decidida le dije que me iría a un hotel a pasar la noche, para descansar y llegar a mi junta a la mañana siguiente. Abrí

la puerta del clóset para sacar mi ropa y en ese momento me *pescó* del cuello para ahorcarme, diciendo que ya no me burlaría más de él. Cuando sentí que desfallecía por no poder respirar, me soltó y me dijo: “Así no... mejor así.” Y sacó una pistola. Corrí a la escalera que llevaba a su vestidor y temblando de pánico pensé en mis padres, mis hijos, mis hermanos y todas las personas que me aman y amo, y decidí que no destrozaría sus vidas, así que me armé de valor y esa noche salvé mi vida. Lo convencí de que a partir del día siguiente ya no trabajaría, ni tendría amigas y viviría sólo para él. Al principio no me creía y me decía: “¡Júramelo!”, y yo... se lo juré y lo convencí.

Con gran tristeza y totalmente decepcionada, decidí no volver a creer en sus promesas ni en sus perdones y lágrimas, porque comprendí que en verdad estaba en riesgo y podía perder la vida. Le pedí separarnos de la forma más civilizada para afectar lo menos posible a mi hijo de 12 y a mi hija de 5 años. Y lo logré... era lo que más deseaba: separarme del hombre a quien años antes consideré “el amor de mi vida”, y de quien pensé que no podía vivir sin él... por quien pasé por encima de todo y de todos para que fuera mi pareja, el padre de mis hijos... totalmente ciega de amor, cometí el error más grande de mi vida. Hoy entiendo que de verdad me ayudó haber nacido en una familia funcional y con unos padres que jamás nos pusieron una mano encima. Mi autoestima, aunque muy lastimada por él, venía muy sana de mi infancia feliz. Si yo hubiera reaccionado diferente, con agresión o sin la cabeza fría, seguramente hoy no estaría escribiendo este libro y mis hijos hubieran crecido huérfanos de padre y madre... porque no dudo que él también se hubiera dado un tiro, como tantas historias reales que parecen ficción y que, sin embargo, suceden frecuentemente.

Esa noche de octubre, por primera vez, tomé el control absoluto de mi vida.



Hoy, a 20 años de la separación, les comparto el conocimiento que adquirí con mi experiencia, pues espero que ayude a aclarar la mente y a abrir los ojos de muchas mujeres que, como yo, tomaron la decisión de abrirle la puerta del corazón a la persona equivocada. Lo hago también para ayudar a evitar que muchas jóvenes escojan la opción incorrecta al decidir su futuro familiar. Es una tristeza escuchar que una de cada tres familias es llevada sólo por una mujer, como es mi caso y el de muchas mujeres alrededor. Si somos conscientes y le damos el valor justo a la elección de pareja, y educamos a nuestros hijos en ese sentido, seguramente lograremos bajar los índices de divorcio que son alarmantes en nuestra sociedad, y tener individuos más plenos y felices.

Espero motivarlas para que los errores y las caídas sufridas no les resten la fuerza que necesitan como las guerreras que son. Que sepan que si luchan valientemente podrán

salir adelante y sacar adelante a su familia.

Antes de empezar con las reflexiones y los consejos, quiero dejar claro que para salir adelante, como tantas mujeres me han preguntado en conferencias, debemos perdonar. No estoy diciendo *olvida lo inolvidable sino perdonar*, porque no es fácil... pero si no perdonas ni te perdonas, puedes pasar años envenenándote y abriendo la herida. Me costó, pero lo entendí y me perdoné hace muchos años por haberme equivocado en mi elección.

También entendí que en esta vida todo lo que vivimos nos lleva a algo más y de nosotras depende que sea mejor, porque las caídas, los fracasos, los dolores, nos hacen más fuertes y sabias, nos hacen reverdecer, como si nos hubiera podado la vida (como dice mi amiga del alma Natalia) así que el segundo paso, una vez digerido el perdón, es agradecer todo lo aprendido a “mi amor”, ya que me ha servido para fortalecerme y crecer:

- Con su inseguridad, celos y violencia me hizo fuerte.
- Al evadir la responsabilidad hacia sus hijos, aprendí a generar riqueza y me hizo exitosa e independiente.
- Al enseñarme que el mundo no es color de rosa, aprendí a tener los pies bien puestos sobre la tierra.
- Al enseñarme el sufrimiento, el miedo y la depresión, aprendí a ser cuidadosa y buscar siempre la armonía y la alegría.
- Al querer controlar mi vida, aprendí a valorar mi individualidad.
- Al querer cortar mis alas e impedir mi crecimiento personal y profesional, aprendí a luchar al máximo por mis sueños para hacerlos realidad y poder volar.
- Al querer quitarme mi libertad, aprendí a defenderla al máximo.
- Al poner en riesgo mi vida, descubrí que la violencia familiar existe y la viven millones de mujeres.

## INTRODUCCIÓN

No digas no puedo. ¡Claro que puedes! Deja de ver pasar la vida a través del éxito de otras personas. Tú puedes llegar hasta donde quieras, siempre y cuando tomes esa decisión. Mientras no creas en ti y te ames, jamás lo lograrás. No tenemos límites, más los que nuestra propia mente pone... es el peor enemigo a vencer.

No hay mejor prueba de que los sueños se pueden atrapar, que conocer las historias de vida de cientos de personas que de la nada han conseguido todo, aun cuando para lograrlo hayan tenido que renunciar y sacrificar muchos momentos insustituibles. En vez de verlos como si fueran héroes o seres superdotados, entendamos que son simples humanos que creyeron en sí mismos y se esforzaron por lograr sus objetivos. Lo valioso cuesta, y a veces mucho. Pero no hay nada mejor que intentar trascender, para que en el ocaso de nuestra vida podamos mirar hacia atrás con dignidad, y sentir satisfacción de lo que fuimos capaces de lograr.

Toma las riendas de tu vida y empieza a caminar. Busca en el horizonte tu primera meta y alcánzala. Descubre en tu interior tus fortalezas y tus debilidades, y saca el mejor partido de cada una para vencer cada obstáculo.

En el camino no debes perder el equilibrio. Conseguirlo implica caerte una y otra vez, hasta descubrir el término exacto del balance que buscas. Tienes que intentarlo poniendo a prueba tu capacidad para estar al día con los tuyos, sin perder la oportunidad de crecer y sin olvidarte de ti.

Millones de personas no han podido alcanzar sus sueños por necesitar estar al lado de una persona... y muchas veces al lado de la persona equivocada, por quien se “sacrifican”. La decisión más importante es el escoger a la persona con quien compartir la vida. Con esa persona puedes conocer el cielo o consumir tu vida en el infierno.

En tus manos está darle sentido a tu vida; no te pierdas esta gran oportunidad. Sigue el ejemplo de las personas que todos los días dicen “Yo puedo”, y escribe tu propia historia.

¡No retrases más tu cita con el éxito, porque después de saborearlo, ya no querrás dar marcha atrás!

*“Sólo quienes corren el riesgo de avanzar pueden descubrir lo lejos que pueden llegar.”*



## TODO ES UNA BENDICIÓN, AUNQUE NO LO PAREZCA

Mabel Katz

¿Has pasado por situaciones que juzgas como un castigo o un grave problema y, a la vuelta del tiempo, a veces a pocos días o quizá horas, agradeces que haya sucedido? Estoy segura de que has tenido muchos momentos así, ¿no es cierto?

Probablemente te sucedió que, de la noche a la mañana, te *botaron* del trabajo al que le depositaste toda tu energía. Y, en tu desesperada búsqueda de opciones, de pronto te diste cuenta de que era el momento de emprender ese negocio propio que tanto habías deseado y para el cual nunca tenías tiempo.

O, tal vez, descubriste de sopetón que el hombre a quien amabas y con quien compartiste muchos años de tu vida te engañaba. Y después comprendiste que esa situación, que viviste con tanto dolor, fue la que te permitió conocerte y amarte a ti misma más que a nadie, y comenzar a ser la mujer brillante y exitosa que estabas destinada a ser.

Son diversas las circunstancias —de pequeñas o grandes proporciones— que has transitado con miedo, rabia, resentimiento y emociones negativas para, luego, darte cuenta de que eso fue lo mejor que te pudo haber sucedido.

Pero te hubieras podido ahorrar el llanto, la angustia, las noches de insomnio y hasta las enfermedades que esas situaciones te ocasionaron, de haber estado consciente de que todo lo que nos sucede —absolutamente todo— tiene solución. Esto justamente nos brinda una oportunidad valiosa para crecer y avanzar hacia mejores niveles en nuestras vidas.

Sin embargo, por lo general, lo primero que hacemos cuando enfrentamos situaciones complicadas es juzgar lo que sucede. Tenemos opiniones y creemos que sabemos lo que está bien y lo que está mal. Y lo hacemos, simplemente, porque sentimos miedo, sin tomar responsabilidad. Nos desconectamos del amor —que es nuestro estado natural— y



nos enfocamos en el miedo: miedo a lo desconocido, a lo nuevo, a los cambios. Es el miedo de salir de nuestra zona de confort y de contradecir las creencias que hemos cargado con nosotros durante toda la vida.

Antes de empezar mi proceso de autotransformación, vivía intentando ser perfecta: la madre perfecta, la esposa perfecta, la contadora perfecta, siempre preocupada. ¡Qué alivio fue descubrir que no necesitaba ser perfecta! Cuando acepté dejar a mis niños con su padre, por primera vez en mi vida ya no me era importante lo que los demás pensarán o dijeran. El amor y la confianza hacia nuestro ser es la herramienta de transformación más poderosa. El amor y la confianza empiezan hacia nosotros; es inútil buscarlo en otro sitio porque los demás sólo nos muestran lo que llevamos dentro. A menos que nos amemos y nos aceptemos incondicionalmente, los demás no podrán amarnos de verdad.

A través de mi experiencia con mi familia y de muchas otras, aprendí que sólo Dios sabe qué es lo correcto para cada uno y que cuando dejamos de ser un obstáculo en nuestro propio camino, solemos estar “milagrosamente” y sin esfuerzo en el lugar correcto, en el momento preciso y con la gente adecuada. De esta forma estamos permitiendo que los demás, inclusive nuestros hijos, lo hagan también, créeme.

## CAMBIA TUS PENSAMIENTOS... PARA CAMBIAR TU DESTINO

.....

*“Todo parece imposible, hasta que se hace.”*

Nelson Mandela

.....

*“Todo lo que piensas se convierte en tu destino.  
¿Quieres que tu vida cambie? Cambia tus pensamientos”*

Alejandro Jodorowsky

.....

*“Ni tus peores enemigos te pueden hacer tanto daño  
como tus propios pensamientos.”*

Buda

Si piensas que no puedes... ¡jamás te atreverás!

El miedo nos paraliza y el inconsciente toma control de nuestras acciones diarias, conduciéndonos a habitar una rutina muchas veces triste y amarga, que nos roba la felicidad y la posibilidad de crecer.

El enemigo más peligroso que tienes es tu mente. Un pensamiento negativo, de entrada, te va a situar más cerca del fracaso que del éxito. El pensamiento negativo mata cualquier proyecto y llena tu cerebro de miedo y de excusas. No te permite apreciar las maravillas que te rodean. Un buen ejercicio para comenzar a verlas es escribir todas las noches lo hermoso que te sucedió durante el día, para llenar tu cabeza de pensamientos positivos que te darán energía para seguir adelante. Empieza a valorar tu vida. Si piensas positivamente, tus resultados serán positivos.

Las personas somos 100 por ciento dueñas de nuestros pensamientos. Y podemos decidir qué pensar *siempre*.

Haz el ejercicio: cuando surja un pensamiento negativo en tu mente, cámbialo por uno positivo... hay tantas cosas que lo son a tu alrededor, simplemente tienes que mirar. Si lo haces consciente y lo pones en práctica, verás cómo te acostumbras y transformas tu día a día. Aprende a ser feliz, una buena forma de lograrlo es aceptar y valorar todo lo que tienes.

Está comprobado que las personas que se llenan de pensamientos positivos se enferman menos, viven más, son más felices y la vida normalmente las favorece. Lucha contra la voz de tu interior que intenta rebajar tu confianza y te niega posibilidades, y aléjate de las personas negativas que te dicen que tú no puedes, porque nadie ha estado donde tú quieres ir y casi nadie va a entender el por qué quieres seguir ese camino.

Para cambiar tu destino, necesitas tener metas muy definidas, y perseverar en el camino que te permitirá convertir tus sueños en realidad. Busca lo que realmente es importante para ti y te sentirás feliz. Planifícalo bien. Analiza qué pasos tienes que dar y cuánto tiempo te tomará, para que la paciencia y perseverancia te ayuden a llegar, antes de que sientas frustración. Verás que tu vida tendrá cada día más significado y, mientras avances, sentirás orgullo y entenderás el valor real de tu esfuerzo, lo que alimentará tu autoestima y te motivará a continuar.

Si quieres lograrlo, necesitas empezar, mientras más pronto te decidas, más pronto llegarás. Si todos los días te propones hacer algo que te acerque a tu meta —además de sentirte feliz—, cuando menos esperes estarás ahí. Es importante definir plazos y respetarlos, ya que si no es así, te estarías autoengañando. No pierdas el optimismo en el camino, pues te puedes hundir.

Al pensarlo parece difícil, pero al lograrlo descubrimos que no lo era tanto. Te sentirás libre para determinar lo que realmente quieres y enfocarás tu energía en conseguir los mejores resultados. No te rindas. El éxito radica, en un alto porcentaje, en confiar en nuestra capacidad y fortaleza, enfocarnos en lo que queremos y aunque caigamos varias veces, siempre debemos levantarnos con más fuerza y experiencia. Así cada vez será más difícil que algo nos derrote.

Tener una ilusión iluminará tu vida y podrás ver mejor el camino.

Jamás olvides que sí se puede brillar en un mundo en el que la mayoría se rinde sin haber intentado hacer realidad sus sueños.

### *Recuerda...*

- Tu vida cambiará cuando tú cambies. Tu éxito nunca será producto de la casualidad. Todo está en ti.
- Vive el día como si tú lo inventaras.
- Tu situación actual no es tu destino final. Lo mejor está por venir.
- Cambia tus hojas pero nunca cambies tus raíces. Cambia tus opiniones pero nunca cambies tus principios.
- Cambia tu pensamiento y cambiarás tus emociones, cambia tus emociones y cambiarás de actitud, cambia de actitud y cambiarás tu vida.
- Un pensamiento positivo genera una acción positiva. No puedes vivir una vida positiva con una mente negativa.
- Existen tres palabras que pueden cambiar tu vida para siempre: "empiezo por mí."
- Una persona cambia por dos razones: aprendió demasiado o sufrió lo suficiente.
- Deja de quejarte y empieza a disfrutar la vida.
- Somos lo que nuestros pensamientos nos permiten ser.
- Un pensamiento positivo por la mañana puede cambiar por completo tu día.
- A veces los problemas se ven más grandes de lo que son. Al enfocarte en el presente se reducen tus miedos.
- Si quieres cambiar cambia por ti, no por otra persona.
- Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.

## SI LO PUEDES CREER, LO PUEDES CREAR

Alicia Ortiz Cruz

Nací en una familia cuyas raíces están en el campo, en el estado de Oaxaca. Mis padres emigraron a la Ciudad de México siendo muy jóvenes y aquí se conocieron. Dejaron atrás la vida en un pueblo muy pobre, sufrieron mucha escasez en su infancia. En la ciudad, se les olvidó borrar los pensamientos negativos con los que crecieron. Pensamientos de pobreza, dificultad y pesimismo a los que no renunciaron. Y eso fue lo que nos transmitieron a mi hermano y a mí. Por tanto, crecimos pensando que la vida era muy difícil, que había que trabajar mucho para conseguir poco, o que no podíamos aspirar a un mejor estilo de vida, nuestra situación era lo que nos había tocado vivir.

Existe la creencia de que el dinero es malo, si la compartimos, no buscamos generar más, pensamos que tenerlo nos puede llevar a la perdición. O no nos creemos merecedores de la abundancia.

De niña aprendí a quedarme callada, a no expresar mis sentimientos e inconformidades, y esto sólo ocasionó que se desarrollara en mí la artritis y el lupus. La segunda fue consecuencia de la primera.

Sin embargo, gracias a Dios, ingresé a los 18 años a una maravillosa empresa, con una cultura totalmente diferente a la que yo conocía, donde aprendí la importancia de tener sueños y cambiar totalmente mis creencias.

Tuve la oportunidad de coincidir con personas muy valiosas en mi camino: psicólogos, *coaches* y gente exitosa que me ayudó a cambiar mi manera de pensar.

A través de la biomédica, descubrí la importancia de conocer lo que había recibido desde el vientre de mi madre, durante toda mi gestación. En una regresión al periodo de gestación, por medio de una semihipnosis, descubrí en forma consciente lo que me transmitieron en una etapa tan importante de mi vida.

Fue impactante reconocer mediante las terapias que nosotros nos generamos las enfermedades, y que por lo mismo, nosotros podemos recuperarnos al buscar la raíz y modificarla. Y sobre todo: ¡Cambiar radicalmente nuestros pensamientos! Gracias a ese

aprendizaje, la enfermedad que me diagnosticaron hace 14 años está inactiva. Quiero compartir mi experiencia principalmente con aquellas personas que se encuentran en un estado de pobreza espiritual, mental, física o material, para que comprendan que el poder de la mente es maravilloso. Dios nos creó a su imagen y semejanza, y somos una moronita de esa perfecta creación. Es una lástima que muchos mueran sin saber que están equipados con esta gran herramienta de vida, que te puede llevar a tener lo que desees y ser feliz con cada día de tu vida, o a vivir una vida de profunda tristeza y frustración.

Aprendí que si yo no hago nada por mí misma, y cambio mis pensamientos, aunque mi trabajo sea excelente, simplemente no lograré los resultados esperados porque no lo creo posible.

A veces nos toca crecer con pensamientos limitantes, no se trata de culpar a quienes nos educaron, sino de reconocer en qué lugar estamos, qué tenemos que cambiar y cómo lo podemos hacer.

Existen muchas personas que carecen de alguna parte de su cuerpo, pero en vez de sufrirlo, viven felices. Es común que nos sintamos más limitados quienes estamos *completos* físicamente, pues nuestras limitaciones se arraigan en la mente.

¡Busca ayuda! No te quedes sentada a ver pasar el tiempo, convencida de que es demasiado tarde. ¡Tienes vida!, nunca es tarde. En la actualidad contamos con muchísima información para ayudarnos: libros, audios, conferencias, películas, terapias, videos.

Estoy convencida de que si no hubiera cambiado mis pensamientos, mi destino sería uno completamente distinto.

Sé que lo que vivimos en el presente es la consecuencia de los pensamientos que tuvimos en el pasado, y que los pensamientos de hoy configuran el futuro. Que si queremos recibir y abrazar un futuro prometedor, tendremos que alimentarnos en todo momento de *pensamientos positivos de grandeza*.

¡Si lo puedes creer, lo puedes crear!

¡Si Dios te dio la capacidad para soñar, es porque puso en tu equipaje las herramientas necesarias para hacer tus sueños realidad!

## SI QUIERES LLEGAR A TU META... BUSCA CAMINOS NO EXCUSAS

.....

*“El que quiere hacer algo conseguirá un medio, el que no, una excusa.”*

Stephen Dolley

.....

*“¿Estás esperando que llegue el éxito, o vas a buscar dónde se esconde?”*

Napoleon Hill

Si el camino que tomaste no te lleva a tu meta, no es el correcto. Cambia la ruta y la estrategia, pero busca cómo llegar. Tienes que dejar de hacer lo que te detiene si quieres transformarte. El cambio te hará crecer. No te niegues una nueva oportunidad por conformismo, ni justifiques tu decisión de no intentarlo para no perder lo que ya tienes. Define metas claras y realistas y sé persistente, renuncia a las quejas.

¿Qué haces para mejorar? Las personas que logran sus objetivos son quienes se atreven a ser diferentes y a utilizar su creatividad e imaginación, además de ponerle pasión a lo que hacen, aunque el camino sea *rudo*, como normalmente son los caminos. A grandes esfuerzos, grandes logros.

Deja de pensar en lo que no quieres que suceda y concéntrate en lo que realmente desees. Deja de pensar que tú no serás capaz de lograrlo, y visualízate llegando a la meta... a *tu* meta.

El peor error es no intentarlo. No intentarlo por miedo, flojera o falta de confianza... o simplemente por resignación, porque nos acostumbramos a vivir en la mediocridad. Normalmente desconocemos nuestros talentos y es más cómodo pensar que no podemos. Siempre con excusas, esperando que pase algo para empezar: cuando tenga trabajo,

cuando me case, cuando haga mi maestría, cuando me separe, cuando baje de peso... sin darnos cuenta de que una vida sin propósito no tiene sentido. No nos estaquemos en la mediocridad, ya que cometeremos muchos errores. Pregúntate para qué vives. Si no te viene a la mente algo que haga latir tu corazón, es momento de cuestionarte y ponerte a trabajar en la respuesta, si en verdad quieres crecer. Aunque no consigas resultados inmediatos, *¡no te rindas!* Cuando vamos por la vida con pasos firmes y seguros hacia el objetivo, cada paso nos acerca y nos llena de energía para continuar. Si quieres caminar dando un paso para adelante y dos para atrás, jamás llegarás.

Aprovecha todas las oportunidades que pueden llevarte a donde sólo tú sabes que quieres llegar. Cada día tenemos una nueva oportunidad de volver a empezar a caminar en el camino correcto.

Avanzar implica riesgo pero vale la pena tomarlo, aunque duela, para lograr el éxito personal que nos dará una recompensa interna difícil de describir. Haz lo mejor que puedas y aprenderás cada día a hacerlo mejor. Se vale preguntar y pedir ayuda para aprovechar al máximo todas las oportunidades. Cumple todo lo que te prometas. A ti no te puedes engañar.

Debemos encontrar el punto de equilibrio que necesitamos para vivir la vida que deseamos. Deja de preocuparte por lo que otras personas hacen mejor que tú y concéntrate en ti, en tus habilidades y aprende a reconocerlas y valorarlas para potencializarlas. No te arriesgues a estar al borde de la muerte para comprender el sentido de la vida y darte cuenta de lo breve que es y cómo la desperdiciaste. Recuerda que tú eres la única responsable de tu vida, nadie más, y no puedes dejar de hacer lo que realmente deseas para disfrutarla al máximo.



### Recuerda...

- Olvida las excusas y busca soluciones.
- El éxito llega cuando tus sueños superan tus excusas.
- Si no persigues lo que quieres, nunca lo conseguirás.
- No existe falta de tiempo. Existe falta de interés.
- Prohibido rendirse. Respira profundo y sigue.
- Lo único imposible es aquello que no intentas.
- ¿Eres feliz? Continúa tu camino. ¿No lo eres? ¡Detente!, revisa y vuelve a elegir. Siempre estás a tiempo.
- No mires atrás y preguntes: "¿Por qué?" Mira adelante y pregunta: "¿Por qué no?"
- A veces no hay próxima vez. A veces no hay segundas oportunidades. A veces es... *ahora o nunca*.
- Los grandes éxitos fueron sueños al principio.
- Las cosas grandes siempre tienen pequeños comienzos.
- En lugar de pensar que no puedes, mejor piensa que nada pasará a menos que lo intentes.
- Si no te arriesgas hoy, mañana encontrarás otra excusa para no hacerlo.
- Una persona positiva convierte sus problemas en retos, nunca en obstáculos.
- No tengas miedo a vivir situaciones nuevas. No hay nada peor en la vida que perderla por miedo a vivirla.
- No te preocupes si avanzas lentamente. Preocúpate si te detienes.
- Nunca pares, nunca te conformes, hasta que lo bueno sea mejor y lo mejor excelente.
- El que quiere puede; el que no, busca excusas.
- El mañana no existe, sino lo construyes aquí y ahora.

## GRACIAS A DIOS DEJÉ A MIS HIJOS

Mabel Katz

Cuando recibí la invitación para escribir este texto, primero me aseguré de que fuera espiritualmente correcto. Por supuesto quería también la aprobación de mis hijos. Se trataba de un tema delicado y, por tanto, quería tener en cuenta sus sentimientos. Mi hijo mayor Jonathan, que ahora tiene 24 años, me respondió: “Mamá, si esto te va a ayudar a crear más oportunidades para compartir tu mensaje con la gente, hazlo. Para mí está bien.” Lyonel, que tiene 19 años, me dijo: “Mamá, es triste. Pero hazlo. Yo estoy bien.” Así que estoy aprovechando esta oportunidad para compartir y mostrarte que algunas cosas que tal vez consideramos “malas”, “incorrectas” o “inapropiadas” pueden ser perfectas para nosotras y para nuestros seres amados, incluso aunque parezcan castigos cuando suceden, y descubramos el regalo más adelante.

Cuando me separé de mi esposo en 1998, él quiso ser quien se quedaba en casa con los niños. ¡Nunca había oído de ninguna mujer que hubiera hecho algo semejante! Se supone que la madre y los hijos se quedan en la casa y es el padre quien se va, ¿no es cierto? Estaba enojada, confundida y triste al mismo tiempo. ¿Cómo podía proponerme algo así? Yo había sido buena con él, lo había apoyado para que hiciera aquello que escogiera y como tenía un buen ingreso como contadora, siempre lo había ayudado económicamente.

Llena de temores, dejé mi matrimonio de más de 20 años, dejando atrás a mi esposo y a mis hijos. Empecé una nueva carrera y firmé un contrato de alquiler, con lo cual asumía una gran responsabilidad económica sin ningún tipo de respaldo. Afortunadamente, mi fe y la confianza en mí me permitieron actuar a pesar de mis temores. Una voz interior me decía que podía hacerlo, pero esta seguridad no llegó en forma espontánea. La adquirí trabajando conmigo misma, leyendo libros, asistiendo a seminarios y atreviéndome a enfrentar y aceptar las cosas que necesitaba cambiar. Como confiaba en el universo, estaba dispuesta a sentir el temor a lo desconocido y hacerlo de todos modos.

Antes de mi partida, mis hijos peleaban y se trataban mal todo el tiempo. Después de mi partida, ellos se hicieron mucho más responsables y la relación entre ellos creció y mejoró muchísimo. Es más, se convirtieron en buenos amigos y se preocupaban y cuidaban uno al otro. También se acercaron mucho a su padre y fueron una gran compañía para él. De hecho, lo ayudaron a superar una difícil transición. Al final, la decisión de irme fue lo mejor para todos, aunque no lo supiera en aquel momento.

Cuando mi madre vino a visitarme desde mi país de origen, Argentina, ella me preguntó: “Mabel, no lo comprendo, ¿los estás abandonando?” Mi respuesta fue: “Mami, sé que aprendimos que esto no es *lo correcto*, pero ¿no ves que estamos bien?” Su respuesta fue: “Sí, pero no lo comprendo. ¿No sufren?” También estaba preocupada porque los niños no me llamaban. Le dije: “Mamá, eso es algo bueno. Significa que están bien.”

Nunca establecimos días ni horarios de visitas con mis hijos. No losforcé a venir o verme por culpa. Me veían sólo si podían y si querían, y siempre me llamaban si algo andaba mal. Yo les preguntaba: “¿Esto les funciona?” Así aprendieron a formularse esa pregunta a sí mismos y a otros. Y les aseguré que yo los amaba más allá de todo. Les decía que el amor no dependía de lo que ellos hicieran o dejaran de hacer, ni tampoco de su comportamiento. No dependía de que obtuvieran un diploma universitario. Estas afirmaciones los sorprendían... me miraban con los ojos abiertos de par en par como si les estuviera diciendo lo más extraño que jamás hubieran oído en su vida.

En aquel momento nunca me hubiera imaginado una relación como la que tenemos ahora. Mi hijo mayor, Jonathan, me llama todos los días para decirme que me ama. ¡Dice que estoy en su lista de sus mejores amigos! Con mis acciones les enseñé que no es egoísta ponernos a nosotros primero. Les demostré que siendo ellos mismos encontrarían felicidad en quienes son. Es fundamental aprender a amarnos y aceptarnos tal como somos. No sirve hacer las cosas para otros. Si algo no nos sirve a nosotros, no le servirá a nadie.

En especial cuando somos madres, solemos creer que debemos renunciar a todo lo que es importante para nosotras y sacrificarnos por nuestros hijos. Sin embargo, el mejor regalo que podemos ofrecerles es querernos a nosotras. Con nuestro ejemplo, ellos pueden aprender a amarse y aceptarse. Cuando estamos en el lugar correcto, permitimos que otros estén en su lugar correcto. Cuanto más intentamos obtener amor haciendo cosas y comportándonos de determinada manera para otros, más nos distanciamos de la posibilidad de experimentar aquello que deseamos tanto.

Ahora sé que con mi decisión les mostré a mis hijos que es importante hacer lo que nos funciona a nosotros. Cuando nos atrevemos a seguir nuestros sueños y atravesar nuestros temores, llegamos al otro lado del túnel y vemos la luz. Entonces reconocemos la verdad. Cuando miramos el pasado y vemos que el viaje no fue tan terrible como

habíamos imaginado, nos sentimos triunfantes y muy orgullosos con nosotros. Cuando dejamos de apegarnos al resultado y de preocuparnos por las situaciones, cuando abandonamos la necesidad de juzgar y opinar sobre todo, cuando somos conscientes de que no sabemos nada y nos rendimos y aceptamos el proceso de la vida, sólo entonces podemos experimentar el fluir del universo. Es en este punto que las cosas empiezan a ocurrir de la manera más fácil. A menudo les digo a mis hijos que su trabajo es sentirse agradecidos y ser felices. Cuando somos agradecidos y felices todo viene a nosotros sin esfuerzo alguno.

Antes de empezar mi proceso de autotransformación vivía mi vida intentando ser perfecta: la madre perfecta, la esposa perfecta, la contadora perfecta. ¡Y qué alivio fue descubrir que no necesitaba ser perfecta!, de verdad. Cuando dejé a mis niños, por primera vez en mi vida pude amarme y aceptarme tal como era. El amor hacia nuestro propio ser es la herramienta de transformación más poderosa. El amor empieza con nosotros. Es inútil buscarlo en el otro, porque sólo podemos sentirlo si lo llevamos dentro. A menos que nos amemos y nos aceptemos incondicionalmente, no podremos amar de verdad. Si no permitimos que otros sean ellos mismos, amamos posesivamente. Nuestros niños se convierten en esclavos de nuestros pensamientos, opiniones y juicios.

Me criaron en esta vieja tradición y me volví alguien que complacía a las personas. Necesitaba saber que todos me aceptaban. Ahora sé que si no hubiera tenido suficiente amor propio y confianza, nunca hubiera podido tomar la decisión de dejar a mi familia. Hubiera puesto las ideas y la aprobación de otras personas primero y, con infelicidad, hubiera seguido adelante con mi matrimonio. Me hubiera convertido en una madre enojada y frustrada, y hubiera hecho la vida de mis hijos miserable. Por suerte, enfrenté mis temores y escogí el camino que les sirvió de ejemplo a mis hijos para seguir sus corazones y ser ellos mismos.

En mi caso, era esencial mostrarles a mis hijos cómo una persona puede cambiar sin importar su edad, sexo, o religión. Cuando empecé a grabar mi programa televisivo en casa, mi hijo Lyonel solía ayudar. Siempre se acercaba y me decía: “Mamá, estoy muy orgulloso de ti.” ¿Qué más podría haber pedido? Muchas personas dicen que nuestros hijos son nuestros gurús. Creo que sin duda estuvimos con ellos en otras vidas y que vuelven para darnos otra oportunidad. Nos dan la oportunidad de tomar cien por ciento de responsabilidad. Nuestros hijos vienen para enseñarnos a nosotros y no nosotros a ellos.

Cuando se presentan ciertas situaciones en la vida, es muy fácil verlas como problemas, pruebas o castigos, en lugar de como bendiciones y oportunidades. Por lo general, lo primero que hacemos es juzgar. Tenemos opiniones y siempre creemos que sabemos qué está bien y qué está mal. A través de la experiencia con mi familia y de muchas otras, aprendí que sólo Dios sabe qué es correcto para nosotros, y que si salimos

de nuestro propio camino solemos estar “milagrosamente” en el lugar correcto en el momento correcto.

En Ho’oponopono usamos dos herramientas muy importantes para la transformación. Ellas son “gracias” y “te amo”. Cuando las repetimos, borramos, limpiamos y soltamos las memorias que ya no nos sirven y permitimos que la inspiración entre a nuestras vidas con las ideas y las soluciones perfectas para nuestros problemas. Lo mejor es que, mientras estamos borrando y limpiando, aquello que borramos de nosotros, también se borra de nuestras familias, parientes y ancestros. Por eso es que algunas cosas cambian sin necesidad de que tú estés presente. Sin duda afectamos nuestras relaciones en modos que nuestro intelecto no puede comprender.

Recuerda que nuestros niños no nos escuchan. Ellos nos observan y aprenden de nuestro ejemplo. Mis hijos pudieron ver las diferencias entre el camino de su padre, y el mío y así tuvieron la oportunidad de decidir qué les servía a ellos. La decisión de dejar a mis hijos nos ayudó a todos a crecer en modos que jamás hubiera imaginado. Nuestras opiniones y juicios de valor de las situaciones y los eventos tienen que ver con nuestras propias inseguridades y creencias. Nuestras memorias no nos permiten saber quiénes somos ni comprender el poder que tenemos para crear y manifestar en nuestras vidas. Pero, cuando confiamos y creemos en nosotros, reconocemos que cada momento es perfecto.

## SI NO TE ATREVES A DAR EL PASO... TE QUEDARÁS SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR

.....

*“La mejor forma de predecir el futuro es creándolo.”*

Alan Kay

.....

*“Suerte es lo que sucede cuando la preparación  
y la oportunidad se encuentran y fusionan.”*

Atribuida a Séneca

.....

*“Recuerda, hoy es el mañana acerca del cual  
te preocupabas ayer.”*

Dale Carnegie

¿Pasas el tiempo mirando hacia atrás? Una experiencia de fracaso deja muchos sentimientos negativos y sólo si te armas de valentía, puedes dar el paso firme que se requiere para superarlo.

Analiza si huyes de las posibilidades por miedo a un nuevo fracaso; observa si llevas años paralizada en el mismo lugar, quejándote de lo mismo y sin decidirte a resolverlo. Recuerda que cada quien construye su destino y es responsable de sus acciones, decisiones y omisiones.

Si algo no te gusta, te incomoda o te hace sufrir, la única que puede desaparecerlo y darte la oportunidad de progresar, eres tú: al confiar en ti y tus capacidades. Cuando decidas poner fin a lo que te lastima y trabajes convencida, lograrás cambiar lo que te afecta: un trabajo, una pareja o un hábito, lo que sea.

Muchas veces, por comodidad, desidia o miedo nos paralizamos, incapaces de ver que desperdiciamos las maravillosas oportunidades que se nos presentan. Preferimos quejarnos y ser víctimas, sin querer aceptar que el cambio está en nuestras manos. Cambiar es dejar algo conocido por algo nuevo, y sí, puede provocar inseguridad, miedo y angustia; cuando no estamos convencidas de poderlo lograr. Cuando comprendamos que si no arriesgamos jamás ganaremos, tendremos la posibilidad de sacar la motivación necesaria para transformar nuestra existencia.

Por no asumir la responsabilidad que nos corresponde, somos capaces de otorgar el poder sobre nuestra vida y decisiones a otros, sucede porque en el fondo nuestra actitud es conformista o derrotista, y en ese estado es imposible progresar y salir del estancamiento.

Subir el primer escalón, aunque sea pequeño, es suficiente para que todo empiece a ser distinto. Anímate a subirlo, disfrutarás la recompensa sin duda alguna. Puedes poco a poco acercarte a la meta que te fijes si caminas con valentía y seguridad. Diseña tu plan para lograr cada meta, registra los pasos andados, reconoce y aprende de los errores. Si te equivocas, rectifica. Si los resultados no son los que esperabas, vuelve a intentarlo. Si te caes, levántate. Te sorprenderás de tu capacidad si eres capaz de valorar y reconocer tu esfuerzo.

Si piensas que no puedes dejar a la persona que te lastima porque no puedes vivir sin ella o dejar el trabajo mediocre que te impide crecer porque no conseguirás otro, aniquilas las posibilidades y lo que en realidad mereces vivir, simplemente impides que lleguen. Cuando sientes que no eres capaz, que la vida no te favorece y que no mereces más, seguramente así será. Por ello, necesitas trabajar en tu autoestima: el enemigo real a vencer son tus falsas creencias.

Tenemos que conocernos para valorarnos, cuidarnos, querernos y aceptarnos, sólo así podremos ver claramente qué merecemos. Si no nos valoramos, es imposible que nos valore una pareja, los amigos o el jefe en el trabajo. Quien no es capaz de reconocerse valiosa, amarse y respetarse, estará destinada a no ser amada, respetada o valorada. El amor empieza por uno. El único amor para siempre es el amor propio que nos permite ganar en vez de perder, volver a intentarlo en vez de desistir, ser valientes en vez de detenernos, hacerlo en vez de dudar y disfrutar en vez de sufrir.

¡No esperes más y encuéntralo dentro de ti!

Cuando nos analizamos con amor, en lugar de resaltar nuestros defectos, descubrimos nuestras cualidades y fortalezas, lo que nos da el impulso para empezar a caminar y abandonar el lugar donde no hemos logrado alcanzar nuestros sueños, y vivimos insatisfechas.

### *Recuerda...*

- Que no te digan que el cielo es el límite, cuando hay huellas en la luna.
- Si no te arriesgas a cruzar el río... nunca sabrás lo que te aguarda en la otra orilla.
- Un día despertarás y descubrirás que no tienes más tiempo para hacer lo que soñabas. El momento es ahora.
- Si quieres conocer el futuro, mira el presente que es su causa.
- La diferencia entre quién eres y quién quieres ser... es lo que haces.
- ¿Esperas una oportunidad para esforzarte o te esfuerzas para generar una oportunidad?
- Si crees que puedes, ya estás a medio camino.
- Lo único imposible es aquello que no intentas.
- Metamorfosis: la transformación verdadera se inicia en tu interior.
- Algunas personas sueñan con el éxito. Otras despiertan y trabajan duro para conseguirlo.
- Sólo si te atreves a tener grandes fracasos, terminarás consiguiendo grandes éxitos.
- La suerte para triunfar en la vida se llama *creer en ti*.
- Deja de preocuparte por lo que puede ir mal y empieza a ser positiva por lo que puede ir bien.
- Sueña lo que quieras soñar, ve a donde quieras ir, sé lo que quieras ser, porque tienes sólo una oportunidad para hacerlo.
- Busca el lado bueno de las cosas y recuerda que todo pasa por algo.



# LAS MENTIRAS DE LAS MUJERES

María Marín

“No hay peor ciego que el que no quiere ver.” Este viejo refrán le cae como anillo al dedo a muchas mujeres que tienen un comportamiento desventajoso, pero lo justifican para no tener que cambiar. A continuación comparto las mentiras más comunes que se dicen las mujeres a sí mismas:

## Número 1

*Mañana lo hago:* ¡Esta es la mentira más popular! Todas en algún momento postergamos. El problema es cuando se convierte en costumbre. Muchas viven posponiendo lo que tienen que hacer. Bien sea regresar a la escuela, emprender un negocio, organizar la casa o dejar una mala relación, se conforman con la famosa expresión: “Después lo haré.” El mejor momento para empezar un proyecto, o acabar con una mala situación, es ¡ahora mismo! Actúa ¡hoy!, y no mañana.

## Número 2

*Un poquito más no me va a hacer daño:* Esta mentira la usamos en muchas áreas de la vida como: “una cucharadita más de ese pastel no me va a matar”, “un traguito más no me va a hacer daño”, o “comprarme un par de zapatos más no me va a dejar en la ruina”. Ese poquito más de cualquier cosa que no te conviene te puede perjudicar. Si te da la tentación de hacer algo que no es bueno para ti, ten fuerza de voluntad y di: “¡No me conviene!” Siempre que quieras un poquito más de algo, asegúrate de que sea un poquito más de salud, un poquito más de paciencia o un poquito más de amor.

## Número 3

*Estoy confundida:* Esta mentira la empleas cada vez que tienes que tomar una decisión importante pero no te atreves a hacerlo. Un ejemplo clásico es en el amor, cuando una mujer tiene que decidir si quedarse o no en una relación. El miedo a tomar la decisión incorrecta incita a cualquier mujer a decir: “No sé qué hacer... estoy confundida.” El antídoto al miedo es tener fe. ¡Ten fe que la decisión que tomes será la correcta!

Las mujeres se dicen estas mentiras debido a la falta de confianza en sí mismas. Quienes poseen seguridad enfrentan la verdad, por eso, te motivo a que te sinceres y dejes las mentiras a un lado. Espero que prestes atención a estos consejos y si no, hay otro refrán que te caerá como anillo al dedo: “No hay peor sordo que el que no quiere oír.”

## QUÉDATE CON QUIEN VALORA LO QUE TIENE... CUANDO TE TIENE

.....

*“Deshazte de quien duda de ti, únete a quien te valora,  
libérate de quien te estorba y ama a quien te soporta.”*

Paulo Coelho

Muchas veces somos cómplices y no víctimas en las relaciones. Sucede cuando no nos valoramos y no nos responsabilizamos por nuestros actos y decisiones, además de que permitimos muchas cosas que nos hieren. Cuando el otro no ve ni reconoce lo que somos, debemos decidir si vale la pena continuar a su lado o no. Cuántas mujeres permiten ser menospreciadas o humilladas de diferentes formas por no tomar las riendas de su vida, o porque las mantengan, o por no responsabilizarse de sí mismas, o por tantas otras razones que las llevan a tolerar faltas de respeto y violencia. Lo más triste es que en el camino van perdiendo la autoestima, hasta convertirse en alguien muy distinto a quienes realmente son.

Antes de amar, debemos aprender a amarnos. Enfocarnos en lo que realmente deseamos y no sólo en lo que los demás desean. Si nos respetamos y valoramos, créeme, eso recibiremos de los otros. Lo sabemos, pero lo olvidamos, consciente o inconscientemente.

Aceptemos en nuestra vida sólo a quienes saquen lo mejor que tenemos y nos impulsen a crecer. Que sumen y no resten, que hagan más grande nuestra experiencia y no más pequeña. Siempre recuerda que eres una persona valiosa que merece ser feliz y no te aferres a estar al lado de quienes no valoran tenerte a su lado, ya que la herida será cada vez más profunda y dolorosa; además puedes quedar herida de muerte.

No olvidemos que siempre podemos decidir y eso nos permite controlar nuestra

vida... no es cuestión de suerte, buena o mala. Depende de la precisión de nuestras decisiones. El bienestar personal es responsabilidad propia; si atraemos a personas positivas, vamos a alimentar nuestra autoestima y seremos más reflexivas al tomar decisiones.

Aprendamos a cuestionarnos y a analizar las ventajas y desventajas antes de decidir quedarnos al lado de alguien. Si logramos aprender a disfrutarlos y a crecer, las decisiones serán más certeras. No perdamos nuestro valioso tiempo con personas que nos roban la energía y la felicidad.

No insistamos en estar con quien ignora nuestro valor... estamos perdiendo el tiempo y construyendo en un terreno inseguro. Sigamos nuestros instintos y hagamos caso a nuestro cuerpo: si sientes miedo, enojo, frustración, tristeza, soledad o cualquier otra emoción negativa, es porque esa persona no es buena para ti. ¡Escucha a tu cuerpo! Date la oportunidad y abre la mente y los brazos para conocer gente nueva que seguramente te valorará y respetará como mereces. Como dice el dicho, “Equivocarse es de humanos y rectificar es de sabios”, así que más vale rectificar para poder elegir con responsabilidad y con los pies y la cabeza bien plantados en la tierra a las personas que estarán a tu lado. Los errores son la mejor lección para aprender y crecer.

Las personas no nacen para perderse a sí mismas por querer a alguien. ¡Nacen para querer, pero también para ser queridas, respetadas y valoradas! Dale valor a quien realmente valga la pena y se lo merezca.

Nunca es tarde para darte cuenta de que mereces a alguien mejor que enriquezca tu vida.

### *Recuerda...*

- Quédate con quien te siga buscando aunque ya te tenga.
- Valora a quien te hace vivir, quiere a quien te hace reír y ama a quien te hace feliz.
- Quédate con quien te busque y no con quien le ruegues.
- Valora a quien te dedica su tiempo... te está brindando algo que jamás recuperará.
- Quien te quiere te busca, te cuida y te valora.
- Quédate con la persona que no sólo esté orgulloso de tenerte, sino que tome riesgos para conservarte.
- Quien no te valora, no te merece.
- Quédate con quien sujete tus miedos y no sólo tu mano.
- Quédate con la persona que no le importe desvelarse contigo, aunque al día siguiente tenga que madrugar.
- No pierdas el tiempo con alguien que no te brinde su tiempo, sólo excusas.
- Quédate con quien te valora en su presente y te desea en su futuro.
- Quédate con quien sepa estar sin ti, pero prefiera estar contigo.
- Amar no quiere decir dejar que pasen por encima de ti.
- Nada como alguien que te quiera hasta cuando estás insoportable.
- A veces es necesario caer para ver quiénes están contigo en tus peores momentos.
- No necesitas a una persona que vea lo bueno en ti. Necesitas a una persona que vea lo malo y aun así te quiera.
- No seamos un cuento, seamos una historia. No seamos un tiempo, seamos una eternidad. No seamos un sueño, seamos una realidad.
- Si no logras ver lo que vales, es probable que te juntes con quien tampoco pueda verlo.

## ACEPTAR QUE TERMINÓ

María de Lourdes Baez Ale

Me casé hace 25 años, ilusionada y enamorada. Lo veía como un hombre seguro de sí mismo, guapo, inteligente, muy preparado, muy caritativo, en pocas palabras, mi príncipe azul. Creía que era lo mejor que me había pasado en la vida.

Nos conocimos en la empresa donde trabajábamos, él tenía 35 años y yo 29; mis familiares y amigos me decían: “Qué bonita pareja, los dos son muy buenas personas.”

Cuando estábamos en el registro civil, estaba muy feliz, pero cuando escuché al juez decir que nos casábamos por “bienes separados”, sentí una bofetada. Me dolió mucho porque él tomó la decisión sin consultarme. Al cuestionarlo, me contestó que no sabía quién lo había hecho.

Aun así, seguimos adelante y tuvimos dos hijas primorosas. Cada que visitábamos a su familia o hablaba con ellos cambiaba de ánimo, me dejaba de hablar 15 días o un mes. Si le preguntaba qué pasaba, se alteraba demasiado. Así pasaron 25 años. Me acostumbré, aunque nunca dejé de preguntarme: “¿Qué le dirán que siempre cambia conmigo?” No me tomaba en cuenta en las decisiones importantes del hogar, hasta cuando nacieron nuestras hijas me ignoró, si quería platicar me callaba diciéndome: “¿En qué telenovela lo viste?”

Pero no sólo eso, también me decía que estaba gorda, criticaba todo lo que hacía, me contestaba groseramente en privado y en público, y mis enemigos eran sus amigos. Le hablaba mal de mí a mis hijas y amistades... siempre lo justifiqué pensando que estaba muy estresado por el trabajo. Él sólo ha cubierto la colegiatura de mis hijas y lo demás no le importa, pero eso sí, paga cuentas de sus amigos y familiares, e incluso hace préstamos que jamás le pagan. Muchas veces no veía la puerta con los gastos, y me cuestionaba: “¿Qué te hace falta?” “Nada, porque yo aportó”, respondía.

Cuando le pedía explicaciones sobre los gastos decía: “Tú tienes la culpa.” Pero luego cambiaba y se convertía en el hombre del que me había enamorado, aunque me duraba poco el gusto. Me sentí culpable muchas veces, por lo que él me exigía, cada vez

más y más: lo atendía, le daba su espacio, lo acompañaba a todas partes, era amante, esposa, secretaria, criada, nana, enfermera... Me mataba de hambre con dietas, ejercicio, me arreglaba, atendía a mis hijas, la casa, el trabajo estudiaba, leía. ¿Para qué? Para darle gusto. ¿Por qué? Nunca fui suficiente. Curiosamente la gente me veía muy bien y comentaba: “No cabe duda de que te dan buena vida”, pero la realidad era otra. Era una realidad tan espantosa, que me salió un tumor en la tiroides. Afortunadamente no fue maligno, me operaron y salí airosa de la experiencia.

Nos jubilamos casi al mismo tiempo y yo ingenuamente pensé que las cosas cambiarían. Al principio sí hubo un cambio, pero poco a poco fue peor. La relación se me salía más de las manos. Sus compromisos sociales y obras de caridad lo absorbían: no cenaba ni comía en casa, sólo llegaba a dormir.

Fuimos a terapia de pareja, cambió un año, estuvimos en aparente calma hasta que me caí y me rompí el peroné y el tobillo. En el hospital me atendía a la carrera, había hecho amistad con una señora y se iba a platicar con ella las horas. Me dieron de alta y regresé a la casa, pero sus prisas siguieron. Pasó una semana llena de comentarios hirientes sobre mi nueva condición, era una situación triste para mí. Entonces me dejó de hablar, nuevamente, tres semanas. Le pagaba extra a las personas que me ayudaban con los quehaceres de la casa para que me llevaran el desayuno a la cama, al doctor, a los estudios, o me apoyaran en otras cosas. Él se fue cuatro días a su pueblo y me dejó sola. No me podía mover, los médicos fueron claros: mínimo tres meses de reposo. ¿Cómo era posible? ¿Qué haría esos cuatro días sin amparo en la noche? ¿En dónde estaba mi pareja? El hombre a quien le entregué 25 años de mi existencia.

Ahora estoy en proceso de divorcio. Se fue de la casa y luego regresó. Utiliza a mis hijas para presionarme, no quiere depositarme dinero para la escuela de mi hija menor, argumentando que él la seguirá apoyando directamente, sin necesidad de que yo administre. La casa está a mi nombre y también peleamos por eso, a sabiendas de que ayudé económicamente para construirla.

Esta casa es un infierno y, a pesar de todo, no quiero dar marcha atrás. Estoy triste, no lo voy a negar, porque creo en el amor, en la convivencia y en saber sortear las diferencias entre un hombre y una mujer que deciden compartir su vida. Tengo 54 años, quiero seguir preparándome —actualmente estudio la carrera de Pedagogía—, seguir viajando, leyendo, disfrutar de mis hijas, familiares y amigos, de mi nieto adorado y, sobre todo, olvidar.

Escribo con la finalidad de que mi experiencia no haya sido en vano, que sirva para dar a conocer que no estamos solas, que existe Retos Femeninos. A mí, sus conferencias anuales en el Auditorio Nacional me abrieron el entendimiento.

También lo hago con el propósito de que tengamos el valor de darle un giro a nuestra vida, pues el maltratador no tiene conciencia de lo que hace y nadie lo hará cambiar.

## NADIE PUEDE HACERTE SENTIR INFERIOR SI NO LO PERMITES

.....

*“Siempre que tomo una decisión con el corazón abierto,  
generalmente tomo la decisión correcta.”*

Maya Angelou

.....

*“Para disipar una duda, cualquiera que sea,  
se necesita una acción.”*

Thomas Carlyle

.....

*“No es justo pedir a otros lo que no estás dispuesto a hacer.”*

Eleanor Roosevelt

Somos dueñas de nuestro cuerpo y permitimos que lo lastimen. Somos dueñas de nuestros pensamientos e ideas y permitimos que los destrocen.

Podemos decidir qué ver, y vemos lo que no es conveniente y envenenamos nuestra mente.

A veces somos incapaces de alzar la voz cuando es necesario.

Somos dueñas de nuestras fantasías, nuestros sueños y esperanzas; algunas no los defendemos y permitimos que los entierren.

Necesitamos dejar de ser nuestra peor enemiga y creer más en nosotras mismas. Los sueños nos pueden llevar a la meta que anhelamos si los volvemos realidad.

Bien dijo Eleanor Roosevelt: “Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu

consentimiento.” Debemos apartarnos de las personas que nos llevan hacia atrás, para que nuestra vida siempre avance hacia adelante, créeme.

¿Por qué permitimos que nos traicionen con otras relaciones haciéndonos sentir que no valemos? ¿Por qué, por “amor”, confiamos ciegamente y ponemos en riesgo nuestra seguridad? ¿Por qué aceptar a una pareja que no acepta cómo somos y quiere cambiarnos, comparándonos con otras personas para hacernos sentir menos?

*¡Huye!*, si te hace sentir una basura y no respeta ni toma en cuenta tus opiniones y gustos... *¡Corre!* La humillación y los ataques verbales dejan cicatrices igual de profundas que las heridas externas, de verdad. Si vives atemorizada es la forma en que el otro puede ejercer control sobre ti... y tú lo permites. No confundas el control con el amor. Cuando te aman de verdad, te aceptan tal cual y no te minimizan. Depende de ti permitir o no que te hagan sentir menos y te lastimen. Si tienes que elegir entre tu pareja y tú... no lo dudes: ¡Escógete a ti! Para tener una relación sana, primero debes aprender a amarte y no permitir que su conducta agreda tus derechos.

Si pensamos lo peor de nosotras, eso somos... creamos una triste realidad. La baja autoestima genera dependencia, razón por la cual permitimos que nos rebajen, pues sentimos la necesidad de ser queridas. Mientras más confianza y amor nos tengamos, más nos respetarán y amarán. No es lo que somos lo que nos sostiene, sino lo que pensamos que somos. Si tenemos un yo interno inseguro y desconfiado, es necesario trabajarlo y entenderlo, para que nos permita caminar sin miedo, ya que el miedo es la barrera más grande a superar. Jamás dudes de ti, si trabajas seguro lograrás lo que te propongamos.

En vez de ver nuestras carencias, valoremos nuestras cualidades, para que seamos lo que deseamos. Dejemos de compararnos con los demás... En serio, no somos ni peores, ni mejores, ni iguales... cada quien es diferente, único e irrepetible, y debemos escoger a una pareja que nos acepte, respete, valore y ame como somos.

Si alguien desea herirte con sus palabras o hechos, está en ti darle permiso para hacerte daño o no. Conócete y valórate.



### *Recuerda...*

- Si quieres arrastrarte, no te sorprendas cuando te pisen.
- Nunca dejes pasar una oportunidad que te haga feliz sólo porque a los demás no les guste.
- No trates de ser perfecta para una persona, mejor espera a que llegue alguien que ame tus imperfecciones.
- Si eres demasiado buena, te hacen demasiado daño.
- Nadie puede menospreciarte o faltarte el respeto si no se lo permites.
- Tú decides hasta cuándo lo permites.
- Tú le otorgas el poder a otro de hacerte perder tu paz interior.
- Sólo hay un amor eterno: el amor propio.
- A veces tienes que olvidar lo que sientes y pensar en lo que mereces.
- Todo lo que necesitas está dentro de ti.
- La autoestima es la fuerza que permite desarrollarte.

## CON SUEÑOS SUPERÉ LAS PESADILLAS

Soñadora

*Con todo mi cariño para las mujeres y madres solteras  
que a diario superan infinidad de situaciones  
para sacar adelante a sus hijos y familias.*

Soy una persona madura y estoy en la cúspide de mi carrera, me siento completa, sana, feliz y muy entusiasmada con la vida.

Tengo cinco hijos y siete nietos. Tres de mis hijos están casados y dos siguen solteros, ellos son los que viven conmigo, junto con mi madre.

Hace 19 años me divorcié. Todo empezó cuando faltaban dos días para Navidad, en esa mañana tendría mucho trabajo, debía entregar varias casas con cortinas, alfombras y tapices, pues tenía un negocio de decoración de interiores. Después de las entregas, en la noche, daría una posada y esperaba mucha gente.

Una comadre llegó muy de mañana, eran las siete. Lo primero que me dijo fue: “Mi visita no es de cortesía, vengo a destruir tu matrimonio”, a lo que respondí: “Pero comadre, ¿vienes tomada?, ¿vienes de una posada? Déjame calentarte un ponche y *ahorita* desayunamos unos ricos chilaquiles.” Insistió en que no quería nada y que era muy importante lo que tenía que decirme. Estaba terminando un depósito para llevárselo a mi vecino, pues era el gerente del banco y así no perdía tiempo en ir a la sucursal. Le pedí a mi comadre que me esperara, sólo iría enfrente y regresaba.

Cuando regresé me la soltó de pronto: “Tu marido y yo tenemos relaciones.” No daba crédito a sus palabras, me explicó cuándo comenzó todo y hasta cómo lo hicieron. “Pues, ¿sabes comadre? No te creo nada”, le dije, “tanto me odias que ¿no te importa tu reputación con tal de hacerme daño? ¿No te importa lo que diga tu familia, tu esposo, tus hijos? ¿No te importa nada? ¿Eres capaz de inventar semejante mentira sólo para lastimarme? ¿No te das cuenta de que te estás dañando más?” “No tengo secretos para mis hijos, ellos ya lo saben”, me dijo. “Pues no te creo nada, insistí, yo creo en mi esposo

y por él me dejó sacar un ojo o cortar un brazo.”

Continuó afirmando que era verdad. Entonces dije: “Bueno, él está aquí, voy a buscarlo para que aclaremos las cosas.” Subí a la recámara y él se hizo el dormido, y por más que lo zangoloteé no despertó. Bajé y mi comadre ya no estaba.

Me fui a abrir el negocio, ahí estuve hasta que mi esposo llegó como las cinco de la tarde, entonces me fui a casa a hacer la cena para la posada.

Antes de que llegaran los invitados estaba exhausta. Me acosté un rato. Llegó él y se recostó a mi lado. En mi inocencia, le comenté el incidente de la mañana como si fuera un invento de mi comadre: “¿Sabes?, vino fulana de tal y me dijo tal y cual cosa. Pero le respondí que tenía tanta confianza en ti que yo me dejaba sacar un ojo o cortar un brazo.” ¡Oh sorpresa desagradable que me llevé! Él dijo: “Es verdad.” Quedé turbada, no sé cómo explicar mi dolor, mi enojo, mi desengaño, mi frustración, mi contrariedad, mi *dolor*. Me levanté y le grité que se fuera de la casa, que no quería verlo nunca más. Él, muy cínico, me hizo unas preguntas que prefiero no recordar...

La posada se hizo, sé que se hizo porque al día siguiente la casa estaba toda tirada, pero no recuerdo cómo fue, quién vino, quién faltó, en fin, no recuerdo qué pasó esa noche. Pero al día siguiente me dolía el corazón, la piel, todo el cuerpo, como si me hubieran apaleado. Fue tanta la tensión que todos los músculos me dolían.

Mi mente se quedó en blanco ese día por el dolor tan grande que sentí, por la desilusión.

Me armé de valor y fui a solicitar el divorcio a la escuela de abogados, pues no contaba con dinero para llevar ese juicio, me costó cinco pesos. Él aceptó firmar de común acuerdo.

Íbamos a cumplir 25 años de casados en seis meses, y nuestro matrimonio se fue a la basura por una tontería suya. Yo me quedé con nuestros hijos. El acuerdo era que me daría dos mil pesos para gastos mensuales, pero nunca cumplió.

Lo peor vino después. Veinte años antes, él había pedido un préstamo hipotecario por cien mil pesos para apoyar a un amigo que nunca pagó ni un abono. La deuda había subido a 700 mil pesos, lo peor es que estaba a mi nombre porque el negocio también lo estaba. Al divorciarnos no me di cuenta y me quedé con la deuda. La casa donde vivía estaba de garantía. Me puse a trabajar tan duro que no tuve tiempo de sufrir la pena de mi divorcio, y le doy gracias a Dios por ello.

Me divorcié en 1995, para 2003 la deuda iba en casi dos millones de pesos, el banco me estaba echando de la casa, vivía una situación que no le deseo a nadie.

En ocasiones no completaba para los pagos básicos de un hogar.

Rogando a Dios que me ayudara a salir adelante y diciendo que no le temía al trabajo, que me pusiera algo en lo que yo sacara para pagar esa deuda y no quedarme en la calle con mis cinco hijos.

Y Dios puso en mi camino a la empresa Enzacta de *marketing* multidimensional, tomé el control de mi negocio Enzacta. Cerré el de decoración de interiores. Y en dos años pagué esa deuda gracias al apoyo y dirección de Dios. En cinco años, en el 2008, llegué al nivel más alto en la empresa: *diamante*, y mi vida es otra. He viajado con mis hijos y mi madre a diferentes países, me compré una gran casa, tengo otra en la playa, y creo que mi historia es un ejemplo para muchas mujeres que se encuentran en la misma situación que yo: madres solteras que tienen toda la responsabilidad de sus familias, y que estamos empezando en menos que cero.

En 2011 escribí un libro llamado *De mamá pobre a mamá rica*, donde comparto cómo salir adelante sin excusas, sin pretextos y con la bandera de los valores, principios, la integridad y la ética en alto. Y, por supuesto, con tus sueños e ilusiones al frente y sin miedo al trabajo.

Con la situación económica tan apremiante que vivía, no podía detenerme a pensar en miedos o temores, mucho menos en enfermedades. Me decía: “Rosalina, es un lujo si te enfermas, no puedes permitirte.”

Tengo mucho por compartir con las mujeres que lo necesitan, pues lo he vivido en carne propia. Nadie me lo ha contado. Me he preparado, capacitado, he leído, asistido a diversos eventos y talleres, he invertido en mi desarrollo humano, profesional y espiritual.

¡He tenido sueños y he tenido pesadillas, pero superé mis pesadillas gracias a mis sueños!

## COMO UNA SOMBRA

Eleonor Fraga Castro

Como todos estoy aquí, soy la consecuencia de mis pasos andados por esta vida, el resultado de muchas historias, errores cometidos, problemas solucionados y amores olvidados, lo que me permite hoy un gran conocimiento de mí misma.

*Amor* es la palabra que mueve todo. Nací hace 47 años en una familia amorosa de clase media, con mil defectos pero mucho que dar. Mi padre, médico de profesión y maestro de vocación; mi madre, psicóloga y teóloga, siempre preocupada por el alma y espíritu que nos mueve. Ella creció junto a sus cinco hijos de los que yo soy la mayor.

Mis padres se casaron jóvenes, pero muy enamorados, con muchos sueños por cumplir y un compromiso total el uno hacia el otro, parte de mi primer gran aprendizaje, compromiso y responsabilidad en la pareja, con mucho amor.

Me casé a los 16 enamorada del amor, un par de niños jugando a ser mayores, sé lo que me motivó, pero desconozco qué lo motivó a él. Desapareció al año de casados. Y de ahí vino mi segunda enseñanza: es necesario utilizar la cabeza y no sólo el corazón. Tenía 16 años, un hijo y una familia que me apoyó para seguir adelante. Ya no volé con los sentimientos de adolescente; caminé de la mano de mi gran tesoro: mi hijo, con la responsabilidad de su futuro y el mío, asumí las consecuencias de mis actos. Ha valido la pena mi esfuerzo, tengo un hijo noble y preocupado por los demás, que busca su felicidad y defiende su identidad. Me ha enseñado a vivir plenamente, sin pretender que todos estén de acuerdo con mi vida.

A los 23 años encontré un nuevo amor y un futuro lleno de esperanza. Las familias bendijeron nuestra unión. Crecimos juntos, aprendimos uno del otro, y nació nuestra hija, que es un tesoro más: inteligente, buena, hermosa... Con un futuro que sólo ella se podrá forjar. En 20 años de matrimonio, me dediqué a servir a quienes me rodeaban. Agradecía por tener tanto: amor, tranquilidad, hermosas historias, pero el fondo no tenía colores brillantes.

Atrás me dejaba a mí. Me olvidé de que existía, puse de lado mis sueños, mis

emociones y, poco a poco, me fui apagando. No tenía respeto por lo que era, y sin la fuerza de mi amor propio, mi vida se convirtió en la de mi marido, o en la de los demás, hasta que se cansó de tener a alguien colgado de su espalda. Me amoldé a él como copia al carbón, pero el costo fue muy alto: me quedé sin vida propia. Sólo era la esposa, la mamá, la hermana, la cuñada... y dejé de existir.

Mis sueños, ambiciones y hasta mi alegría de vivir se desvanecieron. Al complacer a todos me llené de: “Gracias”, “Qué linda eres”, “Sabía que puedo contar contigo”, esas palabras que correspondían mi entregada actitud me hacían sentir bien. Pensaba que eso era la felicidad: darme por completo, pero al hacerlo, me olvidé de lo más importante: yo.

Y esa pérdida me llevó a ser pesimista, a sentirme triste y frustrada, con una autoestima por los suelos y sin la fuerza de luchar por mí. Me acomodé y permití que todos me pasaran por encima, hasta que me agoté y dejé de luchar. Sólo era la sombra de mi marido y dependía completamente de él.

Así fue hasta que sus demonios lo hicieron despertar y aceptar que ya no me amaba, que ya no le servía, que me sequé, y por fin los colores brillantes se esfumaron de nuestra vida. Apareció alguien más que brillaba con luz propia, y él fue tras ella sin mirar atrás.

En ese momento, cuando él dijo “Ya no te amo”, comenzó mi vida, aunque se destruyó el mundo que había construido: en apariencias, en escenarios bien montados de una familia feliz y de un nivel medio alto, con los beneficios que la sociedad brinda al estatus. Todo se rompió en un día: un boleto de avión, una corta despedida, una familia desintegrada, un vacío que pensé nunca más llenar, lágrimas que no servían de consuelo, mucho miedo, tristeza, desesperanza.

Los hijos no estaban a mi lado, cada uno había iniciado su camino. Me refugié en el amor incondicional de mi familia: mis padres y hermanos, y en los valores que nos sostienen siempre. En ese amor, único e incondicional estaba segura; así como salí de ellos, volví cuando mi vida se terminó. Pero como buena semilla regada con lágrimas, dolor, soledad, pero mucho amor, fe, esperanza, y un naciente amor propio, resurgí. Sola en lucha me encontré conmigo, desde mis antepasados, más consciente que nunca de lo que soy y de lo que valgo, de lo mucho que la vida es y de lo que vale la pena de ella.

Me quité apegos: a lo material, a las personas. Ahora sólo soy consciente del infinito amor que puedo darme y dar a los demás, ya no espero nada de nadie, todo lo que es para mí a mí llegará. Sé que en el dar, primero a mí y luego a los demás, está mi felicidad. Me tengo yo y comparto lo que soy, mi experiencia de vida para quien la quiera, respeto a cada ser humano y aprendo de sus experiencias. Amo a Dios y le agradezco cada amanecer que me regala para ser una mejor persona.

Acepto los problemas como parte de mi crecimiento, no me resisto a ellos, sólo los

canalizo y permito que dejen en mí la lección que me toca. Me amo y me conozco cada día más; me valoro y descubro la gran fuerza en mi interior; me admiro y sé que alcanzaré mis sueños en la medida de mi esfuerzo. El amor me rodea de mil maneras, me siento plena y segura, pero sigo aprendiendo.

Tuvo que desaparecer un mundo para que mi yo resurgiera. Hoy entiendo, acepto, perdono y dejo ir. Ya no cargo con sacos pesados de emociones nocivas y resentimiento. Amo mi camino y a quienes me acompañan por el tiempo que gusten hacerlo. Amo en libertad. Y voy camino a mi felicidad que sólo es mi responsabilidad. Sé que todo lo que llega a mi vida tiene un motivo; que sólo el tiempo, la fe y el amor me descubrirán en el momento adecuado.

## LO QUE VES, ¿ES LO QUE QUIERES EN TU VIDA?

.....

*“No todos los ojos cerrados duermen,  
ni todos los ojos abiertos ven.”*

Bill Cosby

.....

*“El futuro pertenece a aquellos  
que creen en la belleza de sus sueños.”*

Atribuida a Eleanor Roosevelt

Siempre hay señales, pero muchas veces no las queremos ver. Fingimos que no existen. Es más fácil prevenir que después deshacernos de todo lo que nos hiere y hace daño, de verdad.

Estamos tan obsesionadas con encontrar una pareja que sólo nos fijamos en el exterior, y nos narramos un cuento chino en la mente inventando su forma de pensar y actuar. Con el tiempo se cae la venda que nos pusimos en los ojos, y descubrimos que no tiene nada que ver la belleza externa con la interna, entonces empieza la agonía. Con los ojos vendados, justificamos lo que nos destruye y lastima. Si es celoso y posesivo, lo justificamos diciéndonos que es porque nos quiere, sin pensar en las consecuencias de vivir en una jaula, porque no permitirá que nos desarrollemos y alcancemos nuestros sueños. Si le gusta el alcohol, lo justificamos diciéndonos que *se le pasaron las copitas*, sin prever el costo de vivir con un alcohólico que, por su enfermedad, destruye todo a su alrededor. Si se le van los ojos con las mujeres, lo justificamos creyendo que con nosotras será monógamo y fiel, sin considerar el daño inmenso que sufrirá nuestra



autoestima al vivir la traición del engaño. Si es agresivo y violento, lo justificamos pensando que son episodios aislados generados por la tensión y el estrés, sin reconocer el enorme dolor que implica vivir la violencia, que pone en riesgo nuestra integridad y hasta la vida.

Podría hacerse una lista interminable con todo lo que no queremos ver aunque esté frente a nosotras. Al taparnos los ojos, es muy probable que tomemos la decisión equivocada, que nos lleve a cavar nuestra tumba en vida. Somos cómplices de lo que nos pasa y nos hace sufrir.

Lo sano es amar a quienes nos tratan bien, nos respetan y valoran. Cuántas mujeres exitosas conocemos que viven en armonía con su familia y su desarrollo personal. No es que tengan más suerte que otras, simplemente escogieron a la pareja idónea que las apoya y respeta. Veamos claramente para colocar a cada quien en el lugar que le corresponde.

Tomamos decisiones equivocadas a pesar de las señales de alerta y, en vez de alejarnos, justificamos comportamientos sin pensar en las consecuencias. ¿Será que no nos amamos? No debemos aceptar lo que nos incomoda y hace sentir mal. No permitamos que nuestra realidad sea nuestra imaginación, pues podemos equivocarnos. La mente sin claridad nos confunde y nos hace ver algo muy diferente de la realidad.

Abramos bien los ojos, reflexionemos si lo que vemos es lo que queremos en la vida. Nos ahorraremos mucho dolor si aprendemos a ver claramente. Es nuestra decisión acertar o equivocarnos.

### *Recuerda...*

- Los tropezones aclaran la vista.
- No permitas que el amor te impida ver la realidad.
- Que no lo quieras ver, no significa que no esté pasando.
- Las apariencias engañan.
- Toma en cuenta la opinión de quienes te quieren de verdad.  
Cuatro ojos ven más que dos.
- Con la evidencia ante ti, no te rehúses a aceptar la realidad.  
Abre los ojos y cierra tu corazón.
- "No hay peor ciego que el que no quiere ver".
- De ti depende cuándo quitar la venda de tus ojos.
- El tiempo no cambia a las personas... las desenmascara.
- Dicen que el amor es ciego, pero es mentira... la ciega eres tú.
- Si abres bien los ojos verás que la vida está llena de belleza.
- La vida no te enseña a ser fuerte, te obliga a serlo.
- Enamórate de alguien que te ame, que te valore, que te comprenda, de alguien que camine a tu lado y que sueñe contigo.
- Quien ama no traiciona.
- ¿Quieres seguir sintiéndote mal? Sigue haciendo lo mismo.

## ¿QUÉ SIGNIFICA AMOR?

Ma. Rene Ortega Correa

Tenía 15 años cuando un hombre totalmente desconocido en mi realidad, pero muy conocido para mis librereros, me hablaba de amor y decía, a las claras: “Quien no te ama de primer momento, no te amará después.” ¿Cómo podría alguien decirle eso a una adolescente que creía en el amor, los príncipes azules y que vivía en un palacio esperando por él? ¿Cómo podría decir eso? ¿Qué no había escuchado el dicho: “La esperanza muere al último”? O era un Grinch del amor.

Conforme avanzaba la conferencia en el Marriot Reforma, las palabras de Walter Riso hacían más eco en mi interior. Había tolerado de todo. Estaba dispuesta a soportarlo todo, porque yo también había crecido con esa idea de que el amor todo lo tolera, todo lo sufre, todo lo espera... mentalidad de una buena cristiana, pero entonces, ¿dónde quedaba yo? Quizá —y nótese bien que digo *quizá*— tenía la tonta idea de que si él estaba bien yo también lo estaría. Entonces, al fondo, escuché la voz de Walter Riso: “Si a él le complace matarte a golpes, se lo permitirás para que esté bien.” “¡No!”, dijo mi vanidad, mi orgullo herido o quizá mi Pepe grillo.

Así empecé a reivindicarme en lo que, cabe señalar, ni siquiera era una relación, aunque yo la veía como tal. Me consideraba su pareja porque teníamos sexo cuando él quería; estábamos juntos cuando él quería; salíamos cuando él quería. Fingía ante sus novias que éramos sólo amigos. No podía decirle ni media palabra sobre sus novias porque creía que él no estaba haciendo nada del otro mundo. Por fin la voz de Walter Riso resonó dentro de mí, y un buen día dije: “Es suficiente”.

Ya no me llenaba ser la amante ocasional de un imbécil que siempre supo cuánto lo amaba y que nunca me dio mi lugar. “¿Cuál lugar?”, se preguntarán, pues el que se merece toda mujer, ese que debería darnos cada hombre que pisa la Tierra, el maravilloso lugar de hacernos sentir valiosas y apreciadas.

Como él no me lo había dado ni me lo daría, pensé “¿Por qué no dármelo yo? Si soy capaz de hacer tantas cosas bien, ¿no puedo darme mi lugar con él?” La siguiente vez

que nos vimos, me pidió tener sexo otra vez, empezó con insinuaciones y pláticas candentes, pero dije: “¡No!” No me resultó fácil, días después me sentí extraña y hasta culpable, pero en mi interior estaba orgullosa. Él insistió algunas veces más, quizá pensando que mi orgullo cedería o que no hablaba en serio. De hecho, reincidí un par de veces, como una adicta, él era mi droga, pero después tuve una fuerza de voluntad impresionante, nadie podía hacerme sentir más valiosa que yo. Me encantaba saber que estaba sin pareja por el momento, pero que nadie me haría sentir tan miserable como esos días en los que era como un pedazo de carne que da placer y no sirve para nada más.

Descubrí que tenía muchas otras cosas por hacer, en vez de arrastrarme por un poco de “amor” y “caricias”. Lo que recibí de él no era amor, ni caricias, sino dagas que poco a poco me mataban, amaba a un enemigo que me asfixiaba... ¡con mi autorización!

Es una locura amar a alguien que te hace tanto daño. Nunca deberías aceptar ningún golpe, ningún insulto, ningún menosprecio, pues ningún hombre lo vale. Cuando paras, te das cuenta de que el mundo no tiene importancia si no estás tú. Entonces retomas las riendas de tu vida: escuchas tus miedos, tus ansiedades, tus inquietudes, te empiezas a sentir de nuevo un ser humano... retomas ese lugar que te pertenece y que un amor mal entendido siempre te quita.

Hoy tengo 27 años. Después de él he tenido dos relaciones. Gracias a la penúltima pude reconocer que ni siquiera quería a Jesús (el hombre del que he venido hablando) y que yo merecía lo que Luis me dio. Como aún no había sanado del todo mi primera relación, lo alejé. Con mi última pareja las cosas no funcionaron; sin embargo, hoy sé que no necesito de nadie para resonar en cada paso que doy.

# LA CODEPENDENCIA

Liliana Ghibaudi

- La codependencia es una enfermedad del alma, es progresiva y en casos extremos puede ser mortal si no se atiende a tiempo.
- La identificamos cuando asumimos los repetidos fracasos y sufrimientos que nos ha originado, ya que no nos permite relacionarnos de una manera sana con nuestros seres más queridos, mucho menos con nosotras mismas.
- Te das cuenta de que estás envuelta en un círculo vicioso donde la obsesión, la inseguridad y el miedo te tienen paralizada; te has perdido y difícilmente puedes ver la luz.
- La codependencia comienza cuando tu vida se ve afectada por la conducta de otra persona y te obsesiona poderla cambiar, tratando de controlarlo, desgastando una energía innecesaria que por momentos te conduce a la depresión, la angustia, la ansiedad y otras enfermedades.
- Eres codependiente cuando tratas de proporcionar afecto a todos aquellos que parecen necesitados, en especial a personas conflictivas e inaccesibles a las que intentas ayudar y modificar por medio de tu amor.
- Cuando haces cualquier cosa en contra de tu bienestar para evitar que te abandonen, evadiendo tu responsabilidad.
- Cuando vives aislada y te sientes triste, fracasada e incapaz de tomar decisiones si no tienes a tu pareja.
- Eres codependiente cuando sabes que esta relación te está dañando, sin embargo no la puedes abandonar ni poner límites, por temor al cambio que implica.

## ¿POR MIEDO A LA SOLEDAD PREFIERES VIVIR EN EL INFIERNO?

.....

*“Ama cuando estés lista, no cuando estés sola.”*

Walter Riso

.....

*“Si algo te lastima, quítalo de tu vida.  
Te dolerá un tiempo pero no toda la vida.”*

Anónimo

.....

*“Cualquier momento es una buena oportunidad  
para cambiar tu vida.”*

Eminem

¿Por qué preferir vivir en el infierno, en vez de intentar volar en busca de nuevos horizontes? Si estás en una situación difícil, que te lastima, que no te permite crecer, que limita tu potencial y lo permites, estás creando tu propio infierno interno, y mientras más permanezcas allí, más te dolerá y te será difícil abandonarlo, créeme. Es importante aprender a caminar sola, el sendero podrá ser árido, tener obstáculos y complicarse, pero dolerá menos que los errores que la soledad nos haga cometer. El dicho “Más vale malo por conocido, que bueno por conocer”, seguramente le ha quitado la oportunidad a muchas mujeres y hombres de abrir una puerta y encontrar el camino a la plenitud y la armonía.

¿Cuántas mujeres viven maltratadas y sometidas por miedo a volar solas?, ¿cuántas

desperdician años y muchas veces la vida entera? Para aprender a afrontar la soledad es necesario conocernos y amarnos, sólo así podemos salir adelante y no volver a caer aunque nos juren que todo va a cambiar... por cierto, las personas no cambiamos por presiones externas, grábatelo bien. Sólo los cambios que vienen de adentro, de un total convencimiento, acompañados de acciones concretas, son los que suceden.

Dicen por ahí que la vida es lo que va aconteciendo mientras estás adormecida, paralizada y temerosa. Tú decides si permaneces en el sufrimiento o corres el riesgo de caminar hacia nuevos horizontes para darte la oportunidad de vivir la vida con plenitud, incorporando los ingredientes necesarios: aceptación, comprensión, afecto, cariño, ternura y respeto.

Aprender a estar sola te dará la enorme oportunidad de conocerte mejor, de aprender de ti, de conectar con tus sentimientos y emociones más profundas, te dará el tiempo para reflexionar, para pensar en tu futuro y tus opciones, para meditar y descubrirte, para enriquecer tu vida espiritual, tú puedes ser tu mejor compañía si estás bien contigo misma, si te sientes orgullosa de quien eres, si sientes que la vida vale la pena a pesar de todo y de todos, porque no hay dolor más grande que la soledad acompañada.

Si eliges seguir igual, compartir tu vida con quien no te merece y aprecia, permanecer en ese trabajo que obstaculiza tu desarrollo profesional, pertenecer a ese círculo de amigos nefastos, sentirte miserable y mediocre, y quedarte donde estás a pesar de no ser feliz, pues no te quejes, no te lamentes, es tu decisión y la de nadie más.

¡Atrévete!, cambia, elige diferente, suelta, perdona, reinventate, aprende de lo vivido, vale la pena: camina siempre hacia adelante. Ser feliz o infeliz es una decisión personal. ¿Tú qué quieres?

### *Recuerda...*

- Hay que elegir bien con quién complicarse la vida.
- Aprende a poner un punto final para abrir un nuevo capítulo en tu vida.
- No permitas que nadie amargue tu vida. Elimina a quien elimina tu sonrisa.
- Sólo tú puedes decidir si la realidad es insoportable.
- Tu vida es una copia impresa de tus pensamientos.
- La vida es muy corta para tener a la pareja equivocada.
- ¿Por qué encerrarte en el infierno si puedes aprender a volar?
- La pareja ideal es la que nos enseña lo bonita que es la vida.
- Por miedo a la soledad no te arrastres ni te humilles.
- Sólo hace falta una persona para cambiar tu vida: *tú*.
- La vida te enseña quién sí, quién no y quién nunca más.
- Mientras menos te atrevas mayor será el riesgo de sufrir.
- No permitas que la soledad te convenza de aceptar cualquier compañía.
- El problema principal no viene de los demás, sino de nosotras mismas.



# SIN MÍ

Anahí Machado

Soy una joven de 22 años, a pesar de mi corta edad he sentido qué es la soledad, el miedo a estar sola y depender de alguien para ser feliz. Comencé a tener novio a los 13 años, él tenía 20, en ese tiempo no notaba la diferencia de edad, aunque ahora me pregunto ¿cómo era posible que una niña de 13 tuviera un novio de 20? Estaba súper emocionada por la relación, feliz, según yo, enamorada, pero no tardó mucho en desilusionarme. Un día me presentó a una muchacha como su novia sin impórtale lo que sentía por él. Fue muy doloroso vivir tan pequeña esa desilusión, mi corazón estaba abierto hacia él. Inocentemente, le daba todo mi amor escribiéndole cartitas o con detalles.

Pasaron unos meses y tuve otro novio que me trataba muy bien pero no lo quería, en realidad sólo estaba con él porque me trataba bien, y por no estar sola. A los 15 años conocí a alguien más y empezamos a salir; el problema era que vivíamos distanciados, a tres horas de camino, así que nos veíamos cada dos meses. Era una relación muy complicada, nos la pasábamos peleando, él era muy posesivo, celoso, y no me tenía confianza. A pesar de que yo le daba toda mi confianza, una vez me enteré de que me había sido infiel. Terminamos porque no nos podíamos llevar bien. A las tres semanas ya tenía una nueva novia, y aún así me buscaba. Según no quería saber nada de él, pero era imposible porque sentía que lo quería mucho, y no podía vivir sin él. Él era con quien quería casarme y tener una familia.

Cuando me fui a vivir cerca de él fue imposible no vernos, y no convivir, así que después de mucho tiempo regresamos, pero no estaba segura, así que volví a terminar. En el lapso que lo terminé él embarazó a una muchacha, pero a pesar de ello nos volvimos a ver, se suponía que íbamos a comenzar otra vez la relación, pero no aguanté y lo dejé. Esto le dolió mucho, me decía que no lo estaba apoyando y que él había dejado todo por mí. Después de dos años nos volvimos a encontrar, y regresamos, pensé que todo sería diferente pero no fue así, fue peor. Él tenía muchos problemas emocionales,

yo no aguantaba estar con él, pero no podía dejarlo porque creía que lo amaba, que era la persona con la que estaría. Las cosas no mejoraban y, después de mucho pensarlo, decidí terminarlo. Al hacerlo, le aseguré que esa vez era definitivo.

Y sí lo fue, pero tuve que pasar una etapa muy dolorosa después de romper. A él lo metieron a la cárcel, estuvo dos años. En ese tiempo no sabía qué pensar, ni qué hacer, no quería regresar con él, pero no sabía si tenía que esperarlo. Todos creían que lo esperaba porque durante un año no quise saber de nada ni de nadie. Ninguna persona me llamaba la atención y sentía una gran tristeza. Realmente me sentía sola, la persona más sola. Creía que no encontraría el amor, que no merecía que alguien me amara, sentía una tremenda soledad. Deseaba enamorarme, sentir la presencia de una persona a mi lado, que me amara, que deseara estar conmigo, pero pasaba el tiempo y no la encontraba. Yo creía que ya había dejado atrás todo mi pasado y que podía ser feliz con alguien, pero aún tenía esa dependencia emocional.

Después de un tiempo en ese estado, conocí a un hombre sin esperarlo. Desde que lo vi me dije: “Es la persona que estoy buscando.” Para mi sorpresa me pidió mi número de teléfono y empezamos a salir. Me enteré de que tenía novia pero él lo negaba. Un día lo enfrenté y le pregunté qué quería de mí, me dijo que quería conocerme y que no deseaba una relación en ese momento. A pesar de sus palabras, decidí quedarme allí. Salíamos, nos besábamos, pero no era una relación formal, yo sentía algo muy fuerte por él, y no podía verlo como amigo con derechos. Eso no era lo que esperaba de él, quería algo más serio. Era indiferente conmigo, le mandaba mensajes que no contestaba, muy pocas veces me marcaba, le hacía *panchos* y le reclamaba para llamar su atención, pero no me decía nada. Hasta que un día se hartó, me recordó que ya me había dicho que no quería una relación, y que al parecer yo no lo entendía. Fue doloroso vivir ese proceso, no quería irme de su lado, tenía miedo de que se marchara y ya no saber de él, tenía miedo a no agradarle, a que me rechazara, tenía miedo de decirle algo porque no quería que se enojara conmigo.

Viví un infierno porque así lo decidí y porque necesitaba mucho amor, un amor que él no podía o no quería darme. Mucho tiempo después aún le mandaba mensajes que él no contestaba. Tenía la esperanza de que cambiara su forma de pensar y, con el tiempo, quisiera tener una relación conmigo. Pero no sucedió. Inicié unos cursos de superación personal, estuve en el proceso casi cuatro meses, me ayudaron mucho a dejar a un lado lo vivido.

No fue y no ha sido fácil porque después de vivir todos los procesos que he compartido, volví a caer en lo mismo en otra relación, con la diferencia de que identifiqué las cosas y no me permití caer. Necesitaba amor y tenía mucho miedo de estar sola, por eso buscaba el amor de un hombre. Conocí personas maravillosas que me han enseñado que lo importante es aceptarme como soy, dejar de culparme por mis

errores, respetar lo que soy, ponerme límites, no dejar mis sueños por otra persona, y buscar en mi interior lo que realmente me haga feliz.

Hace poco comencé a sanar, pero ha sido una lucha interna muy fuerte tropezar varias veces con la misma piedra, revolcarme de llanto en mi cama o en el suelo, explicar por qué me pasaba o por qué volvía a cometer los mismos errores. Ahora entiendo que es porque no valoraba a la persona que soy y esperaba que otros lo hicieran. Pero gracias a Dios he empezado un buen camino, y sigo en recuperación, sanando cada herida del pasado, y todos los tropiezos que cometí. Y lo más importante es que nunca me he dado por vencida en querer sanar, recuperarme, amarme, quererme, y seguir soñando que realmente puedo sentirme plena con lo que soy.

## ¿MUEVES MONTAÑAS POR QUIEN NO MUEVE NI UNA PIEDRA POR TI?

.....

*“Si tú pudiste ser feliz con la persona equivocada,  
piensa cuán feliz serás cuando llegue  
la persona correcta a tu vida.”*

Boritweeter

.....

*“El amor comienza cuando una persona siente  
que las necesidades de otra persona  
son tan importantes como las suyas.”*

Harry Stack Sullivan

No te acostumbres a dar sin recibir... ¡mereces!

Dar todo a tu pareja y no recibir ni las gracias no es amor. Decirle “Sí” a todo lo que te pide y a ti, por el contrario, decirte “No” todo el tiempo, es destruir tus oportunidades.

Idealizar a esta persona es una forma de autoengañarte para poder justificar por qué sigues a su lado en una relación sin sentido. ¿Por qué si tienes la oportunidad de tener a una persona que te haga sentir bien, escoges a quien no le importas, hiere tus sentimientos y pisotea tu dignidad? ¿Por qué tomas el camino que te lleva directo a la frustración y la amargura? Muy simple: porque das hasta lo que no tienes con tal de ser querida... a veces hasta pidiendo prestado. También finges ser lo que no eres... a veces aceptando y haciendo lo que te disgusta para impactarlo y acomodarte en sus preferencias. Dejas a su imaginación tus necesidades y como proyectas lo que no eres, es

imposible que él lo adivine. Si dejas de ser tú para lograr estar con alguien, tarde o temprano te lo reclamarás y te lo reclamará, porque lo engañaste. No tienes que aparentar ser perfecta buscando la aceptación de otra persona.

La perfección no existe y lo importante es ser auténtica, y alimentar nuestras fortalezas, pues son las que nos hacen crecer y ser cada día mejores, créeme. No permitamos que nuestra vida sea gris con sentimientos dolorosos. Defender nuestra esencia nos hará sentir satisfechas y felices.

Seguramente ya entendiste que si una persona no mueve ni un dedo por ti, está muy lejos de amarte, ¿verdad? Si en su mundo todo está antes que tú, está muy, muy lejos de amarte. Si es buena para recibir, pero incapaz de agradecer y devolver un poco del esfuerzo y cariño que le das, está muy lejos de amarte. Cuando alguien te ama, siempre tiene espacio y tiempo para ti, sin que lo pidas. Debes terminar esa relación y darte una oportunidad. Debes perder la esperanza de que va a cambiar y aceptar que jamás tendrás lo que necesitas con esa persona, por más difícil y doloroso que sea aceptarlo.

Desde pequeñas nos dijeron que es maravilloso dar sin esperar nada a cambio, pero en el tema de la pareja, esto no funciona. Una relación sana y satisfactoria debe estar equilibrada, como una balanza, para intercambiar cariño y esfuerzo, y cubrir las necesidades de ambos. Si das todo lo que tienes y no encuentras lo que necesitas, el amor se convierte en un sentimiento de rabia y frustración. No te quedes ahí. La peor decisión es estar al lado de una persona que no está dispuesta a darte lo que mereces, y malgastar la energía y tiempo que tanto necesitas para construir la vida que te gustaría tener. Una relación que no aporta a tu crecimiento y te aleja de tus metas, debe ser erradicada antes de que te destruya. ¡Sácala de tu vida! Piensa primero en ti y verás cómo lo demás empieza a llegar, de verdad.

Al mirar hacia otro horizonte encontrarás personas que valen la pena y que seguramente estarán dispuestas a mover una montaña por ti.

### *Recuerda...*

- No puedes cambiar el pasado, pero con la actitud correcta, podrás tener en el futuro más de lo que perdiste en el pasado.
- La decisión más difícil en la vida es, por lo general, entre lo que quieres y lo que te mereces.
- Si tú no te das lo que mereces, ¿cómo esperas que te lo dé alguien más?
- Las personas te tratan como permites que te traten.
- Sólo hay una persona que puede darte lo que mereces: *tú*.
- Quiere a quien te trata bien y te valora, olvida a quien no lo hace.
- El *karma* no es la venganza del universo. Es el reflejo de tus acciones.
- Si cambiamos la forma de ver las cosas, las cosas cambiarán de forma.
- Vuelve a empezar aunque un error te lastime.
- Cuando sentimos que alguien nos falla es porque hemos dado mucho de nosotras.
- A veces es necesario salir, tomar aire y recordar quién eres y quién quieres ser.
- Hay lecciones en la vida que sólo entendemos con base en golpes y tropiezos.
- ¿Me fallé mil veces a mí para no fallarte a ti?
- Las oportunidades tienen fecha de vencimiento.

## EL DÍA A DÍA

IB Bárcenas

Yo soy una mujer que ha dado mucho y muy poco al mismo tiempo. Nos casamos luego de estar juntos por diez años y de tener a una hija de nueve, esperando la segunda meses después de la boda. Nos unimos ante la sorpresa del primer embarazo. Yo esperaba que él se comprometiera conmigo al formalizar nuestra relación con Dios. Que se mostrara más amoroso y decidido a formar un hogar junto a mí y sus hijas. Al día de hoy, es incapaz de cambiar un pañal de la bebé. De pararse en la madrugada a hacer un biberón. De tratar con cariño y respeto a mi hija la mayor. De compartir conmigo las cosas y los eventos que para mí son importantes, incluso es incapaz de cambiar un foco de la casa. No es que lo haga todo yo, pero sí pago para que lo hagan.

Recuerdo cuando estaba embarazada de mi primera hija, vivíamos en Canadá solos. Así como íbamos a bailar juntos eventualmente se iba solo con nuestros amigos. Yo en esos entonces estudiaba inglés en una universidad y él trabajaba en un taller mecánico. Mis papás aún me ayudaban a pagar esos cursos y mi manutención. Mi pareja ganaba poco dinero, pero se esforzaba porque pagáramos los gastos y alimentos.

El domingo, día de descanso, salíamos a pasear por la ciudad. Ese día era hermoso, era la compensación de cualquier cosa que le hubiera tenido que aguantar en la semana. Por ejemplo, cuando se iba a bailar y yo me quedaba a dormir o estudiar, o cuando llegaba después de las diez de la noche ebrio o cuando me dejaba el desayuno que yo le hacía muy temprano. Con el pasar de los años las cosas no han cambiado mucho. Ya de regreso en México, nos incorporamos a trabajar en el negocio de mi familia, y esa situación cada día va amargando más nuestra relación. Aquí también hay un problema de alcoholismo, sí, él es alcohólico, no de los peores pero al menos en cada comida fuera de casa su bebida es una cerveza o un trago. Yo no me espanto del alcohol, me gusta tomar, y en mis tiempos de universitaria fui completamente alcohólica. El asunto está en que ahora tengo una responsabilidad hacia mí y hacia mis hijas, y no puedo permitir que ellas me vean alcoholizada y haciendo desfiguros. En otras ocasiones han surgido comentarios

y chismes sobre las *confianzas* que se toma con mis trabajadoras. Yo he decidido confiar en él en cuanto a su fidelidad y no hacer caso a los chismes. No puedo amargarme por cosas inciertas, pero sí tengo claro que no puedo, ni debo tolerar una infidelidad. Primero que nada por mi dignidad, y segundo por respeto a mis hijas. Por otro lado, cuando sus hermanas nos necesitan, yo siempre estoy dispuesta a ayudar, incluso para una cena insignificante en un puestito en la calle voy con gusto. Pero cuando mi familia se reúne, tengo que rogarle para que me acompañe. Y él sabe que me duele que no quiera estar, dice que prefiere no ir que ser hipócrita porque su relación con mi madre es tan áspera como una fibra. Pero ni él ni ella ponen de su parte. Yo no lo quiero traer pegado como llavero, sólo quiero que me acompañe en los momentos que son importantes para mí. Dice que salgo cuando quiero, que me voy a desayunar o pasear con mis amigas y no lo invito. Sí, pero eso es convivencia simple, no le hago daño a nadie, siempre llevo a mis hijas, no me alcoholizo, regreso en un par de horas, dejo mis pendientes hechos, sólo vamos mujeres, y no es de rutina. Él cada viernes después de trabajar se va a beber con sus amigos, algunas veces regresa en un par de horas, y otras veces llega de madrugada. A lo largo de los años he tomado muchas posturas respecto a esta situación.

Ya me enojé y dejé de hablarle al día siguiente, lo que era muy cómodo para él, más que un castigo parecía un premio. Ya me preocupé y me la pasé llamándolo cada hora, sin poder dormir, y él regresaba directo a la cama y yo me quedaba con mi preocupación. Ya fui indiferente y decidí dormirme sin preocuparme. Y ningún método funciona para que deje de hacerlo, y no sólo por mí, sino por el mal ejemplo que está dando a sus hijas. Me aloco cuando le pido que salga conmigo y no quiere, cuando le digo que me invite al cine y no quiere, cuando le digo que llevemos a las niñas al cine, o al circo, y no quiere, cuando le pido que nos acompañe a misa y no quiere.

Me doy cuenta de que es un egoísta, y que nosotras estamos en segundo lugar *siempre*. Y aunque la palabra suene catastrófica, es verdad, porque más de diez años no han podido hacer que ponga a su familia antes que cualquier otra cosa. No me siento como que yo muevo montañas, porque en realidad he fallado en muchas cosas. Y él sí mueve algunas piedras por mí. Este no es un caso exagerado o que deba llevarse a los tribunales. Es la historia del día a día, de la gota que se derrama de una llave rota, de una rutina que acaba con las emociones, de ahogar los planes a largo plazo, de una vida sin ilusiones nuevas como pareja...

Yo siento plena satisfacción de ser mamá de dos hijas hermosas y en camino a ser mujeres maravillosas y exitosas. Yo trato de ser feliz por mí misma, porque entiendo que no puedo poner mi felicidad en manos de alguien más. Debo dejar de esperar, soltar, dejar ir. Y dejárselo a Dios. Yo no soy capaz de cambiar a alguien más que a mí. Y seguramente me falta mucho por aprender. Y sé que la alegría viene de adentro de mi ser, no soy la tonta que todos creen. Más bien estoy en proceso de liberarme de



prejuicios y expectativas impuestas por otros y no por mí.

## ¿PAREJA POR ELECCIÓN O POR NECESIDAD?

.....

*“Existe al menos un rincón del universo  
que con toda seguridad puedes mejorar: tú mismo.”*

Aldous Huxley

.....

*“Pregúntate si lo que estás haciendo hoy  
te acerca al lugar donde quieres estar mañana.”*

Anónimo

Mantente activa. Es fácil sentarte en casa y sentir lástima por ti. Estar ocupada evitará que tengas pensamientos negativos y necesites que alguien te entretenga y resuelva tu vida.

Tenemos que aprender a amarnos antes de pretender amar a otro. Así tendrás muchas probabilidades de no equivocarte y abrirle tu corazón a alguien que, seguramente, será una bendición en tu vida. Cuando no te amas ni te respetas, lo más seguro es que tu vida sea un desastre, tu relación estará basada en necesidades equivocadas, en pretensiones erróneas y pondrás en riesgo no sólo tu estabilidad emocional, sino también tu bienestar y tu futuro.

No puedes, no debes tener a tu lado a alguien que te anule, te pise o robe tu libertad. Tu libertad y crecimiento deben ser respetados y necesitas defenderlos siempre. Nadie puede aceptar vivir sometido y maltratado, pues la frustración y tristeza te harán creer que eres incapaz de sentirte plena y feliz, así enterrarás tus sueños. Todas las batallas en la vida nos enseñan algo, aun las que perdemos. Si sientes que tienes la necesidad de

llenar un vacío o una carencia mediante una pareja, debes estar atenta, porque lo más probable es que te equivoques.

Cada persona es un cien por ciento, por lo que es un mito la existencia de la *media naranja*. Cada uno es una *naranja completa* que necesita a otra naranja para hacer *pareja*, ser *dos*, un *par*. Verdaderamente es imprescindible no esperar a que el otro me haga feliz, yo tengo que ser alguien feliz y entonces disfrutar la felicidad, no debemos poner en manos de nadie la responsabilidad de nuestra dicha.

Primero aprendamos a vivir solas, en armonía, satisfechas, libres, para después elegir y poder vivir en pareja, sin codependencias que nos lleven a cometer locuras y permitir atrocidades por las que perdamos la dignidad. Conste que digo en pareja, que es muy diferente a vivir con un enemigo en casa.

Cuando te sientes vacía emocionalmente eres ciega. No ves a las personas tal como son, las idealizas según tus expectativas y carencias. Repites lo aprendido o sientes que es lo que te toca vivir. A nadie nos toca tal o cual cosa, persona, relación o trabajo. Podemos elegir, esto se llama libre albedrío, y todas, sin excepción, nacimos con él, la diferencia es que algunas personas lo utilizan a favor y otras en contra.

Después de un tiempo de haber tomado una mala decisión, comprendes el error que cometiste y que, muchas veces, es difícil reparar el daño y volver a empezar, pues hay heridas que necesitan sanar, quizá las que tú te provocaste. Las experiencias en la vida son oportunidades de aprendizaje, el problema es que hay quienes no lo ven así y piensan que es mala suerte o un castigo. Nos es difícil aceptar nuestras carencias, debilidades y vulnerabilidad, pero cuando asumimos y aceptamos que podemos cambiar y elegir mejor para superar nuestros miedos, seremos, sin duda, personas maduras.

Las mujeres inmaduras tienen miedo de estar solas. Las mujeres maduras utilizan el tiempo para su crecimiento personal.

Pregúntate antes de engancharte con alguien si es amor o necesidad. Lo importante de una pareja no es estar juntos, sino *unidos*.

### *Recuerda...*

- Debemos aprender que es mejor dejar de recordar y sufrir, y empezar a olvidar y sonreír.
- Qué grandioso es tener a alguien en tu vida que pueda hacerte sonreír aun cuando no está cerca de ti.
- La felicidad no consiste en tener a alguien a nuestro lado, sino en estar decididas a alcanzarla.
- Aprende a resolver tu vida y no necesitarás que la resuelvan por ti.
- Estar acompañada por soledad te hará sentir más sola.
- Aprender a disfrutar la soledad ayuda a conocernos y disfrutar más lo que tenemos.
- El miedo a la soledad es temor a enfrentarnos a nosotras mismas.
- Estar sola no es sinónimo de fracaso.
- Cada una es responsable de escribir su historia.
- El miedo a estar solas nos hace cometer muchas estupideces, de verdad.
- La necesidad de tener una pareja hace que nuestra tolerancia al maltrato sea cada vez mayor.
- Depender de alguien por soledad obstruye nuestro crecimiento.
- A grandes cambios... grandes decisiones.
- Un buen destino es que dos personas se encuentren cuando ni siquiera se buscaban. Con paciencia llegará.

## SABES QUE NO ES AMOR

Yois

Hace aproximadamente siete años conocí a una de las personas que más me ha lastimado en la vida. Obviamente al principio se mostró como la persona más atenta, cordial, comprensiva y amorosa; con el paso del tiempo, y conforme lo fui conociendo, descubrí que era agresivo, posesivo, controlador, celoso y adicto.

A los tres meses de relación, me convenció de meterse a la casa de mi abuela — donde yo vivía— por las noches, para quedarse conmigo y tener relaciones sexuales. Al principio me pareció emocionante, dos meses después, como ya se habían dado cuenta de la situación en mi casa, me propuso irme a vivir con él a su casa. Él también vivía con su abuela. Pese a que no estaba convencida de hacerlo, y sabía que no lo quería del todo, acepté. Engañé a mis papás haciéndoles creer que me iría a rentar a su casa porque mi abuela se la pasaba molestándome con la hora en que llegaba a casa después del trabajo, y en parte era cierto.

Ahí empezaron los mayores problemas, yo estudiaba la universidad y él la preparatoria (aclaro que me llevaba casi dos años), quería controlar absolutamente todo de mí: tiempos, horarios, los días en los que iba a la escuela, amigos, llamadas... Su abuela se metía en nuestra relación y eso nos ocasionaba problemas. Soporté un mes viviendo con él. Como la relación era muy absorbente, a veces quería huir, él se molestaba cuando no llegaba a cierta hora o me iba con mis amigos, pues pensaba que andaba con alguien más o más bien creo pensaba que le hacía lo que él me hacía.

Todos los días peleábamos. Un día antes de salirme de su casa habíamos platicado y me prometió ya no pelear y cambiar. Recuerdo que ese día llegué de la escuela y me llenó la cama con pétalos de rosa; le iba a hacer de comer pero su abuela lo mandó al mercado a comprar la carne que yo cocinaría, aunque teníamos una carnicería a una cuadra. Le dije: “Estoy harta de que tu abuela hasta eso quiera controlar”, yo tenía examen al día siguiente y debía ver una película y hacer un análisis para entregarlo. Nos peleamos y me salí de su casa. En la tarde-noche me habló y me dijo que si no iba por

mis cosas las echaría a la calle. Y así, peor que a un animal, me echó: mi cama, mi ropa, mis útiles de la escuela, todo estaba en su patio aventado y mojado porque había llovido.

Llamó a mis papás para que fueran por mí y por mis cosas. Entonces se enteraron de que en realidad no rentaba en su casa, sino que vivía con él. Les dijo que teníamos relaciones sexuales y que era una rebelde porque siempre quería andar en la calle. Obviamente mis papás se decepcionaron mucho, de él y de mí, por permitirle hacer lo que me hizo. Me prohibieron volver a verlo. Me quitó mi celular y no quiso regresármelo, creo fue su pretexto para volver a verme. Dicho y hecho, en menos de una semana nos volvimos a ver, seguimos andando a escondidas de toda la gente, de nuestros amigos, de su familia, de la mía.

Me causó demasiados problemas, en mi escuela, en mi casa, con mis amigos, en la familia; afectó mis calificaciones, mi autoestima, mi moral, mi integridad física, bueno... qué no me hizo. Cuando estás dentro de ese círculo, es muy complicado darse cuenta del daño que le causamos a la gente que está alrededor y nos quiere, además del daño que nos causamos a nosotros mismos.

Mi vida era una mentira a su lado. Un día dije que iría con una amiga a hacer un trabajo de la escuela para estar con él y alrededor de las ocho de la noche no me dejó ir a casa. Me quitó el celular, me desvistió, escondió mi ropa para que no me fuera. Empezamos a discutir y terminó pegándome, intentó asfixiarme y abusó sexualmente de mí... Ese día creí que me mataría. Tuve mucho miedo. Después de discutir y forcejear por casi seis horas se quedó dormido, entonces pude avisarle a un amigo que me tenía en su casa y no me dejaba salir. Mi mamá, al no tener noticias mías, dedujo que estaba con él o que algo me había hecho. Fue a su casa a buscarme, allí le dijeron que él no estaba y que no me habían visto, mi mamá respondió: "Pues voy a denunciarlo, y si mi hija no aparece o le sucede algo, él será responsable." Al enterarse, me dejó salir de su casa y alcancé a mi mamá, quien me obligó a denunciarlo por privación de la libertad, lesiones de segundo grado e intento de homicidio. Se llevó todo el proceso, pero al final a mi mamá le dio miedo continuar, pues le había confesado que se drogaba y que sus amigos de la colonia pertenecían a una banda de delincuentes.

Pasó un mes de esta situación y yo no entendía. Mi codependencia, mi obsesión, mi falta de cariño, de autoestima, la violencia psicológica que viví en mi casa y el miedo a quedarme sola me hacían regresar a él. Era como un imán que aunque yo intentaba alejarme, no podía. Yo me preguntaba ¿qué esperaba?, ¿quería que me matara?

Recuerdo un día que estaba sumamente enojado, no sé por qué discutimos pero me subió a su camioneta a la fuerza, me pegó y me llevó adelante del Ajusco. Era de noche, llovía y él manejaba como loco. Me dijo que si lo que quería era morirme, él me mataría. Iba en la carretera a más de 120 kilómetros por hora. Mi único pensamiento era que estaba loco y que no quería perder a mi familia.

Poco a poco descubrí que en verdad estaba ya muy dolida, muy lastimada y que no podía continuar así, que estaba muy mal. Viví tantas cosas con él que... podría escribir un libro entero.

Pasaron más de cuatro años de una relación tormentosa, enferma, egoísta. No veía la salida. Me quedaba claro que eso no era amor por parte de ninguno, aunque él siempre dijo que me amaba. Lo que me hizo abrir los ojos y aceptar que, efectivamente, no era amor lo que sentía por mí, y ser consciente de los múltiples problemas que continuaría ocasionándome, fue cuando me engañó con otra mujer. Hubo una infidelidad de su parte y hasta un hijo de por medio, pues embarazó a esta persona. Al enterarme me deshizo, le lloré como nunca y sufrí el proceso de duelo, pero eso me permitió aceptar que la persona con quien estaba sólo me lastimó durante años y que no tenía ningún futuro con él. Después de este suceso pasaron casi seis meses para que decidiera romper ese lazo invisible que nos ataba. Aunque hubo palabras de arrepentimiento, súplicas y llanto, ya nunca más creí nada, absolutamente nada de él.

Quizá se escucha fácil o absurdo, pero creo que muchas de ustedes podrán entender que no es así de sencillo. Si escribiera todo lo vivido con él, sé que muchas mujeres se identificarían y sabrían que no son las únicas que han estado en una relación tan tormentosa como ésta.

## CUANDO NO TIENES UNA BUENA RAZÓN PARA QUEDARTE, TIENES UNA BUENA RAZÓN PARA IRTE

.....

*“Sólo si me siento valioso por ser como soy, puedo aceptarme,  
puedo ser auténtico, puedo ser verdadero.”*

Jorge Bucay

.....

*“Cuando la puerta de la felicidad se cierra, otra puerta se abre,  
pero algunas veces miramos tanto tiempo a aquella puerta que se  
cerró, que no vemos la que se ha abierto frente a nosotras.”*

Anónimo

Deja de quejarte y haz algo al respecto. Si no te gusta la vida que estás viviendo, ten el valor para corregirla. Si no te ves ahí en uno, tres o diez años, significa que no te interesa ese futuro y debes tomar una decisión. Si no te gusta lo que vives, no tienes por qué seguir viviéndolo, en serio.

Posiblemente dependes emocionalmente de tu “pareja” o has dañado tu autoestima y crees que no eres capaz de irte. Cuando comprendas que la única persona que puede lograr el cambio eres tú, abrirás la posibilidad de que el cambio llegue.

Sabes que es el momento de partir cuando no encuentras nada que te una ya a esa persona. Si te lastimó, decepcionó, te fue infiel, te rompió el corazón o simplemente se acabó la relación, ¿por qué continuas? ¿Por costumbre? ¿Estás dispuesta a desperdiciar años de tu vida sin sentir, sin emocionarte, sin motivarte a ser cada día mejor por miedo al cambio?



No insistas en permanecer donde ya no tienes qué hacer porque perderás la alegría y las oportunidades valiosas para crecer y mejorar tu vida, de verdad. Muchas veces, por necesidad y conformismo, preferimos vivir en la mediocridad... en vez de entender que hoy es el momento preciso para rescatar nuestra vida y retomar el rumbo que nos puede regresar la armonía. Seguramente en tu interior escuchas todo el tiempo: “¿Qué esperas? Puedes estar mejor”, pero te tapas los oídos. ¿Sabes?, nadie vendrá a rescatarte, la decisión es tuya. Sólo tú puedes darte una nueva oportunidad. Ármate de valor y cierra el ciclo con valentía.

Deja de arruinar tu presente por un pasado que no tiene futuro. Lo que ya no funciona *no funciona*. Lo que se rompe, por más que lo pegues, no queda igual.

Tu inteligencia emocional desempeñará un papel muy importante para evitar caer en juegos de manipulación ni chantaje. Si estás segura de tus emociones podrás manejarlas adecuadamente, y ver la situación con claridad. Cuando te sientes insatisfecha y vacía debes evaluar no continuar ahí.

Si decides irte, al colocarte en un lugar distinto, permitirás que tu vida cambie para tener nuevamente la oportunidad de encontrar lo que deseas. Confía en que pronto estarás sonriendo ilusionada si te colocas en donde tengas mucho que dar y recibir. Volver a empezar es tomar una nueva oportunidad, con más conocimiento y madurez, que te ayudará a escoger dónde quedarte y empezar a escribir un nuevo capítulo de tu vida. Si quieres crecer, evolucionar, aprender y fortalecerte lo puedes lograr, está en tus manos decidir estar donde mereces estar.

La felicidad es una decisión personal y es necesario construirla en el lugar correcto para disfrutarla plenamente. El más hermoso futuro... depende de olvidar el pasado

### *Recuerda...*

- No te encadenes a nada que a la larga te destruya.
- El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.
- No dependas de nadie en este mundo, porque hasta tu sombra te abandona cuando estás en la oscuridad.
- Si no sueltas el pasado, ¿con qué mano sostendrás el futuro?
- Cree que todo pasa por una razón.
- No puedes cambiar el pasado, pero con la actitud correcta, podrás tener en el futuro más de lo que perdiste en el pasado.
- Quédate con quien conozca la peor versión de ti, y en vez de irse, se quede y te ayude a ser mejor.
- No mires hacia atrás a menos que puedas sonreír, no mires hacia el futuro a menos que puedas soñar.
- Madurar es dejar ir a quien ya no se quiere quedar.
- Reserva para ti un poco del amor que das a los demás.
- Un error reconocido es una victoria ganada.
- No permitas que instantes de amargura apaguen tu luz, mantén siempre esa llamita de iluminación que envuelve tu ser.
- Lucha por las cosas que te llenan de vida y alegría, dales la bienvenida.

## RAZONES PARA IRSE

Adriana Sánchez Preciado

Empecé mi matrimonio sintiéndome enamorada y feliz, siendo aún estudiante de ingeniería. Me titulé y comencé a trabajar. Quedé embarazada y eso cambió todo: comenzó mi vida real, con un hombre que aún no deseaba ser papá. Me hizo la vida difícil durante el embarazo, siempre me decía: “Debimos haber esperado dos años.”

Creí que todo cambiaría al nacer nuestro hijo, pero no fue así, comenzó a ser violento, cambiante, diferente a la persona de quien me enamoré. Queriendo quedar bien con los amigos y su familia de origen. Alimentando su ego con los logros económicos alcanzados en poco tiempo, aprovechaba cualquier oportunidad para decirme que él trabajaba mucho por mí y por nuestro hijo, algo que jamás cambió, aún 18 años después lo seguía repitiendo.

El tiempo que vivimos “en familia” tuvimos altibajos en la relación —más bajos que altos—, aunque, aclaro, siempre buscando apoyo de psicólogos y sacerdotes, que jamás nos sirvieron.

Procuraba hacerme enojar antes de ir a reuniones o salir de viaje; ahora después de casi cinco años separados, he comprendido el truco que utilizaba conmigo, me provocaba molestia, enojo o tristeza antes de salir de casa o en el trayecto para que al llegar a nuestro destino la “mala” fuera yo; así, él llegaba siempre sonriendo y contando chistes, deseaba ser el alma de la fiesta, mientras yo sufría al sentirme ofendida, herida y molesta por sus comentarios previos, pero entonces no lo detecté.

Cuando platicaba con él, me decía que nadie me creería, y que no encontraría apoyo, porque mi “mal carácter” alejaba a las amistades de mi vida. Todo esto disminuía mi autoestima y me provocaba miedo al sentirme sola y sin apoyo. Mis papás no creían que él estuviera mal, ni que nos afectara a los niños y a mí. Decían que debería ser prudente y tenerle paciencia, pues era muy trabajador y, tal vez por eso, estaba estresado y cansado, que lo comprendiera.

Nuestros desencuentros se volvieron violentos cuando nuestros hijos eran

adolescentes y salíamos a cenar entre semana, el día y la hora que él decía, debíamos estar listos para salir al restaurante de su elección. Si en el camino los jóvenes comentaban algo sobre su carácter cambiante o bipolar, era suficiente para regresar sin cenar, pasándose altos y a gran velocidad por las avenidas y calles de la ciudad, algo que provocaba el llanto de nuestra hija y los reclamos de nuestro hijo por lo que hacía.

Llegó el momento que no aguanté más y decidí buscar ayuda psicológica sólo para mí, la necesitaba a gritos, entonces comprendí que él no me amaba o me amaba a su manera, pero no me gustaba esa forma de amar, hacernos sufrir a mí y a nuestros hijos, además limitarnos a hacer lo que él decía y aguantar violencia por un poco de atenciones, eso no valía la pena.

Un día de verano se puso violento y me arrancó el celular del cuello, provocándome lesiones, entonces sentí que era el momento de irme y dejar todo atrás, llegaron la policía y mis papás a apoyarnos, nos fuimos de nuestra casa dejándole todo a él, levanté una demanda civil que no ha servido de mucho, pues tras casi cinco años no se ha dictado sentencia en el expediente del juzgado familiar. Pero la ganancia de todo lo vivido en este corto tiempo separada de él es la paz y tranquilidad que mis hijos y yo disfrutamos, es una nueva forma de vivir como familia.

Hemos aprendido que ni el dinero del que nos ha privado es motivo suficiente para habernos quedado con él.

## ¿PIERDES A QUIEN TE QUIERE POR QUERER A QUIEN NO LE IMPORTAS?

.....

*“¡Imposible obligar a alguien a que te quiera! ¡Tú pensando, sufriendo y llorando y la vida se te está pelando!”*

Dr. César Lozano

.....

*“No dejes que la persona imaginaria dentro de tu cabeza te impida amar a la persona correcta que está delante de ti.”*

Paulo Coelho

Recibir el amor de otra persona es uno de los mejores regalos que nos puede ofrecer la vida y muchas veces no lo valoramos. Somos, como coloquialmente se dice, “hijas de la mala vida”. Por ver el exterior no apreciamos el valor interno que debe tener la persona con la que queremos compartir. Nos encaprichamos y dejamos pasar oportunidades que se nos presentan y ni siquiera las consideramos. Es como si pasara el tren y te engancharas en el vagón equivocado, y te dejaras llevar sin pararte a analizar cuál es el destino final.

Si normalmente “tropiezas con la misma piedra” y cometes el mismo error, creyéndote víctima porque piensas tener muy mala suerte... aprende a aceptar la realidad: tú eres la única responsable, créeme. Deja de culpar y acepta tu responsabilidad por esperar lo imposible. Bien dice el dicho: “No le pidas peras al olmo”, mejor búscate un peral y en forma natural obtendrás lo que requieres.

Aunque no sea fácil, saquemos valor para cerrar la puerta a quienes nos hagan sentir

malqueridas o menospreciadas y así poder abrir otras puertas con caminos promisorios para que entren nuevas oportunidades a nuestra vida.

Mirar hacia atrás es dejar un pedazo de nosotras viviendo en ese pasado que nos lastima. Es como dejar la puerta entrecerrada y perder la energía para enfocarnos en otra dirección, con la atención y concentración que se necesita para poder ser más certeras al elegir un nuevo camino que nos lleve al lugar que imaginamos y que podemos construir. Recuerda que cada quien es el arquitecto de su vida, pero debemos elegir con cuidado lo que queremos construir. Si podemos recorrer ese nuevo camino solas, o con la persona adecuada, será más placentero.

Analiza si las veces que te has equivocado es porque tomas decisiones precipitadas o inconscientemente, sin darles la importancia debida.

Por estar atorada con quien no te quiere, es posible que no veas que a medio metro está la persona que daría la vida por hacerte la mujer más feliz del mundo, la que llama a tu puerta sin respuesta.

Caminar con una pareja a tu lado que te comprenda, te tienda la mano cuando lo necesitas, te haga sonreír en momentos difíciles, sin reproches, sin desprecios y en silencio, con sólo una mirada de amor, te sentirás plena. No aceptes más que a la persona que mereces, a quien sólo descubrirás si observas con objetividad.

Puedes cerrar los ojos a lo que no quieres ver, pero no puedes cerrar tu corazón a lo que no quieres sentir.

### *Recuerda...*

- Valora a las personas cuando las tienes, no cuando las pierdas.
- A veces se necesita ausencia para valorar la presencia.
- No puedes cambiar el pasado, pero sí puedes arreglar el presente y construir el futuro.
- ¿Al que te quiere lo ignoras y al que te rechaza lo amas? ¿Al que te hace sufrir lo proteges y al que te protege lo utilizas? ¿Y al que te traiciona... lo perdonas?
- Nunca sabes lo que tienes hasta que lo pierdes. Corregido: siempre lo supiste, pero nunca pensaste que lo perderías.
- Cuando alguien te hace una mejor persona, sabes que esa persona debe estar en tu vida.
- No valores a quien te lastima y lastimes a quien te valora.
- Cuida lo que es tuyo o llegará alguien más y lo hará suyo.
- No descuides a una persona por el simple hecho de que sabes que va a estar siempre ahí. Quizá deje de estar algún día.
- Tenemos la mala costumbre de empezar a valorar a una persona cuando se aleja de nosotras.
- La soledad es la maestra que te muestra lo que un día tuviste y no supiste valorar.
- Es mejor terminar y sufrir un tiempo, que sufrir toda la vida por estar con alguien que no te valora.

## EL PRESENTE ES LO QUE IMPORTA

Verónica Reyes Sánchez

Siempre había querido escribir sobre mi vida, amores y temores, así que ésta es una gran oportunidad para mí.

Soy una mujer aguerrida que con el paso del tiempo me he ido forjando y madurando, haciéndome responsable de mis pasiones, sentimientos y de todos mis actos. En este momento de mi vida a la edad de 46 años, me siento en la cúspide de mi existencia, hace 11 años me divorcié y tuve que superar, uno a uno, cada obstáculo puesto por mí misma, tuve que decir adiós a mi pasado, nada fácil por cierto. En todo este camino me di cuenta de que lo mejor que podemos hacer es cerrar los capítulos, ya que somos como un libro.

Me casé a los 20 años con un desconocido. Por salir de un hogar violento me fui a vivir a un rancho sin servicios de luz, agua, gas, drenaje, nada. Sólo vacas, campo y felicidad plena. Así fue por cinco años, hasta que regresé a la ciudad y todo empezó a cambiar. Descubrí que estaba con un hombre que no me respetaba, no me quería ni yo a él. Pasaron ocho años más y decidí divorciarme, nuestras vidas no empataban, ya no tenía nada que hacer yo con él. Me deprimí, tenía miedo, no sabía qué haría con dos hijos, uno de 10 y otro de 15 años. No sé de dónde me salió el aliento para no regresar, pensaba que si no había regresado a vivir con mis padres por sus humillaciones, golpes y faltas al respeto, menos lo haría con ese hombre que no me valoraba, ni respetaba. El día de firmar, pensé: “Si mi marido me dice en este momento que me quiere, me quedo con él.” Para mi buena suerte, él sólo quería decirme que me fuera de casa con mis hijos porque él no tenía dónde vivir, sentí un golpe más y dije: “¡Basta!”

Me perdí en un torbellino de depresión, en busca de la felicidad equivocada me refugié en alcohol, fiestas, desvelos, amistades y amores furtivos. Hombres que decían amarme de la noche a la mañana, estafas, salvadora de vidas y en fin una cantidad de cosas equivocadas, tan sólo por querer tener un amor, alguien que me quisiera. No me daba cuenta de que en todo esto a los que más lastimaba era a mis dos pequeños hijos,



adolescentes abandonados que en silencio me acompañaron en esta travesía, y a quienes siempre agradeceré todo el amor y cariño que me dieron.

¡Caramba!, buscando el amor y siempre lo tuve en casa con ellos; para encontrar el amor en mí he trabajado mucho con terapias, lecturas, amistades que me retroalimentan. He aprendido a conocer mis sentimientos, controlar mis pasiones, en fin todo lo que me pueda ayudar a ser una mujer feliz, plena, positiva y proactiva.

Pero antes de llegar a eso tropecé más veces. Como todas, me enamoré de un hombre violento hace seis años, no estaba preparada para eso y volví a sufrir desprecios, agresividad y manipulación. La relación sólo duró un año; cuando me dejó, le rogué que volviera, lo volví a recibir en mi casa y me visitó no más de dos veces, comprendí que me quería como amante pues tenía planeado regresar con su esposa, entonces decidí no volver a aceptarlo. Regresé a mis terapias, no tenía sentido estar ahí repitiendo la historia. Esa vez expuse a mis hijos, quienes, como en el pasado, me acompañaron en silencio.

Decidí estar sola y aprender a vivir con gusto y en armonía con lo que la vida me da. En estos seis años me he descubierto, y estoy feliz con lo que soy y tengo, me volví deportista, hasta pertenezco al equipo de atletismo de la empresa en donde trabajo. Soy velocista y hace tres años fui campeona de toda la zona centro del país en 100, 200 y 400 metros. Me llena de felicidad ver la carita de mis hijos orgullosos al ver a su madre contenta. Mi hijo mayor se graduó, es licenciado en nutrición, el más pequeño está en la universidad estudiando la licenciatura en gestión turística, qué orgullo.

Ahora sí estoy dispuesta y abierta al amor, quiero tener una pareja, una relación sana, sin miedos, con respeto y mucho cariño.

Lo que más me gusta es que no he regresado para nada hacia el pasado e identifico con mayor facilidad en qué momento me tengo que retirar de una relación o situación donde no debo estar, así que ya no arruino mi presente con un pasado sin futuro, sólo vivo el presente, es más liviano vivir así, sin tanto drama.

No me arrepiento de nada de lo vivido, sin eso no hubiera podido adquirir el conocimiento y la experiencia que tengo. Intento ayudar a mis amigas y compañeras. Hacerte responsable de tu vida no es nada fácil, vaya que no, como tampoco lo es dejar hábitos tóxicos, pero la recompensa por hacerlo es muy grande.

*“Aprendí que quien no te busca no te extraña, y quien no te extraña no te quiere. Que el destino determina quién entra en tu vida, pero tú decides quién se queda. Que la verdad duele una sola vez, y la mentira cada vez que nos acordamos. Hay tres cosas en la vida que se van y no regresan jamás: las palabras, el tiempo, y las oportunidades. Por eso, valora a quien te valora, y no trates como prioridad a quien te trata como opción.”*



## ¿QUIERES SUPERAR EL DESAMOR?

Lizi Rodríguez

*¿El amor de tu vida te abandonó?*

¿Te cambió por otra y sientes que ya no tiene sentido la vida?

Todas, en algún momento, hemos vivido amores imposibles, romances conflictivos y desamor. Es común después de terminar una relación amorosa sentir que tu mundo se derrumba como un castillo de arena. La muerte de un amor te enfrenta a una nueva forma de vida y esto te puede hacer sentir desubicada y sola.

*¿Se puede renunciar al hombre que amas?*

En serio, muchas mujeres sienten que están perdiendo al amor de su vida, se aferran y tratan de retener a su pareja con chantajes emocionales o amenazas de suicidio. Nadie manda en el corazón y si el amor ha muerto, ni las súplicas, ni la manipulación sirven para mantener a tu lado a alguien que ya no quiere estar contigo.

Aunque podemos sentir que vamos a morir si no tenemos a la persona que amamos, la realidad es que lo único que muere es el amor para que nosotras retomemos nuestra vida. No es fácil seguir caminando con tantos recuerdos, sueños rotos y hasta hijos en común, pero es peor quedarte ahí suplicando migajas de amor.

### *Lizitips para superar el abandono:*

1. No te lances como una loca a buscar una nueva pareja. Déjate experimentar el dolor del duelo si no quieres volver a cometer los mismos errores. Si no dejas que tu corazón sane, es probable que te quedes en el mismo infierno pero con diferente diablito.
2. Trata de conocerte mejor, de recuperar la seguridad en ti misma. Analiza sin apasionamientos cuáles fueron los conflictos que tuvieron como pareja y todo a lo que renunciaste por él.
3. Ponte pequeñas metas. Quizá necesitas buscar trabajo o un pasatiempo, tal vez cambiar ese *look* anticuado por uno más acorde con tu nueva vida.
4. No te aísles, aunque sientas miedo o estés triste acepta las invitaciones que te hagan, que no necesariamente tienen que ser a ligar.
5. Verbaliza tu dolor.

Acepta esta etapa como un periodo de transición indispensable para una nueva vida. Necesitas silencio para escuchar lo que desea tu corazón y curar tus heridas, pero no desaproveches el cariño y la empatía de las personas que te quieren y están dispuestas a escucharte y ayudarte a transitar por este momento difícil. Recuerda “no hay dolor que dure cien años, ni cuerpo que aguante.”

## LA INDIFERENCIA MATA... CON LAS MANOS LIMPIAS

.....

*“Lo contrario del amor no es el odio, sino la indiferencia.”*

Ellie Wiesel

.....

*“Peor que caminar solo y miserable, es tener a alguien a nuestro lado y hacer que esa persona se sienta como si no tuviese la menor importancia en nuestra vida.”*

Paulo Coelho

.....

*“El mejor regalo que podemos darle a otra persona es nuestra atención íntegra.”*

Richard Moss

El enamoramiento es una sensación maravillosa, pero si es un amor no correspondido, la sensación es muy dolorosa. Si lo vives, debes moverte más allá de la tristeza para poder seguir adelante con tu vida. Sentirte ignorada por tu pareja duele en el alma y te rompe el corazón... es el peor de los castigos.

La indiferencia es un tipo de violencia silenciosa que no mancha las manos de quien la ejerce, no lo hace sentir mal y no genera culpa. Quien la ejerce no comprende que es una cobardía no terminar dignamente una relación. Cualquier relación, por respeto a lo vivido, debe terminar con un valiente “adiós”, para así poder cerrar el ciclo y continuar.

Cuando una persona tiene interés en ti y te quiere, jamás será indiferente. No te engañes, ni mantengas la esperanza, que es el enemigo a vencer, la indiferencia poco a

poco destruirá tu autoestima, sólo tú puedes cortar el suministro de ese veneno que tanto te daña. Tu reto es llegar a la aceptación, así podrás superarlo. No te mereces ser invisible para quien amas. Más vale sufrir un tiempo en soledad, que morir esperando recibir lo que no llegará, de verdad.

La indiferencia y el desinterés son lo mismo. Te hacen sentir que no mereces ser querida. Es perverso hacer sentir invisible a una persona, ¿no crees? Es perverso hacerla sentir que no vale. Si así lo comprendes, ¿por qué lo aceptas? Quererte convencer de que él siente algo por ti no te ayudará a superar el dolor, al contrario, lo acrecentará. Es muy difícil comprender por qué sucede, pero si te amas y respetas, podrás olvidarlo y abrir nuevas puertas.

Que una relación no haya funcionado no significa que nunca más vas a enamorarte de alguien que te ame. Es fácil estar decepcionado cuando sufres mucho dolor, pero superarlo te dará nuevas oportunidades en el futuro, créeme. Debes decidir continuar. Aunque sea difícil y doloroso debes aceptar que tu amor no es correspondido, aunque la realidad te asuste y sientas ganas de retroceder. Debes vivir la realidad con coraje y firme voluntad para recuperar la seguridad y confianza en ti misma.

Decídete a superarlo, ¡no es el fin del mundo! Es el inicio de una nueva aventura en tu vida. Convéncete de que las cosas no cambiarán para que transformes tu realidad, ya que tu corazón no podrá sanar y serás incapaz de continuar tu camino si mantienes esperanzas falsas.

Lo primero es dejar de justificarlo y matar la esperanza de que va a volver a tu vida. Los siguientes pasos te los dictará tu corazón y serán mucho más fáciles.

¡Anímate y encuentra un nuevo camino!

### *Recuerda...*

- La indiferencia siempre busca una excusa, pero el amor siempre encuentra un camino.
- Cuando estás comprometida con alguien, no aceptes excusas.
- No le escribas a alguien que no te responde, su silencio te lo dice todo.
- Hay personas que te lastiman con sus palabras, otras con sus actitudes y otras con su silencio.
- A ninguna persona dejas de importarle de la noche a la mañana, y si lo haces, es porque en el fondo nunca le importaste.
- Madurar es aceptar que ya no te quiere y no regresará.
- Acepta la realidad porque no la podrás cambiar.
- Quien te quiere te lo demuestra. El amor no se puede ocultar.
- Si no busca estar a tu lado, es que ya se terminó.
- El tiempo no te hará olvidar pero te ayudará a entender mejor las cosas.
- Se puede amar en silencio... pero no sin presencia.
- Encontrarás por quién luchar y entenderás a quién debes renunciar.
- Luchar no sirve de nada si la otra persona no quiere seguir escribiendo la historia.

## HAY COSAS QUE NUNCA CAMBIAN

Luz María Santiago

Lo amaba tanto, tan intensamente que me dejé llevar. Siempre lo vi como un hombre bueno, pacífico, tierno y apasionado. Él estaba terminando una relación con la que fuera la madre de sus hijos, terminaba y no terminaba. Pasaba los fines de semana con ella y los niños, una noche sí y otra también, cenaban juntos y se quedaba en su departamento hasta que los pequeños se iban a dormir. Una vocecilla interior me decía que Andrés mantenía un vínculo con Rosalía y que no quería romperlo, pero mi esperanza se mantenía en pie cada vez que me miraba a los ojos. Todo le creí.

Andrés no es un hombre guapo ni mucho menos, no es un galán de esos que seducen a todas las mujeres que pasan por su vida, es más bien tímido, dulce, inteligente y reservado; siempre pensé que mi corazón estaba en buenas manos, nunca se me ocurrió mirar del otro lado, no se me ocurrió considerar sus sombras, pero las tiene y son terribles.

Cuando empezamos a vernos, hace ya algunos años, estaba de moda el Messenger, estábamos conectados casi todo el día, él en su trabajo y yo en el mío, charlábamos en ese medio impersonal y, cuando teníamos que apagar las computadoras, nos llamábamos por el celular. Fue en el Messenger que empecé a sentir su indiferencia, estábamos charlando y de repente, sin decir nada, dejaba de responder, me dejaba en “visto”, como dicen mis hijas en su nuevo lenguaje cibernético. Yo me quedaba por horas pegada a la pantalla esperando su respuesta, respuesta que a veces no llegaba, a veces, ya entrada la noche recibía un: “Buenas noches”. Me enfurecía, me dolía, me daba miedo cuando descubría que había estado colgada todo ese tiempo pero no me atrevía a reclamar, pues pensaba que en él no cabía maldad, es decir, estaba idealizándolo y justificando su violencia (dos síntomas de dependencia emocional).

Otras veces, me decía: “Te llamo en un rato” ¿un rato?! Para mí un rato es igual a unos minutos, cuando mucho un par de horas; sin embargo, para él podían pasar un día o dos, y luego aparecía con una sonrisa en los labios explicando que necesitaba estar a



solas. Claro que yo no me quedaba en paz, durante esas horas le había mandado varios mensajes, todos sin respuesta. Quizá esa falta de respuesta a mis necesidades fue la parte más violenta de nuestra relación. Yo le escribía largos, muy largos textos que él ignoraba olímpicamente, o bien, respondía con un: “¿Lo hablamos cuando nos veamos?”, promesa que nunca cumplía, pues siempre decía: “Tienes razón” y zanjaba el asunto, yo me quedaba helada; no había discusión acalorada, no había, ni siquiera, una plática sobre los temas planteados, no había nada, una completa y total indiferencia.

También llegaba tarde a las citas y cancelaba en el último momento. En resumen, aunque no era violento y no gritaba, además me miraba de esa manera suya tan especial, el sexo era muy bueno y siempre era atento y respetuoso cuando estaba conmigo, el tono de la relación era siempre de indiferencia.

Estaba atrapada, sentía que yo era egoísta, que yo era demandante, que yo tenía que comprenderlo, que él necesitaba sus espacios, que él necesitaba de mi comprensión, que él... siempre él. Un día desperté y me pregunté: “¿Cuándo seré yo? ¿Cuándo estaré en primer lugar para mí y para él?” Acto seguido, decidí pedirle que nos separáramos hasta que él pudiera decidir entre volver con su exmujer o seguir conmigo. Sabía que se iría. Por supuesto, ese día intentó convencerme de que me amaba y quería seguir conmigo. Yo fui inflexible, pusimos pausa a lo nuestro, una pausa espantosa pues nunca me buscó, ni mandó mensajes, ni respondió a los míos. Pasados casi dos años, lo busqué para terminar la pausa y dejarlo en punto final, entonces sí que respondió, ahora sí le urgía verme, ahora sí quería que nos encontráramos. Accedí para poner un final cara a cara, pero de nuevo, pospuso las citas, él no podía, él no tenía tiempo. Pero no había marcha atrás, fue mi punto final. Han pasado seis meses desde aquel día, no ha llamado, no se ha comunicado... de nuevo, su indiferencia, su total indiferencia a todo... hay cosas que nunca cambian. ¿Y yo? ¡Bien! ¡Feliz y liberada!

## EN LOS BRAZOS EQUIVOCADOS TAMPOCO SE CURARÁN TUS HERIDAS

.....

*“Recuerda que no siempre un clavo saca a otro clavo: a veces los dos se quedan dentro.”*

Walter Riso

.....

*“Amarse a uno mismo es el principio de una historia de amor eterna.”*

Oscar Wilde

¿Cuántas veces hemos sentido pena, dolor, depresión, rabia, nostalgia, angustia, obsesión y decepción al terminar una relación de pareja importante? ¿Y cuántas veces por huir de esos sentimientos buscamos curar nuestras heridas en los primeros brazos que se nos abren en vez de enfrentar la pérdida de manera adecuada?

Tenemos que digerir la lección para pasar al siguiente nivel que la vida nos depara. Entender que cuando terminamos una relación, debemos vivir un tiempo a solas, de duelo, de luto si así lo decidimos, para comprender qué pasó, sanar nuestras heridas, aprender y crecer por la experiencia. Se vale llorar y deprimirnos, sin duda, pero es vital reflexionar para aceptar la realidad y salir adelante lo más pronto posible.

Debemos entender que no podemos obligar a estar a nuestro lado a una persona que ya no nos ama, pero sí podemos aprender a amarnos más, a valorarnos, a aceptarnos y a estar pendientes de nuestro bienestar y felicidad, en vez de correr a los brazos del primero que pase frente a nosotras, ya que lo más seguro es que nos equivoquemos y nos hundamos más. La solución está en nuestro interior y no la encontraremos afuera. No debemos esperar a que llegue otra persona, como si fuera medicina, a curar nuestros

dolores y tristezas.

Las experiencias dolorosas pueden traer mucho aprendizaje positivo y son una excelente oportunidad para crecer. Es como podar a un árbol enfermo que reverdece y se fortalece. Es momento de aceptar la pérdida y hacernos responsables, que no es lo mismo que sentirnos culpables, y reordenar nuestra vida. Ser capaces de agradecer todo lo bueno que trajo la relación para empezar a sanar en vez de cuestionarnos en qué fallamos.

De nada servirá lastimar más tu autoestima, que lo que más necesita en este momento es alimento para estar completa y poder salir adelante. Aprovecha el momento para aprender a disfrutar a tu familia, tus amistades, tu trabajo... en fin, todo lo maravilloso que tienes y que posiblemente dejaste de lado. Es el momento para lograr tu independencia emocional.

Enfócate en aquellos sueños que siempre quisiste hacer realidad porque ahora tienes la oportunidad y el tiempo de centrarte en ti misma. No esperes a estar bien para hacer cosas, tienes que hacer cosas para poder llegar a estar bien. Recuerda que tus acciones de hoy construirán tu mañana. Tienes que abrirte al futuro maravilloso que seguramente te aguarda, si lo construyes en forma sana y adecuada. Cuanto más pienses en tu dolor, más hundida te sentirás. Salir adelante o no depende de ti.

Escribe una lista de tus cualidades para recuperar la confianza, atraer a gente maravillosa a tu vida y abrir nuevas puertas.

Si dejas de vivir, dejas de crecer.

### *Recuerda...*

- No busques un amor perfecto. Escoge un amor verdadero.
- No te rindas, el principio es siempre la parte más difícil.
- No me arrepiento de nada, pero tengo claro las cosas que no volvería a hacer.
- Si eres justa, no utilices a una persona para olvidar a otra.
- Prefiero la tranquilidad de la soledad, que la decepción de una mala compañía.
- Un clavo no saca a otro clavo, lo que hace es hundirlo a base de martillazos.
- Para que llegue la persona adecuada es necesario sacar a la anterior y dejar el espacio libre y limpio.
- Todo en la vida necesita un proceso y el dolor pasará como la tormenta, antes de que salga el arcoíris.
- Hay personas que entran a nuestra vida como si fueran un bálsamo, pero a veces se tardan en llegar.
- Para una herida se necesita una cura efectiva, no un simple parche.
- Aprende a perder y a retirarte dignamente.
- El amor es maravilloso pero sólo podemos compartirlo cuando estamos sanas.
- Si te rompieron el corazón, permite que llegue la persona adecuada y lo arregle.

## COMPROMETERME CONMIGO

Ave Fénix

Me es difícil escribir mi historia, pero empiezo desde el principio. En octubre del 2011 conocí a un chico, que al verlo me encantó. Pasé muchos sinsabores con él: me pedía dinero y yo se lo daba, teníamos relaciones sexuales donde sólo él se satisfacía, inventaba excusas para no vernos —tenía trabajo, su mamá se enfermaba, lo despedían—, todo le creía, pensaba que la situación era así y que tenía que aceptarla para estar con él. Pero mi corazón me decía que no era normal.

Un día, como por intervención divina, él se alejó de mí y lo borré de mi vida. Me quedó a deber mucho dinero y, tiempo después, me buscó para pagarme, me limité a darle mi número de cuenta y así probar su buena voluntad. Hasta hoy no he visto ni un solo centavo suyo. Me sentí robada, manipulada, con mucha rabia y una tristeza tremenda. Lloré día y noche. Mis padres me llamaron la atención, se dieron cuenta de la situación porque dejé de solventar los gastos de la casa. Les entristecía el estado en el que estaba su hija.

Afortunadamente encontré personas, amigas, amigos que me apoyaron. Un amigo psicólogo, que con la ayuda de Dios, me levantó. Sólo Dios sabe y fue testigo de lo que pasó, sé que todo sucede por algo, y que el aprendizaje es proporcional a la necesidad de no querer ver lo obvio.

Ahora me siento más fuerte, no sé qué tanto o si ya aprendí la lección, ¿por qué lo comento? Porque hice caso omiso al consejo de darse tiempo para digerir lo vivido, guardar luto por la experiencia y aprender de ella. Mi primera reacción fue buscar otra pareja para sentirme amada y acompañada, ¡qué error tan grande! Volví a caer en lo mismo y a atraer a personas similares: manipuladores y vividores que detectan mis deficiencias y baja autoestima. Esperaba que aligeraran mis pesares, sanaran mis heridas y llenaran mis vacíos, pero nadie puede hacerlo, sólo yo.

Estoy en un punto donde quiero aprender a amarme y a ser feliz sin pareja. Muchas veces lo he dicho de *dientes para afuera* porque es muy difícil animarse a hacerlo. Al

menos yo nunca lo he hecho, y siento como si llevara un tatuaje que dice que soy de lo peor, que no merezco disfrutar y aprender a amar mi soledad, pero en eso estoy, y tengo pequeños logros cada día.

Sé que la persona correcta llegará a mi vida cuando esté preparada, mi compromiso hoy es apapacharme, consentirme, disfrutar y aprovechar mi soledad para organizar mi tiempo. Disfrutar todo lo que hasta hoy no he disfrutado. Con cada día, estoy más convencida de que merezco muchas cosas, y descubro que soy un ser hermoso, espectacular, único y especial.

Agradezco a Dios porque mis padres estén aquí para quererme y cuidarme.

Me daré tiempo para conocer gente, visitar lugares desconocidos y vivir conmigo misma, aprender de las experiencias y sanar mis heridas, dar tiempo al tiempo, no correr a los brazos del primero que pase. Ahora sé lo que quiero y lo que no quiero, y no quiero caer en el mismo abismo y habitar el mismo infierno.

## SI NO PUEDES DEDICARME TIEMPO, NO ME HAGAS PERDERLO

.....

*“¿Amas la vida? Pues si amas la vida no malgastes el tiempo,  
porque el tiempo es el bien del que está hecha la vida.”*

Benjamin Franklin

.....

*“Si el tiempo es lo más valioso, la pérdida de tiempo  
es el mayor de los derroches.”*

Benjamin Franklin

.....

*“Tu tiempo es limitado, así que no lo malgastes viviendo la vida  
de otro... Vive tu propia vida, todo lo demás es secundario.”*

Steve Jobs

Cuando una persona es importante para ti, aunque no tengas tiempo, ves de dónde lo sacas... ¿O no? Es la mejor forma de demostrarle que te importa. Con acciones, no con palabras. Nos pasamos la vida esperando que pase algo, y lo único que pasa es la vida, y volando. No debemos “suplicar” para tener el tiempo de nadie. A veces nos minimizamos sin darnos cuenta. ¿Cuántas veces no has respondido “No te preocupes, cuando tengas tiempo”, sin ponerte como prioridad, en el lugar que mereces? Una cosa es ser comprensiva y entender que una persona está realmente ocupada, y otra es ubicarte al final de su lista de cosas por hacer. Nos dejamos llevar por palabras que no se sustentan con hechos. De qué sirve que nos digan: “Te extraño”, si el otro no hace nada por vernos.

Hay momentos importantes donde debemos escuchar a la razón y poner en pausa al corazón. No existe hombre ni mujer que esté “tan ocupado” que deje de lado lo que realmente le interesa. Cuando algo o alguien te importa, lo tienes presente y le dedicas tiempo. No hay duda. Hay relaciones dañinas, y cuando no las detectamos a tiempo, la decepción es mayor y el precio a pagar más alto. Cuanto más tiempo dejes pasar sintiéndote insatisfecha, mayor será la frustración.

Es importante no malgastar el tesoro más grande que tenemos: el tiempo, esperando que nos quieran. La vida vuela y el tiempo no se recupera. ¿Cuántas personas conocemos que pasan años esperando a que todo cambie, desperdiciando su vida con desesperanza y amargura? ¿Merece la pena? ¡Claro que no! No seas ciega y reacciona ya, antes de que caiga la venda de tus ojos y tengas otra historia decepcionante en tu vida, con un triste final. Estar triste es la peor forma de perder el tiempo, venimos al mundo a ser felices, créeme. Cada quien es responsable de su felicidad, así que empieza a trabajar en ello, depende de ti, de nadie más. Deja de sufrir por personas que seguramente jamás cambiarán o situaciones que lo único que hacen es postergar tu éxito o alejarte de tus metas. Date esa oportunidad, no te arrepentirás.

Necesitamos entender que cuando alguien realmente nos quiere, buscará el tiempo para estar con nosotras, así que decide no perder el tuyo por alguien que no vale la pena. Anímate a decir “Adiós”, pues es la única forma de tener la oportunidad de conocer a otras personas y encontrar a la correcta. No es fácil cortar de tajo una relación, pero es necesario tomar la decisión con valentía y concluir. Si te valoras, sí es posible y pronto sanarás tus heridas y volverás a empezar, pero con más claridad y experiencia. Recuerda que la vida es el regalo máspreciado que tenemos, debemos cuidarla y renunciar a todo lo que nos daña para preservar nuestro bienestar. Dale la importancia que tiene al tiempo y dedícalo a quienes te valoran, aprecian y enriquecen. Inviértelo en crecer, tener salud, sembrar lo que desees cosechar mañana, descansar, disfrutar la vida y compartir con tus seres amados.

Deja ir a quien no tiene intenciones de quedarse, y da una oportunidad a quien la merece.



### *Recuerda...*

- Es duro cuando alguien comienza a ignorarte, pero es más difícil fingir que no te importa.
- A veces no hay próxima vez, a veces no hay segundas oportunidades, a veces es ahora o nunca.
- Que nunca te falte un sueño por el que luchar, algo nuevo que aprender y un lugar dónde ir.
- Hay tres cosas en la vida que se van y no regresan: las palabras, el tiempo y las oportunidades.
- No vivas por nadie que no esté dispuesto a vivir por ti.
- No dejes de vivir tu vida por nadie... es como tirarla a la basura.
- No pierdas el tiempo por lamerte las heridas... así no sanan.
- Deja de pensar en errores pasados, aprende de ellos y sigue adelante.
- Deja las lágrimas en el pasado y permite que tu sonrisa determine el presente.
- Algunas personas sólo son una felicidad temporal en nuestra vida.
- No se puede luchar contra el destino: lo que tiene que suceder, sucede.
- No pierdas el tiempo con la gente equivocada.
- No permitas que las sombras de tu presente te impidan ver las puertas de tu futuro.
- No seamos sólo un momento, busquemos ser la eternidad.
- Las oportunidades y el tiempo nunca regresan.

## MUJERES ALCANZANDO SU AUTONOMÍA, ¿Y LA PAREJA?

Julieta Lujambio

No todas, pero cada vez más mujeres mexicanas en este siglo, pasamos de ser “la mujer de...” a identificarnos por todo lo alto con nuestro propio nombre. Ahora nos presentamos como “yo soy...”, sin necesidad de mencionar alguna referencia de parentesco como: “soy la esposa de...”, “la hija de...”, “la madre de...”. Este derecho a la individualidad, que parece obvio, nos ha costado muchos años de esfuerzo y de sufrimiento. Luchar por nuestra autonomía ha sido un largo proceso que, por desgracia, no ha concluido.

Hay varios “retos femeninos” en el asunto de la autonomía. El primero es que todas las mujeres en México desarrollen su intransferible y particular poder personal. De este modo, estarán al mando de sus vidas para no ser “mandonas” ni autoritarias, sino dueñas de sus ideas, de su forma de actuar, de sus decisiones, sus anhelos y su propósito de vida.

Aparejado a este reto de que todas las mujeres logren su autonomía está, para las que así lo deseen, el de encontrar a la pareja que comparta el mismo ideal. En este sentido, desafortunadamente, todavía no son mayoría los varones dispuestos a convivir amorosamente con una mujer autónoma que emprende, decide y actúa por convencimiento propio y alimentando su proyecto individual.

Ser autónoma no necesariamente es ser autosuficiente económicamente, hay mujeres que mantienen a su familia pero son dependientes de una pareja para tomar decisiones que sólo le corresponderían a ella. Y al revés, existen mujeres que son completamente autónomas, es decir, tienen independencia mental y emocional, y actúan según el dictado de sus voces interiores, pero son dependientes económicamente y pueden establecer relaciones sanas, plenas y duraderas.

Esto no quiere decir que una mujer autónoma no tenga un proyecto común en el que

estén incluidos los anhelos de su pareja y de sus hijos. Una mujer autónoma no es alguien que carece de vida familiar o social —pueden vivir solas o con una familia. La autonomía es cuestión de ser protagonistas de nuestras propias vidas y no sólo actrices de reparto.

Creo que los hombres que no se dan la oportunidad de relacionarse amorosamente con una mujer autónoma tienen que lidiar con un factor muy importante: el peso de los siglos de programación de hegemonía varonil. ¿Ustedes creen que hace un milenio todavía se discutía en ciertos ámbitos intelectuales masculinos si las mujeres teníamos alma?

Hoy, muchas mujeres han alcanzado su autonomía y también posiciones destacadas en la sociedad pero, a veces, a algunos hombres les parecen lejanas e inalcanzables. Esta forma de pensar sigue patrones familiares y sociales de otra época, como por ejemplo, cuando la madre y esposa tenía un rol determinado por la cultura que era muy importante para la estabilidad de la familia, pero en el que estaba limitada para desarrollarse en otras esferas. Las tareas definidas para la mujer han sido también la causa de muchos desencuentros amorosos que provocan tristeza y desolación, y tienen su origen en la incomprensión de las necesidades de desarrollo de las mujeres, lo cual se refleja como falta de aceptación y compromiso por parte de la pareja.

Puedo comprender a las mujeres que se encuentran en esta situación porque la he vivido. Como una de cada tres mujeres en México, soy jefa de familia. He sacado adelante a mi pequeña familia con mi trabajo y esfuerzo. Hoy, 60% de las mujeres está dentro del mercado laboral. Muchas de ellas gozan de posiciones de poder en sus empleos y cargos públicos. Otras son emprendedoras y tienen negocios exitosos, o son profesionistas independientes, y la mayoría, son además jefas de familia. Todas ellas mujeres autónomas que han tomado el mando de sus propias vidas y familias porque como madres solas y cabezas del hogar, han asumido la absoluta guía, casi siempre, por la ausencia del padre de sus hijos.

En la mayoría de los casos, el padre se desentiende por completo del aporte económico y emocional. Entonces ella provee, educa, tiene responsabilidades, y vive agobiada por la función que tiene que dar todos los días en un circo de tres pistas —la casa, los hijos y el trabajo fuera del hogar. En ocasiones ni tiempo hay de buscarse un novio y con frecuencia a estas mujeres las molesta su ex pareja. Cuando al fin encuentran a esa persona para compartir la vida, su autosuficiencia con frecuencia los espanta. La mayoría de los hombres no fueron educados para ver en la mujer un ser que toma la iniciativa, quien puede incluso tener cargos e ingresos más importantes que él.

Sin embargo, las mujeres con o sin pareja logramos nuestra autonomía, y aunque tenemos que vencer muchos obstáculos, estamos conscientes de que nuestra generación es a la que le corresponde el cambio. Sí, creo que a nosotros nos toca la difícil transición.

El mayor reto es el de no perder de vista que con la autonomía estamos alcanzando un bien mayor: ser reconocidas en nuestra libertad ante las generaciones que siguen — nuestros hijos y nietos—, estableciendo un lugar que nos aleje de vivir bajo la sombra de los otros para brillar con luz propia.

## ¿ERES UNA PRIORIDAD O UNA OPCIÓN?

.....

*“Nadie tiene que conformarse con menos de lo que desea.”*

Walter Riso

.....

*“No es a ti a quien le corresponde amarme como soy.  
¡Eso es algo que tengo que hacer yo!”*

Anónimo

Analiza si es tu prioridad alguien para quien sólo eres una opción. Acepta: si no te busca es porque no te extraña y si no te extraña, es porque no te quiere. ¿Por qué inventar pretextos para evitar ver la realidad que es más clara que el agua, no? Seguramente tu cuerpo lo siente y te lo dice una y otra vez: no desestimes tu intuición.

Debemos aprender —nos lo deberían enseñar como si de sumar se tratara— a leer las acciones y no las palabras. Cada persona da lo que puede y quiere al otro, sólo hay que reconocer si lo que recibes es lo que tú esperas o si es suficiente. Si quieres una barra de pan y te dan migajas, por más migajas que sean, te quedarás con hambre. Es injusto culpar al otro porque al quedarte aceptas lo que te dan. Stephen Chbosky dice en *Las ventajas de ser invisible*: “Aceptamos el amor que creemos merecer.” Duele, ¿no? Pero es una gran verdad. Aceptamos lo que decidimos, aunque no sea lo que deseamos. Pensamos que por dar más, esa persona reaccionará y nos valorará: *error*. Si das de más para recibir más, lo único que sucederá es que terminarás con un vacío enorme.

¿Por qué permitir ser ignorada y rechazada? Cuando recuperas tu seguridad puedes pensar más claramente y escoger lo que es positivo para ti. No debemos conformarnos

con una relación mediocre, que más que hacernos bien, nos roba la oportunidad de vivir una relación a plenitud, que es lo que merece cualquier persona. Pregúntate por qué lo permites. Sólo tú tienes la respuesta.

Aunque no debemos esperar recibir lo mismo que damos, tampoco podemos engañarnos. Si no nos da tiempo y atención, tenemos que aceptar que no le interesamos, que tal vez nos conciba como *peor es nada*. Sentirte menospreciada es tan doloroso como ser golpeada.

Cuando una pareja disfruta de tu compañía, organiza su tiempo para estar contigo y te incluye en sus planes. Es fácil darnos cuenta cuando no nos quieren, pero muy difícil aceptarlo, de verdad.

¿Esperas cada día que te ponga atención, te dé amor, respeto, tiempo y amabilidad? En pocas palabras, ¿que te corresponda? Deja de esperar y engañarte. Si no lo hace hoy, no lo hará mañana. Cuando perdemos la dignidad por amor, la relación se vuelve enfermiza y termina por lastimarte profundamente.

Seamos sinceras para reconocer cuándo sacar a una persona de nuestra vida, y valientes para abrir la puerta a otras opciones que, por esperar que todo cambie, no vemos pasar. Amar a alguien no asegura que seas correspondida. Sólo tú puedes decidir si lo aceptas o no.

Jamás mendigues amor o cariño, cuando existen, se dan en forma espontánea. Evita sufrir el rechazo y la indiferencia, no lo mereces.

El amor verdadero empieza con el amor propio. Si logras amarte sanamente, cerrarás la puerta a quien no te ama... reflexiona y evalúa alternativas para superarlo.

Evalúa si lo que te están dando es lo que tú esperas y si es suficiente. Que seas una prioridad es cuestión de la otra persona, ser opción es decisión tuya.

### *Recuerda...*

- No le pongas tu corazón en bandeja de plata a alguien que sólo come en platos desechables.
- El destino determina quién entra en tu vida, pero tú decides quién se queda.
- No voy a ser la segunda opción de nadie: "O me eliges o me pierdes para siempre."
- Queda prohibido invertir tu tiempo en personas y situaciones que no valen la pena, no te desgastes.
- No seas una mujer que necesita a un hombre... Sé la mujer que un hombre necesita.
- No te merece quien te tiene como opción, sino quien te tiene como prioridad.
- Existe cierto límite para luchar por una persona, si no te valora... no te rebajes.
- No pierdas tu tiempo por alguien que no sabe amar y respetar. Sólo se vive una vez y es importante vivir de forma digna.
- Tus sentimientos, tiempo y estado de ánimo peligran si compartes tu vida con alguien que no te valora.
- Mantén en tu vida a personas que te quieran, motiven, animen, inspiren, te ayuden a mejorar y te hagan sentir feliz.
- Cuando eres prioridad para alguien te busca y te contesta de inmediato.
- Nunca te conformes con ser el *algo* de una persona, cuando puedes ser el *todo* de alguien más.
- Tu vida no depende de nadie, depende de tus acciones y sentimientos.

## OLVIDA AL HOMBRE QUE HACE MUCHO SE OLVIDÓ DE TI

.....

*“Hay días en que la recuerdo y me pregunto:  
¿Qué estará haciendo? Hay noches en que la extraño  
y me pregunto ¿Qué me estoy haciendo?”*

Mario Vargas Llosa

.....

*“Esperar duele. Olvidar duele.  
Pero el peor de los sufrimientos es no saber qué decisión tomar.”*

Paulo Coelho

Empieza a ver a la persona como realmente es y no como la formaste en la mente. Muchas veces nos enamoramos del amor y de lo que queremos, por eso distorsionamos la realidad. Tienes que aprender a vivir sin el que se fue para continuar. Piensa en lo mucho que tienes para ofrecer, no dejes de creer en ti. Ser optimista es la mejor medicina para recuperarte, aunque el proceso sea difícil y doloroso. Nadie te puede dar la medicina porque el remedio está en ti. La herida no sana de un día para otro, y tarda más si la tocas y la haces sangrar. Permite que cierre, que haga costra y que sola se caiga, para que no queden cicatrices que después no se puedan borrar.

Es muy importante olvidar a quien hace mucho se olvidó de ti, pues si no lo haces, te atarás, estancarás y cortarás las alas para soñar y descubrir nuevos caminos. El olvido es un proceso que tiene que pasar por varias etapas y requiere trabajo y esfuerzo. Tu trabajo y esfuerzo.

Deja de vivir en el pasado desperdiciando tu presente, que es lo único que tienes. El



pasado ya no existe. Deja de alimentarte de nostalgia o arrepentimiento. Ya no permitas que los buenos o malos recuerdos dominen tus pensamientos, toma el pasado como una lección para tu crecimiento y empieza a construir el futuro, con lo que aprendiste. Enfócate en lo que haces hoy para tener el mañana que quieres. Ocúpate para no pensar en el dolor, pues hacerlo te generará más dolor. Aprende a continuar y a ser feliz.

¿Has reflexionado que lo que hoy tienes es consecuencia de lo que hiciste ayer? Si no te deshaces de lo que no te gusta y cambias, mañana estará igual o peor. Aprende de tus errores. Una separación es difícil, pero no olvides que una relación, para que funcione, debe ser de dos... y si él se olvidó de ti, tú también tienes que olvidarlo, ¿no crees? No albergues la esperanza de que va a volver, te estás engañando, mejor transfórmala en valentía y concéntrate en ti, en tu futuro. Acércate a tu familia, dedica más tiempo a tus amigos, haz lo que te gusta. Deja de ver sus fotos y de escuchar las canciones que te lo recuerdan, deja de investigar sobre su vida y, lo más importante: quíete y aprende a estar feliz sin dejar de repetirte que tú vales mucho, que te volverás a enamorar de una persona que te quiera como tú lo mereces. Verás que el tiempo y tu determinación serán el mejor remedio para el olvido, créeme.

Primero sácalo de la cabeza, luego saldrá de tu corazón.

- Nunca desistas porque alguien puso un punto final en tu vida, recuerda que después de un punto viene un espacio, y después de un espacio una nueva historia por vivir.
- Nada duele más que ser lastimado por la persona que creíste que nunca te haría daño.
- A los ex no se les llora, se les reemplaza.
- La vida no se detiene para nadie.
- Cuando alguien realmente te quiere no se va, no se aleja, no te saca la vuelta y te olvida.
- No te arrepientas de tu pasado, pero sí del tiempo perdido con las personas equivocadas.
- No gastes tu vida en quien no la merece.
- No te quedes sentada esperando que lleguen las cosas a ti. Lucha por lo que quieres y hazte responsable de ti misma.
- No te aferres a nada ni a nadie para que cuando no estén no te hagan falta.
- Olvida a las personas de tu pasado, existe una razón por la que no llegaron a tu presente.
- Un día alguien entrará en tu vida y entenderás por qué antes no funcionó con nadie más.
- Busca a alguien que tenga miedo de perderte.
- Alguien valioso es quien se queda, no quien se va.

## MEJOR QUE ESTAR JUNTOS

Cris Rodríguez

Dicen que el hombre —y por lo tanto también la mujer— es el único animal que comete dos veces el mismo error. Por ejemplo, se enamora de una persona y, tras la ruptura, dice que no lo “volverá a hacer”, pero lo hace. Es como si en el amor no hubiera memoria, tal vez perdonamos demasiado rápido o “somos muy frágiles hacia el dolor ajeno”, como sea, parece que se nos olvida lo que nos hicieron y regresamos.

Soy mamá soltera, por decisión, desde hace 22 años. Él se estaba divorciando cuando quedé embarazada. Lo supo desde el primer día aunque fingió no saberlo. Dejamos de vernos. Cuando el bebé nació, le pregunté si quería que le pusiera su apellido, y contestó: “Tú has manejado las cosas hasta ahora, pues...”, entendí que él no sabía, así que como en mi estado se permite el registro con los apellidos de la mamá, lo registré así.

Me propuso salirme de mi casa pero, para estar sola, decidí que no era el momento. Mis papás me apoyaban mucho con mi niña. Eso lo molestó. No volví a saber de él hasta que mi hija tenía siete años y un tío le dijo que le presentaría a su papá, cosa que me infartó, intenté localizarlo y lo logré. Me dijo que él ya había *hecho su vida*. Pero el punto no era ese, le aclaré que la única que podía presentarle a mi hija era yo. Aceptó, entonces quedamos de vernos. Hablé con mi hija y le dije que su papá tenía otra familia y que lo iba a conocer. Le hizo un dibujo.

Al presentarlos los dejé solos para que pudieran platicar. Veinte minutos después se despidieron y terminó el encuentro. Desde ese día mi hija jamás volvió a preguntar por él.

Tenía la espina de decirle algunas cosas y le escribí una carta, así pude liberarme y cerrar el círculo de dolor. Entonces empecé a disfrutar más la vida con mi hija y un compañero que llegó sin pedirlo o buscarlo.

Intenté quererlo y amarlo, pero fui dura. Aunque sólo lo veía los fines de semana o cada 15 días, él insistía. Intentó ser parte de nuestra vida, fue un padre para mi hija y me apoyó, pero tenía un gran defecto: era divorciado, pero no se separaba de su casa, quedó

de salirse y nunca lo hizo. Compartimos muchas cosas: familia, momentos bellos. Un día leí algo que escribió, decía que “no tenía amor”. Me sentí culpable y busqué irme a otro lugar. Conseguí un intercambio a los Estados Unidos, para entonces mi hija tenía 14 años.

Cuando le dije qué iba a hacer, me propuso casarme, comprar una casa... pero me fui. En esa época, a base de sacrificios, estaba pagando una casa, tenía mi coche y a mi hija en una de las mejores escuelas. Puse tierra de por medio y sobrevivimos.

Un año después regresamos y, aunque difícil, logramos estar bien. Él volvió a buscarme y decidí darnos una nueva oportunidad. Pero su situación era igual o peor, pues no tenía trabajo. Como yo no podía ni quería mantenerlo, decidí no perder más tiempo y seguir concentrada en trabajar.

Por entonces, me buscó un chico que conocí en la universidad. Al principio me cerré, pero fue insistente y comenzamos a salir. Un día, platicando, me dijo que era “separado”. Estuvimos juntos cuatro meses, él tenía que atender a sus hijos, y no le quedaba tiempo para vernos. Meses más tarde regresamos, pero estaba sin trabajo. Se mudaba de una ciudad a otra para conseguirlo, era como un eterno enamorado. Aunque no nos veíamos en persona, sí lo hacíamos por Skype. Platicábamos mucho, y siempre me tocaba motivarlo y animarlo. Así estuvimos por un año y diez meses. Cuando por fin consiguió empleo dejamos de comunicarnos con frecuencia, pues estaba ocupado.

Entonces tuve que tomar otra decisión difícil: dejar de buscarlo. Duele aceptar que si alguien no está dispuesto a hablarte o buscarte, no vale la pena desperdiciar tus pensamientos en él, pero al final vale la pena.

Hoy estoy concentrada en lo que tengo, y eso me permite disfrutar más a las personas a mi alrededor: hija, papás, hermano, hermanas, amigas, compañeros de trabajo y, sobre todo, a mis alumnos. Hay que disfrutar el aquí y el ahora con quienes están, porque no tienes la certeza de que exista un mañana.

Aunque de vez en cuando vengan recuerdos, reconozco que es mejor la separación a perder días o años lamentándome. Alguien decía que cuando uno deja de llorar todo se ve con mayor claridad, y es verdad. Sé feliz siempre sin pensar en nadie más, pase lo que pase.

## NO ESPERES... ESPERAR DUELE

.....

*“Yo siempre me siento feliz, ¿sabes por qué? Porque no espero nada de nadie; esperar duele.”*

Anónimo

.....

*“Exígete mucho a ti y espera poco de los demás. Así te ahorrarás disgustos.”*

Confucio

.....

*“Si nunca esperas nada de nadie, nunca te decepcionarás.”*

Sylvia Plath

¿Has llorado por alguien que no llegó, no te marcó o no te dio lo que tú esperabas? ¿Sigues esperando que algún día te quiera, aunque te demuestre su desinterés? ¿Esperas que siempre esté contigo, que jamás se enoje, atienda todas tus necesidades, cumpla tus gustos, esté de acuerdo en todo y sea incondicional?, por poner unos ejemplos. ¿Piensas que tu pareja es la responsable de tu felicidad?

Cuando lo que esperamos no es real, la frustración y el dolor son la consecuencia. Cuanto mayor la ilusión, mayor el dolor. Necesitamos tener los pies bien puestos sobre la tierra para que nuestra mente no invente lo que no es. Si perdemos la visión de la realidad, esperaremos lo que, seguramente, jamás llegará.

Cuántas veces no idealizamos a una persona, pensando que es fuera de serie y la desilusión no tarda en llegar. La desilusión es la distancia entre la expectativa y la realidad. Creamos un personaje perfecto y ficticio en nuestra mente del que nos enamoramos, y pensamos que nos dará lo que necesitamos... así empieza la frustración.

No lo culpes por decepcionarte, acepta tu responsabilidad por esperar tanto. Las cosas no suelen ser como las imaginamos. Lo que va a pasar sencillamente pasa. Lo real jamás será como lo imaginado... y puedes crear espejismos que te causen dolor.

Vivir esperando te impide vivir. Dejas de valorar lo que sí tienes. Es mejor dejarnos sorprender por todo lo que llegue, que no esperábamos: personas y cosas que pueden llenar nuestros vacíos.

Puede ser tan grande una necesidad que vemos lo que queremos ver, aunque sea irreal y es por eso que nos sentimos frustradas.

Si vivimos de ilusiones podemos morir de decepciones. Depende de cada una ser realista para ser feliz. Ser realistas nos ayudará a no desperdiciar lo que tenemos, por estar esperando lo que posiblemente nunca llegue. Si dejamos los papeles secundarios y logramos ser las protagonistas de nuestra historia, no esperaremos nada de nadie y lograremos brillar por nuestra actuación, ése será el primer paso para sentirnos felices.

Es importante responsabilizarnos de nuestras carencias y no esperar que alguien más le dé sentido a nuestra vida. Atrevámonos a ir por lo que queremos y necesitamos, sin esperar que otra persona lo traiga a nuestra vida.

Dejemos de esperar que otra persona nos haga parte de su vida, sin antes ser nosotras dueñas de la nuestra. ¡Dejemos de esperar! Dejar de esperar te da libertad y la libertad te lleva a donde tú elijas. ¡Qué esperas!

### *Recuerda...*

- No le ruegues a nadie y no esperes nada de nadie.
- No sufras por alguien que no te valora. Agradécele la oportunidad que te da para encontrar a alguien mejor.
- No culpes siempre a las personas por decepcionarte, acepta tu responsabilidad por esperar demasiado de ellas.
- No esperes mucho de quienes prometen demasiado. Es mejor estar sorprendida que decepcionada.
- No esperar nada de nadie es el primer paso para ser feliz.
- No necesitas nada que te complete. Sólo necesitas aceptarte completamente.
- No esperes mucho y no te ilusiones mucho, porque ese mucho, créeme, duele más.
- ¿Quieres algo? Ve y haz que suceda. Lo único que cae del cielo es lluvia.
- Deja de esperar cosas que no llegarán, de llorar por sentimientos rotos y de dar un paso adelante y dos atrás. Estás desaprovechando tu tiempo.
- Deja de esperar que otra persona ilumine tu vida. Ilumínala tú.
- Se vive mejor sin esperar nada de nadie.
- Soy feliz porque aprendí que no necesito de nadie para correr, bailar, gritar, reír y disfrutar mi vida al máximo.

## DEJAR DE ESPERAR

Zuri Palomino

Cuando supe lo que había pasado me quería morir. Pero mi reacción fue contraria a la que siempre pronostiqué: me quedé. No lo dejé. En vez de eso, supliqué, lloré, soporté humillaciones y malos tratos. Y todo por miedo a quedarme sola con mi bebé y porque no me parecía justo irme cuando a él se le diera la gana. Sentirme como una cosa, un desperdicio que se tira a la basura una vez que ya no te sirve para nada. Me quedé, me aferré como una loca y esperé. Esperé a que volviera a tratarme con respeto, con cariño. Esperé, esperé y esperé. Y cuando digo “esperé”, lo digo en el sentido literal de la palabra.

Durante cinco años me volví como una sombra, como un ratón que se mueve en las orillas de las habitaciones para no despertar al gato. Todo mi estado emocional dependía absolutamente del suyo. De su enojo, indiferencia, desdén, aborrecimiento, sarcasmo.

Y un día, todo cambió. Él empezó a tratarme con amabilidad. Compramos casa y nos mudamos allí. Todo estaba muy bien, o al menos eso creí, hasta que salió de viaje. Cuando regresó, volvió extraño y ajeno. Lo enfrenté, yo sabía lo que iba a decir y lo dijo por enésima ocasión: “Ya no estoy a gusto contigo, ya no te quiero y si sigo junto a ti es sólo por nuestra hija.”

Se abrió la tierra y me tragó. Tomé una botella de tequila y no la solté hasta que no le vi el fin. Grité, lloré y saqué veneno... espuma por la boca. Quería correr, romper todo, sacarle los ojos. Quería que sintiera por un minuto toda la impotencia, el coraje, la rabia, el dolor que me corría por las venas.

No recuerdo cómo llegué a mi habitación. Lo único que recuerdo era la vocecita de mi niña preguntando: “¿Qué le pasa a mamá, papá?” Y me quise morir otra vez. Me levanté de la cama, salí de la habitación y busqué unas tijeras. Por tercera vez en mi vida, me corté el cabello. Y con cada tijeretazo pensaba: “Se acabó, no esperaré más... no esperaré más... no esperaré más.” Me vi en el espejo y no reconocí al esperpento reflejado: vieja, horrible, sin luz, amargada. Y odié lo que vi. Odié profundamente ese



guiñapo de mujerzuela débil, tonta, fea, sin pizca de orgullo ni amor propio.

Al día siguiente cambié mi vida. Dejé de esperar y empecé a vivir sin depender afectivamente de él. Busqué ayuda profesional y encontré una actividad que me llenó el alma. Volví a salir con mis amigas y hacer mi vida social. A sentirme valiosa, bonita, inteligente, capaz, segura. Todo mi amor lo enfoqué en mi hija y... milagrosamente... él cambió también.

Ahora dice que me quiere, me procura, cuida de mí y de mi hija, y somos una familia nuevamente.

Dejar de esperar y actuar fue lo mejor que pude hacer. Perder el miedo a quedarme sola, enfrentar mi realidad y no depender emocionalmente de nadie fue la clave. Veo la carita de mi hija sonriente y feliz, y sé que todo va a estar bien si yo dejo de esperar que alguien más me dé lo que es mi responsabilidad procurarme: respeto, amor y felicidad.

## TESTIMONIO

Rosario (I.D.L.)

Desde pequeñas nos enseñan a tener paciencia, que el amor todo lo puede, todo lo transforma, y en mi caso, con una educación católica, que hay que amar hasta que duela.

Como toda mujer enamorada, cuando lo vi por primera vez sentí mariposas en el estómago y mis mejillas fueron tomando un color rojo tomate y más cuando nuestras miradas se cruzaron.

Él, con su porte masculino, con toda la pinta de príncipe azul, me sonrió y me sentí en un cuento de hadas. Fueron cinco minutos donde nuestras miradas se cruzaron y donde mi corazón latía a mil por hora. Mis manos sudaban, y cuando me lo presentaron mi corazón dijo es él, es PERFECTO. Mis amigas no creían lo que me pasaba, pasé de ser sociable y ser el alma de la fiesta, a que todo mi mundo girara alrededor de él.

Sentía que era muy agresivo para mí, pero lo justificaba pensando que eran nervios, que era cansancio, que mi amor lo podía cambiar. Sabía que era cuestión de tiempo para que cambiara su carácter, esperaba el día que me dijera que valoraba mis presencia, que valoraba el amor que le tenía.

Que me demostrara que me amaba como yo lo quería, que estuviera agradecido por mis detalles —que eran humildes— pero con todo mi corazón. Sin embargo, el tiempo pasaba y él seguía no igual, sino peor.

Con el tiempo se convirtió en mi peor juez, criticaba a mis amistades, mis gustos, que la ropa no estaba lo suficientemente limpia como el señor quería.

Y sentía que esperar lo único que me provocaba era sufrimiento, cada día que pasaba me deprimía más, era únicamente la sombra de persona que mi familia conocía. No podía descansar, algo en mi interior me decía que no era normal el dar todo, sin esperar algo a cambio, ni unas palabras de aliento. Nunca un detalle, nunca gracias de corazón, pues él sentía que todo se lo merecía; mientras yo esperaba que cambiara.

El amor ciega pero no del todo, si algo en tu corazón te dice que esa relación no es justa y equitativa, es por algo, no olvides cuánto vales; una relación de pareja no es darlo

todo sin esperar nada a cambio, eso es mentira.

Siempre esperas algo, por lo menos que aquella persona te ame y se comprometa de la misma manera en la que tú lo haces. Espera, sí pero espera todo de ti, hazte valer y ámate cada día más, no esperes nada de nadie porque esperar duele.

Déjate sorprender por la vida, por las personas, por los pequeños detalles; quiérete sola o acompañada. Pero sobre todas las cosas ámate.

Sobre todo ámate a ti misma porque ese amor se refleja a los demás. Esperar sí duele, pero tú eres quien decide pasar toda una vida esperando algo que nunca llegará porque está en tus manos. El verdadero amor no duele.

## ¿ES EL AMOR DE TU VIDA O TE QUITA LA VIDA?

.....

*“No idealices al ser amado; míralo como es,  
crudamente y sin anestesia.”*

Walter Riso

.....

*“Nada ni nadie es indispensable, ni una persona,  
ni un lugar, ni un trabajo. Nada es vital para vivir  
porque cuando tú viniste a este mundo llegaste sin ese adhesivo.”*

Paulo Coelho

Amar es el sentimiento más generoso que llena muchas expectativas en la vida. Cuando el amor es verdadero, no hay que rogar ni suplicar por él. En forma natural, de corazón, se da respeto, entrega, comprensión, paciencia, apoyo, bienestar: amor. Todo lo que se necesita para tener una base real y un futuro sólido y exitoso.

Si lo que más deseas es que tu pareja cambie y sea de otra manera, sería muy sano que evaluaras la relación. Si existen muchas diferencias entre ustedes que te dañan, considera ponerle fin.

El amor no debe doler. El dicho: “Quien bien te quiere te hará sufrir”, debería ser: “Si no te quieren bien, *no te quieren.*”

Si sufres por amor, ¿será que permites que te lastime y te maltrate? ¿Será que te dejas llevar por el apasionamiento ciego que poco a poco te destruye? Amar no significa dejarnos de amar y dar en pago nuestra felicidad.

Cuando sientas que para retener a “tu amor” necesitas sacrificar tus gustos y

crecimiento... retírate. Duele, pero es mejor cortar desde las primeras señales que intentar salir cuando tenga tu corazón atrapado y tú estés metida hasta los huesos. ¿Es difícil? Sí, mucho, pero no imposible, y cada día será un poco más fácil. Esta vez nos toca ser un poco egoístas y pensar primero en lo que más debemos querer y valorar: nosotras mismas.

Muchas personas confunden el amor con el derecho a hacer daño, controlar, manipular, exigir, intimidar, someter, amenazar y abusar. Es cuestión de cada una permitirlo o no.

Nadie busca tener un dueño o un amo, ¿tu sí? Buscamos tener una pareja en todo el sentido de la palabra, que nos acompañe y a quien acompañemos en el sendero de la vida, que nos quiera y que queramos, en las buenas y en las malas. En los éxitos y los fracasos juntos.

Si ves que la persona que te ama puede dañarte y lo permites, es porque piensas que es lo correcto... Destruirás tu vida, además de estar en riesgo constante. Los amores nocivos acaban con todo. Es una mentira que por amor debes perdonar.

¿Qué pasa cuando tu pareja te hace creer que esa es su manera de amar y que es la correcta? ¿Qué cuando dice que si no lo entiendes es porque no lo quieres lo suficiente? Nos han repetido una y otra vez que no podemos pedir que nos quieran de la manera que esperamos, que cada ser humano tiene una historia y un pasado, y eso hace que exprese y demuestre su amor de cierta manera. Entonces, ¿qué es querer bien? No está definido y no hay parámetros para saberlo, pero sí podemos saber cómo queremos que nos quieran y nos traten, y qué es lo que buscamos en una pareja.

Que quede claro que quien ama debe de preocuparse por el bienestar de su pareja. Motivarla para que sea lo mejor que pueda ser, que crezca, que vuele, que viva feliz y tranquila.

Debes responsabilizarte de tu vida, ya que con tus decisiones puedes construirla o destruirla. Cuando nos responsabilizamos vemos con más claridad y podemos cambiar lo que no nos gusta. Dejemos la posición de víctima para culpar a otros de lo que nos pasa, bueno o malo, y tomemos el control absoluto de nuestro presente, para ser capaces de alcanzar un futuro promisorio.

Piensa que si sufres hoy es porque así lo escogiste.

### *Recuerda...*

- Quien te extrañe, que te busque. Quien te quiera, que lo demuestre.
- Si no te valora, sigue tu camino y no pierdas el tiempo.
- El amor más grande de una mujer debe ser el amor propio.
- Yo no cambio por nadie, mejoro por quien lo merece.
- El amor verdadero, el amor ideal, el amor de alma, es el que sólo desea la felicidad de la persona amada sin exigirle en pago su felicidad.
- Me amo y me respeto, mi tiempo es perfecto, salgo adelante porque me acepto.
- Sola o acompañada... cree en ti misma.
- Mejor estar sola que mal acompañada o infeliz con alguien.
- El tiempo sanará tus heridas, hasta las más profundas.
- Si sientes que algo está mal, es porque seguramente lo está.
- No te engañes.
- Nadie que te haga sentir mal te merece.
- No todos los hombres son iguales. Lo que pasa es que los que escoges son parecidos.
- Quien nos lastima no nos ama.
- Si alguien trae a tu vida más problemas que alegrías, es momento de indicarle la puerta de salida.

## SI ES PARA TI... SE QUEDARÁ EN TU VIDA

.....

*“Si el amor no se ve ni se siente, no existe o no te sirve.”*

Walter Riso

.....

*“Amor no es mirarse el uno al otro,  
sino mirar los dos en la misma dirección.”*

Antoine de Saint-Exupéry

.....

*“El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de  
ayudar al otro para que sea quien es.”*

Jorge Bucay

Si está destinado para ti, tarde o temprano llegará a tu vida.

A veces pensamos que una persona es la indicada porque nos cegamos y queremos que lo sea, pero la persona indicada no sería capaz de dañarnos. El amor no debe lastimar, lo comprenderás cuando la persona adecuada llegue para quedarse y sumarle, y no restarle, a tu vida.

No culpes al destino por lo que te pasa, acepta que es consecuencia de tus actos y decisiones. Muchas veces, por más que queramos algo, si no lo conseguimos es porque no es para nosotras y nos estamos librando de algo que no nos corresponde y que seguramente terminará siendo negativo, ya que lo que no fluye naturalmente difícilmente funcionará.

Una relación es de dos. Los dos deben querer, dar, estar... ¿Has insistido en retener,

al costo que sea, a alguien? En vez de preguntarte si te quiere, es momento de observarte y preguntarte: “¿Me quiero?” Querernos es no aceptar estar al lado de una persona que no nos quiere. Seguramente has salido huyendo cuando no quieres estar con alguien, por mucho que te quiera... ¿Entonces? Nadie tiene la obligación de querer a otro, nadie, de verdad.

Date la oportunidad y busca una pareja que encaje con tu forma de ser y tenga metas parecidas a las tuyas. Es la única forma para poder mostrarte como realmente eres en una relación basada en el respeto, la aceptación y los intereses comunes. Si desde el inicio hablas sinceramente de lo que te gusta y te disgusta, puedes tener un futuro si el otro es realmente para ti y llegó para quedarse. Cuando alguien te quiere, hará todo lo que esté en sus manos para estar contigo.

Como las mujeres somos románticas por naturaleza, muchas veces justificamos acciones que no deberíamos. Por evitar ver la realidad, perdemos el tiempo en una relación que no tiene futuro, en vez de poner un punto final y dar vuelta a la página, para continuar con nuestra vida.

Aceptemos que cuando una persona no es para nosotras, por más que intentemos, *¡no* lo será!

No olvidemos que hay millones de personas en el mundo, así que no nos dejemos caer. Confiemos en nosotras y nuestra capacidad para influir en los eventos de nuestra vida.

No te obsesiones por retener a nadie. Además ¿como para qué lo quieres? Cuando algo no funciona sólo lograrás sentirte frustrada.

El amor es o no es, y se nota cuando no te quieren... no pierdas tu dignidad. Piensa con la cabeza y no con el corazón, da vuelta a la página para empezar a escribir un nuevo capítulo.

Como dice el dicho: “A fuerza, ni los zapatos entran.”



### *Recuerda...*

- No pierdas un amor por orgullo... pero tampoco pierdas la dignidad por amor.
- Deja ir a las personas que ya cumplieron su misión en tu vida. Otras llegarán para brindarte otros aprendizajes.
- Comprométete con tu persona e intenta ser coherente.
- Nadie tiene la obligación de querer a nadie.
- Es mejor retirarse y dejar un bonito recuerdo, que insistir y convertirse en una pesadilla.
- No se pierde lo que jamás se tuvo.
- No te aferres a quien no se quiere quedar.
- Si eres valiente para decir "Adiós" encontrarás un nuevo "Hola".
- No te extraño... extraño a la persona que creí que eras.
- Ama a quien te ama, no a quien te ilusiona.
- Si una pareja es para ti, te lo demostrará.
- Si es para ti, aunque te quites. Si no es para ti, aunque te pongas.
- El problema es que a veces decimos "Adiós", y dejamos la puerta abierta.
- No importan todas las hermosas palabras que digas, si tus acciones dicen todo lo contrario.
- Muchos podrán pisar el camino, pero pocos dejan huella.

## NUNCA ES TARDE

Victoria

Tengo 48 años, soy madre soltera, tengo dos hijos, el mayor de 31 —es mi sobrino, pero desde los cinco días de nacido llegó a mi vida—, la segunda de 21. La relación con su padre fue pasajera: desapareció y no volví a saber de él. Mi vida ha sido rutinaria, del trabajo a mi casa y de mi casa al trabajo, siempre al cuidado y cubriendo las necesidades de mis hijos. Me considero poco sociable, razón por la cual han sido pocas mis oportunidades de tener una pareja. Sin embargo, hace siete años inicié un romance en el trabajo con mi jefe, un hombre casado.

Al inicio de la relación decía amarme y yo, carente de afecto, creía ciegamente en sus palabras. Nunca le exigí nada, él tampoco me prometió nada, en ese tiempo atravesé por una grave situación económica y aunque él lo supo y tenía buena posición, no me apoyó económicamente. Sobre el tiempo para compartir, eran espacios muy limitados. Íbamos a comer a algún restaurante por insistencia mía, él siempre estaba pendiente de que no lo fueran a descubrir, tenso y temeroso. La mayoría del tiempo, nos refugiábamos en un motel. Pasaba a mi casa por mí y me llevaba de regreso, esas eran las únicas atenciones que tuvo conmigo. Claro que me daba cuenta de todo y eso me hacía sentir mal, me generaba sufrimiento y muchos disgustos con él. La situación no mejoró.

En siete años de relación, hubo varios periodos de separación, inicialmente era yo quien los solicitaba porque, en muchas ocasiones, cansada le decía que ya no quería nada con él. Pero bastaba que me volviera a llamar o me mandara un mensaje, para que de inmediato nos reconciliáramos. Y todo volvía a ser igual. Era un círculo vicioso en el que los dos estábamos atrapados. Aun sabiéndolo, prefería insistir pues era muy difícil para mí estar lejos de él.

La situación terminó desgastándonos a ambos, él empezó a alejarse y a dejar de buscarme, pasaron algunos meses y en esta ocasión fui yo quien lo buscó. Nos veíamos muy poco y la situación para mí empeoró, pues era él quien propiciaba los encuentros.

Por ese tiempo y a fin de alejarme de él, decidí jubilarme, pero a pesar de ello

seguían los encuentros esporádicos. De su parte, aunque no me lo dijera, ya no había interés, era evidente: el día de mi cumpleaños no me felicitó. Era como si quisiera desprenderse por completo de mí. Yo acumulaba rabia y enojo, terminaba con él y, en dos o tres meses, lo volvía a buscar. En el reencuentro, fingía y le contaba que disfrutaba de la vida, no quería que supiera que estaba deprimida.

La última vez que lo vi, hace cuatro meses, indirectamente me dijo que era una aferrada, me sugirió que buscara la forma de irme a residir a provincia. En ese momento decidí recuperar mi dignidad y dejarlo para siempre. Aunque me buscó en dos ocasiones no respondí a sus llamadas. Inicié un programa para bajar de peso y me inscribí en la UNAM; ahora estoy estudiando psicología en línea, mi objetivo es ayudar a mujeres como yo, para que descubran su potencial.

Es importante que seamos conscientes de que no valemos por tener un hombre a nuestro lado, sino por el hecho de ser personas. Que aceptemos que primero debemos amarnos a nosotras mismas, porque sólo así nos amarán los demás, y que veamos que la vida no acaba cuando concluye una relación, y que el hombre que nos ame nos respetará y dará nuestro lugar, pero no sucederá si no lo hacemos primero nosotras mismas.

Me costó muchas lágrimas y mucho dolor separarme y dejar esta relación codependiente, y aunque siempre una voz interior me decía que me estaba lastimando a mí misma, insistía y toleraba situaciones que lesionaban mi dignidad. Con tal de no sentirme sola.

Ya me despedí de ese hombre, lo perdono y me perdono a mí misma, ya que si no hubiera vivido lo anterior no sería quien ahora soy, finalmente fue parte de mi proceso de aprendizaje y crecimiento interior.

*“No hay nada imposible, porque los sueños de ayer son las esperanzas de hoy y pueden convertirse en realidad mañana.”*

.....

## ¿POR HACER LO QUE TE DICEN... DEJAS DE SER QUIEN ERES?

.....

*“Hay un secreto para vivir con la persona amada;  
no pretender modificarla.”*

Amaury Gutiérrez

.....

*“Todo lo que una persona puede imaginar,  
otros pueden hacerlo realidad.”*

Julio Verne

.....

*“Lo menos frecuente en este mundo es vivir.  
La mayoría de la gente existe, eso es todo.”*

Oscar Wilde

¿Dejas la decisión de tu presente y futuro en manos de otras personas? Cuando te deje de importar lo que la gente piensa de ti, empezarás a ser tú misma. No permitas que la opinión de los demás te confunda y cambie por alguien que no eres. Está bien escuchar consejos, pero no permitas que nadie tome el control de tu vida, porque acabarás siendo indecisa e insegura y perderás tu esencia.

No tener confianza en ti te lleva a perder la identidad, la libertad y el derecho a ser tú misma. Conocer tus capacidades y desarrollarlas te permitirá alcanzar tus metas y sentir orgullo por tu vida.

Sólo tú puedes saber realmente quién eres y hasta dónde quieres llegar. Sólo tú con esfuerzo, convencimiento y dedicación podrás lograrlo.

Jamás olvides que sólo tú puedes decidir cómo será tu vida, aunque a muchas personas no les guste o no estén de acuerdo. Todos tenemos una parcela para sembrar y un tiempo para cosechar; piensa, analiza y medita qué es lo que tú en el futuro quieres recoger como frutos de tus logros. Cuando te propones objetivos relacionados con tus capacidades, el camino para alcanzarlos es mucho más fácil y placentero. Cuando te conviertes en lo que los demás quieren que seas, la frustración, a pesar del esfuerzo realizado, no te permitirá alcanzar ninguna meta. No todos servimos para lo mismo, no todos tenemos las mismas habilidades, hay personas que son más creativas, algunas más analíticas pero, si tú no descubres para qué eres realmente buena, jamás lo serás. Vivirás siempre con la duda de no haber corrido el riesgo de descubrir tu máxima capacidad.

Una mente activa, que está en constante búsqueda, que se prepara, que investiga, que piensa, siempre estará más alerta de las oportunidades, de los retos, a explorar y descubrir nuevas opciones, una mente aletargada, que se rinde, que no lucha, que no corrige y aprende, está destinada a ser quien no es y a vivir en la mediocridad y frustración.

Recuerda que naciste con habilidades y fortalezas que no debes ignorar porque si las desarrollas, lograrás ser tú y, con pasión, triunfar.

Cuando buscamos la aprobación afuera, dentro se queda un vacío que no puede llenar nadie. Tu responsabilidad es estar bien contigo, sentirte bien contigo, saber que estás dando constantemente la última milla, tu cien por ciento, para que aunque te equivoques, los fracasos serán tuyos pero podrás aprender de ellos para tener la posibilidad de llegar a donde te propongas. Nadie ha dicho que el camino es fácil, o escalar una montaña sea cosa de niños, pero los grandes logros en la historia han sido posibles gracias a la tenacidad, a grandes esfuerzos, el trabajo incesante y al compromiso que tengas contigo.

Quien no se compromete está destinada a fracasar. Una meta no se logra cuando existe duda, desconfianza, indecisión, o poca fe, sólo es posible cuando, a pesar de todas las adversidades, piedras en el camino y tropiezos, decidimos que vale la pena el sacrificio y apostamos por el “sí”, a pesar de lo que sea.

A veces, es necesario salir, tomar algo de aire y recordar quién eres y quién quieres ser.

### *Recuerda...*

- La vida es demasiado corta para vivir en el lugar equivocado.
- No cambies por nadie. Quien te quiere no te cambia, te complementa.
- Si quieres ser feliz: no escuches todo lo que te dicen, no creas todo lo que veas y no digas todo lo que sabes.
- Nunca le creas a quien te diga que no puedes hacer algo. ¿Tienes un sueño? Protégelo. ¿Quieres algo? Consíguelo.
- Si no eres tú misma, nunca sabrás realmente quién eres y qué quieres.
- No tienes que llegar a donde otra persona llegó. Sólo supera tus propios límites y sé la mejor versión de ti misma.
- Encuéntrate y sé tú misma; recuerda que no hay nadie como tú.
- No se trata de ser buena o mala... se trata simplemente de ser tú misma.
- Tu propia libertad es lo más importante. Ser copia de alguien más no te sacará adelante.
- Naciste para ser feliz y ser tú... no para complacer a los demás.
- No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas. Conócete y acéptate, escucha siempre a tu voz interior.
- No cambies por nadie. Quien de verdad te quiera te aceptará tal y como eres.
- Valora lo que tienes, supera lo que te duele y lucha por lo que quieres.
- ¿Me fallé mil veces a mí, para no fallarte a ti? Eso no debe ser.
- A veces, es simplemente imposible agradar a todo el mundo; así que deja de vivir para los demás y comienza a vivir por ti mismo.
- Tu manera de ser no es el resultado de lo que te ha sucedido, es el resultado de lo que decides mantener dentro de ti.

## UNA HISTORIA COMO LA TUYA

Melisa

Cuando cerré los ojos después de haber ingerido incontables pastillas de diazepam, me arrepentí profundamente y le pedí a Dios una segunda oportunidad. Le prometí que cambiaría mi vida, que los 17 años pasados eran tiempo perdido, que ahora venía lo bueno.

Ese día discutí con mi mamá. Me aterraba ver que mi destino dependía de sus decisiones y no de las mías, ¿quién era? ¿Tita la de *Como agua para chocolate*? Pensaba: “Voy a morir cumpliendo su destino y no el mío”, quise huir, tomé el poco valor que me quedaba, llené un vaso con agua y empecé a ingerir pastillas, cerré los ojos con arrepentimiento profundo y me entregué a mi creador.

Para mi buena suerte, tuve esa segunda oportunidad y hoy lo estoy contando. Vivo en un mundo que se rige por las clases sociales, no soy diferente porque tengo 36 años y sobreviví a un divorcio, un aborto, la pérdida de mi padre y, claro, una relación con mi familia primaria resquebrajada y parchada no sé cuántas veces. ¿Me parezco a ti?

Todavía recuerdo una de las discusiones que me hizo darme cuenta de que ese primer matrimonio ya no era lo mejor para mí, fue una plática arriba del carro, cuando mencioné que entraría en la maestría, mi entonces marido contestó: “¿Y qué vamos a hacer sin el dinero que antes dabas para la casa?”

Entendí que desempeñaba un papel que no me correspondía: el de proveedor. “Estoy a tu lado para apoyarte pero no puedo sostenerte, en este punto realmente espero que no coincidas conmigo, soy responsable en gran parte de los gastos de mi hija”, su padre alegó en el juzgado que jamás tendría ni mi sueldo ni mis prestaciones, obviamente fue una clara señal de lo torcidas que se encuentran ciertas leyes morales. ¿Qué pensaba su madre cuando lo educó para dar una respuesta de ese tipo?

Volví a casarme, elegí vivir de nuevo con un compañero que caminara a mi lado y me apoyara con su carácter y su valentía. Le digo que somos “reciclados” porque los dos aprendimos que amar es una decisión y una cuestión de valores, todos los días me doy

cuenta de que vivo enamorada de la vida en pareja y que elegí al mejor hombre del mundo, porque me convertí en la mejor mujer para él. Sí estudié la maestría, eso no me hace mejor ni más fuerte, acaso tengo un título más, pero de nada sirve si el interior no tiene luz.

Sí, tengo una hija, todos los días me planteo como meta ser la clase de mujer que quiero que ella sea, escribí junto con una amiga un libro; sí, me cerraron las puertas de las editoriales porque no tengo un apellido o un nombre de un funcionario influyente que me apoye pero, ¿qué crees? He aprendido que en la vida la persistencia es el arma más fuerte, que mi carácter se forjó gracias a quienes me ayudaron —y que son una bendición—, pero que también le debo mi fortaleza a las cosas que no se me dieron fácilmente. Estudié la carrera en la universidad estatal, en el turno nocturno porque tenía que trabajar para pagarme la escuela, ¿adivina qué? Me hizo una mujer de fe, sólo con mucha fe pude terminar mis estudios.

Seguiré luchando con los techos de cristal, con la inseguridad, con pagar las cuentas, la tenencia y los impuestos. Porque definitivamente este mundo se va a quedar mejor de como a mí me tocó vivirlo, pongo mi granito de arena en cada una de las personas que tengo a mi alrededor, pero nunca olvido que soy un ser humano imperfecto, mitad luz y mitad oscuridad, y que en mis manos tengo la posibilidad de decidir qué quiero hacer con mi destino, nada está escrito, nada está en piedra, yo decido qué cargar y qué no cargar, yo encuentro la semilla para la siembra y recojo la cosecha, busco el futuro porque trabajo en el presente, no sé cuánto voy a vivir, pero sé que tengo la libertad para decidirlo.



## TODO FINAL ES UN COMIENZO

Rous

Esta es mi historia. Dejo de vivir en el pasado y aprendo a vivir el hoy...

Tenía 17 años cuando conocí al hombre X, a los 18 me fui a vivir con él porque estaba embarazada. Fue algo fuerte saber que decepcioné a mis padres, aunque no reaccionaron como yo imaginaba, no dijeron ni una palabra cuando les dimos la noticia, pero pude ver en su rostro el dolor... sobre todo cuando les dije que me iría a vivir con él a casa de sus padres. No imaginé lo que viviría en ese lugar.

En la casa del hombre X, vivían los padres, dos hijos con sus esposas e hijos cada uno, una hija soltera y nosotros. Éramos cuatro familias en una casa en obra negra, paredes sin aplanar, piso de cemento, ventanas con marcos de madera y plástico en lugar de vidrios, con calentador de leña y sin lavadora. Muy diferente a la casa de mis padres, donde no teníamos lujos, pero sí lo necesario.

Durante la primera semana de mi llegada todo marchaba bien. A la segunda todo empezó a cambiar. Fue muy difícil. Mi hija enfermaba y nadie me auxiliaba, mis concuñas eran malvadas, tenía que levantarme a lavar a las cuatro de la mañana para no tener problemas con ellas. Todo resultaba fatal cuando había discusiones con mi suegra, mi marido la defendía. Jamás me dio mi lugar ante su familia, se hacía lo que su mamá indicaba; yo no podía tener visitas, cuando quería ver a mis padres nos citábamos, a escondidas, en el metro Mixihuca. Esa estación me trae tristes recuerdos.

Así pasé siete años de mi vida, a golpe de humillaciones. En dos ocasiones el hombre X me abofeteó a causa de problemas con su familia. Nació mi segunda hija, tuvo reflujo y no toleraba ningún alimento. Un día se me puso muy grave y fue internada por una semana, cuando regresamos a casa nos encontramos con la noticia de que la señora ya no quería que mi niña fuera cuidada por una de mis cuñadas que en ocasiones me apoyaba, así que por fin el hombre X decidió que nos fuéramos a vivir con mis padres. Allí llegamos a una recámara con más comodidades, al poco tiempo, entre mi papá y yo construimos un departamento en la parte de arriba de la casa, y lo habitamos por varios

años. El hombre X ya empezaba a llegar tarde, de todo se enojaba, no toleraba nada. No tardé en descubrir que andaba con la esposa de un amigo suyo a quien yo conocía, pues éramos del mismo grupo de amigos.

Él se fue de la casa, me quedé tan sola y triste que salté de una terapia a otra durante un año. El último terapeuta fue el que me ayudó realmente. Cierta día me dieron la noticia de que mi crédito de vivienda había sido autorizado, llevaba 14 años intentándolo. Decidí que ya no quería vivir en el Distrito Federal, así que compré mi casa en Querétaro.

Renuncié a mi trabajo y un amigo me ayudó a conseguir empleo en una empresa en Querétaro. Decidí que me arriesgaría a cambiar de vida. Llegué a Querétaro sin conocer a nadie, compré la casa sin conocer la zona. Viví sola tres meses en lo que las niñas salían de la escuela, mientras tanto se quedaron con mis papás. Mi hija mayor no quiso seguirme, se fue a vivir con su papá. Viví con mi hija pequeña.

No había terminado la prepa, me puse a estudiar con mi hija a mi lado y terminé la prepa, pero también terminó mi contrato. Mientras me recontrataban pasé cinco meses sin trabajo. Fue horrible porque me terminé lo que me habían dado de liquidación de mi trabajo anterior. De repente me llamaron de otra empresa y empecé a trabajar de nuevo. Desde entonces no he parado, compré un auto, aprendí a manejar —a pesar de que mi ex me decía que nunca lo haría—, como no quería volver a ser desempleada, estudié estilismo profesional, y lo ejerzo en mis tiempos libres.

Mi hija mayor regresó a vivir conmigo, así que ahora tengo a mis dos hijas: la mayor está por entrar a la universidad y la menor a la prepa, y yo... Yo estudio la licenciatura en derecho, ahora estoy trabajando en el Gobierno del estado de Querétaro, gracias a Dios he salido adelante y quiero seguir caminando.

El pasado ya no me duele como antes, ahora soy una mujer fuerte, he encontrado buenas personas, buenos amigos, aún no llega un hombre a mi vida, pero no pierdo la esperanza de que existe alguien con quien realmente pueda ser feliz en pareja.

## CONÓCETE Y VALÓRATE

.....

*“Aprende ahora que es bueno ser diferente...  
y es bueno ir contra la corriente y retar a lo normal.  
Te agradecerás a ti misma después.”*

Hayley Williams

.....

*“Aprende a quererte desprendiéndote de las actitudes  
que anulan tu verdadero potencial.”*

Sharon Wegscheider-Cruse

Sólo quien no sabe lo que realmente es y merece, se dedica a ver y desear lo que los demás tienen.

No te compares, mantén la cabeza en alto y recuerda: no eres ni mejor ni peor, simplemente eres tú y eso nadie lo puede superar.

No intentes imitar a otras personas, ser una copia de ellas. Cada persona es única. No crees vacío intentando ser quien no eres, llénate de lo que sí eres, tienes y has logrado.

¿Alguna vez has sentido que tienes menos de lo que mereces? Te doy un ejemplo muy simple para entender: *Envidias el pasto del vecino por estar verde e impecable y sientes mucho coraje al ver el tuyo, sin valorar que el vecino se ha esforzado y ha trabajado al máximo para tenerlo así y no lo ha descuidado como tú.*

¿Por qué desear lo que tienen los demás sin valorar lo propio?

Las oportunidades en la vida se nos presentan a todas en diferentes ámbitos, pero no todas tenemos el deseo de verlas, de asumirlas, de aceptarlas, de aprovecharlas y no dejarlas pasar o de luchar por ellas.

Cuando relajamos el compromiso porque preferimos quejarnos, buscar excusas y

pretextos, existen otras personas que sí lo asumen y por ello tienen la posibilidad de alcanzar el éxito.

Es más fácil desear lo que no tengo, que responsabilizarme con el esfuerzo que implica alcanzarlo.

Otro punto muy importante es cómo te ves y cómo te tratas. ¿Alguna vez te has atrevido a decirle a otra persona las cosas horribles que te repites una y otra vez? ¿Te ves en el espejo y te desacreditas? ¿Has pensado que jamás podrás ser quien te gustaría ser? ¿Cuántas veces te has sentido menos que los demás? Qué importante es aprender a amarnos y valorar todas las cosas buenas que tenemos. Si nos decidimos a potencializar nuestras fortalezas, descubrirlas, sacar la casta, enfrentar con dignidad y orgullo la vida, con todo nuestro potencial, lo más seguro es que logremos alimentar nuestra autoestima, que es la medida del amor propio.

La autoestima influye en lo que piensas que mereces. Acéptate, en vez de querer ser y vivir como lo que definitivamente no eres, ni serás. Se dice que 21 días son suficientes para cambiar un hábito, así que esfuérzate para transformar los malos hábitos, uno de tus peores enemigos:

- Quisiera estar delgada, pero como todo lo que me ponen enfrente...
- Deseo un buen trabajo, pero soy floja y no me comprometo.
- Quiero una bonita pareja y soy lo que no me gustaría tener de pareja.

Entre otras razones, los malos hábitos son los que nos evitan tener lo que tanto deseamos, y nos impiden hacer los cambios necesarios.

Inténtalo y cada día descubrirás algo hermoso de ti. También puedes apoyarte de quienes te aman... normalmente ven lo que a veces no quieres ver de ti misma. Valora lo que tienes.

Trabajar apasionadamente por aquello que queremos nos dará la posibilidad de tenerlo. Somos las forjadoras de nuestros logros. Si vamos por lo nuestro, tenemos el poder y la inteligencia para lograrlo.

Cuando dejamos de distraernos por lo que tienen los demás es cuando empezamos a fijarnos en lo que tenemos. Es momento de dejar de descalificarnos y callar la voz interna que no nos deja florecer.

Actúa en consonancia con tus deseos y aspiraciones, no culpes a nadie y no le des permiso de minimizarte. Empieza a disfrutarte, confía en ti, sé auténtica y valórate. Hoy tienes una nueva oportunidad, ¡haz algo con ella!

### *Recuerda...*

- Nadie es más que yo. Ninguna persona me hará sentir que no valgo nada.
- No hagas caso del "qué dirán"... sé tú.
- Valorarte significa luchar por tu felicidad.
- Seamos positivos para no tener dudas, optimistas para no tener miedo y decididos para no ser derrotados.
- Nunca es tarde para convertirte en quien siempre quisiste ser.
- El principal error que comenten las mujeres es no amarse a sí mismas.
- Una mujer inteligente ignora a quien no la valora.
- Si no sabes valorarte, nadie sabrá cómo respetarte.
- Seguir cuando crees que no puedes más es lo que te diferencia de otros.
- La envidia existe en quienes no se conocen y aceptan.
- Enfrenta tus miedos y ámate a ti misma para encontrar tu luz.
- Quiérete a ti misma. Nadie lo hará mejor que tú, y vivirás contigo toda la vida.
- Sé tú... no aparentes ser alguien que no eres.

## ¿POR QUÉ VIVIR EN LA OSCURIDAD SI PUEDES ILUMINAR TU VIDA?

.....

*“No esperes que el destino de la vida ilumine tu vida,  
ilumínala tú.”*

Alejandro Jodorowsky

.....

*“Vive cada día como si fuera el último.”*

Citada por Steve Jobs

.....

*“Por muy larga que sea la tormenta,  
el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes.”*

Gibran Khalil Gibran

¿Por qué aceptar ser y hacer lo que no te gusta? ¿Sientes que tu vida es cada día más oscura y es más difícil encontrar el camino de salida? ¿Eres una persona que sólo existe y no tiene propósitos claros? ¿Piensas que la vida es larga y no tienes prisa en conseguir lo que más anhelas? Caminar sin poder ver hacia dónde vamos es muy difícil, es como vivir en la oscuridad, provoca miedo e inseguridad y podemos perdernos muy fácilmente.

Si estás cansada de escuchar tus quejas y lo que te disgusta, es el momento para detenerte y reflexionar. Si te decides, por supuesto que encontrarás la salida que te lleve a donde quieres estar.

No siempre conseguimos todo lo que queremos, pero esa no es una razón para dejar de esforzarnos, de verdad. ¡Aférrate a tus sueños, y no los abandones jamás! No te dejes

controlar por tus pensamientos negativos que sólo te hunden y roban la energía que necesitas para triunfar. Lo que pensamos impacta nuestro día a día. Cuando lo aceptemos, seremos más responsables con nuestros pensamientos. Deja de repetirte que “no eres capaz”. Toma positivamente el control de tu mente y emociones para que abras todas tus posibilidades. Cambia las palabras por la acción. Repetimos mil veces lo que queremos, pero hacemos poco para alcanzarlo, sin comprender que el éxito no llega por casualidad. Tenemos que definir hacia dónde dirigirnos, aunque corramos algunos riesgos.

Cada vez que avancemos, nuestra vida se iluminará... es una conquista diaria. Al salir de la oscuridad en la que vivimos, la luz iluminará nuestro camino y será más sencillo librar las dificultades para alcanzar la meta. La inspiración es una flecha que se clava en nuestro corazón cuando estamos convencidas y comprometidas. Será una fiel aliada en nuestro camino que nos dará la energía necesaria para no parar.

Cada día es una nueva oportunidad para volver a empezar. No pierdas la esperanza jamás. Por más lejos que hayas llegado en el camino equivocado, puedes dar la vuelta, regresar y arrancar del kilómetro cero, pero con el conocimiento y la experiencia impulsándote para avanzar más rápido. Ya sabes qué no te gusta y eso te ayudará a valorar y ver todas tus cualidades. Equivocarse se vale, lo imperdonable es darse cuenta y no rectificar.

Un cambio radical de actitud prenderá la luz que necesitamos para poder ver hacia dónde dirigiremos nuestros pasos, firmes y seguros. Cambia tu actitud hoy. Si no eres feliz es porque te limitas por miedo o por desidia. Empieza a caminar sin excusas. Tus pensamientos construyen tu camino: escógelos bien. Recuerda que los caminos más largos y difíciles son los que más satisfacción te dejan cuando cruzas la meta.

### *Recuerda...*

- No dejes que tu felicidad dependa de algo que puedes perder.
- Convierte los muros que aparecen en tu vida en peldaños hacia tus objetivos.
- No digas "no puedo", si aún no lo has intentado.
- La vida es para vivirla, no para sentarse a llorar por las cosas que no podemos cambiar.
- Antes de pensar en lo que tu entorno debería cambiar, examina si no eres tú quien debe mejorar.
- Ilumina tu vida con tu propia energía.
- Siempre hay una segunda oportunidad para hacer lo que realmente queremos lograr en nuestro paso por el mundo. No pierdas la fe.
- No dejes que las sombras de tu pasado oscurezcan las puertas de tu futuro.
- La vida no te enseña a ser fuerte, te obliga a serlo.
- Lo más importante es tener claro quiénes merecen estar en tu vida, y quiénes no.
- Si vas a tirar la toalla, que sea porque ya te secaste la frente para seguir luchando.
- Permite que tu corazón sea tu brújula y nunca te perderás.
- A veces se necesita pasar por lo peor para poder conseguir lo mejor.
- La decepción no mata, enseña.
- No busques los errores, encuentra las soluciones.
- Perdiendo también se gana... se aprende.
- No se puede llevar una vida positiva con una mentalidad negativa.



## ¿HASTA CUÁNDO ES SUFICIENTE?

Viviana

¿Hasta cuándo era suficiente? ¿Hasta cuándo debía aguantar una vida que me asfixiaba y me hacía sentir infeliz cada día más? ¿Hasta cuándo debía vivir una soledad “acompañada”, donde lo único que recibía era agresión, descalificación, sometimiento, indiferencia, mentiras y maltrato? Me hice muchas veces la misma pregunta: “¿Hasta cuándo?” Necesitaba señales divinas que me hicieran abrir los ojos, saber y estar segura de cuál era el momento adecuado para terminar con mi matrimonio y seguir adelante a pesar de las amenazas que continuamente me hacía: me dejaría en la calle, me quitaría a mis hijas, si le pedía el divorcio, y las cosas se pondrían cada vez peor. No me atrevía a tomar la decisión, no me sentía capaz de hacer nada por mí misma y me sentía culpable de causarles el dolor de una separación a mis hijas.

No podía salir de mi jaula de oro, estaba secuestrada en mi propia mente, tenía miedo, pero también me daba miedo seguir con él; no era capaz de ver opciones además de aguantar y hacer de cuenta que no pasaba nada, que algún día me acostumbraría a vivir así o no me importaría que me trataran con tal desprecio. Así fue hasta que gracias al peor día de mi vida, comencé a vivir de nuevo.

La situación extrema me llevó a no poder respirar, me llevó a sufrir un ataque de pánico, estaba paralizada, no reaccionaba, él estaba parado enfrente de mí y yo arrinconada en cuclillas con los brazos rodeando mis piernas, mi cuerpo se balanceaba con el peor terror que jamás haya sentido; sabía que no me iba a matar ni me iba a hacer nada, pero su sola presencia e insultos eran como balas que me mataban segundo a segundo. No recuerdo cómo, pero en un momento descubrí mi reflejo en el espejo y pude verme, entonces reaccioné, surgió mi instinto de supervivencia y, literalmente, salí corriendo de mi casa. No sabía qué hacer, a dónde ir, a quién llamar, estaba en *shock*, hasta que finalmente pude pensar en lo que había pasado. Tenía que denunciarlo, tenía que constatar y validar ante alguien, ante una autoridad que lo que estaba viviendo no era otra cosa más que violencia intrafamiliar. Yo no sabía que así se llamaba, no sabía que es

un delito y que las autoridades pueden protegerte; creía que violencia era únicamente cuando las mujeres eran golpeadas, pero no, las palabras y los actos son tan violentos y tan dolorosos como un golpe, con la única diferencia de que las cicatrices quedan por dentro y no se ven, son invisibles, los demás no las pueden ver y por eso es tan difícil de creer.

A partir de ese día comencé a tomar fuerza, me sentí protegida, segura, aún no sabía qué iba a pasar, incluso después de un año todavía no sé qué seguirá. Pero lo que sí sé es que estoy mejor sin él, que no me arrepiento de haberlo denunciado y haber aceptado que fui y sigo siendo víctima de violencia, que a pesar de lo difícil que ha sido, me he recuperado a mí misma, he recuperado la alegría de vivir, la capacidad de poder disfrutar de las cosas sencillas que me hacen feliz y que me hacen sentir libre. Al fin, después de tantos años puedo respirar profundo, dormir tranquila porque estoy recuperando mi vida. Eso no tiene precio, estoy reaprendiendo a usar, a confiar de nuevo en mis alas y sé que pronto volaré muy lejos.

Mis hijas han aprendido a vivir de otra forma, ahora son libres, las veo crecer seguras de ellas mismas, felices, independientes; a pesar del dolor y los obstáculos, creo que ellas también están bien. Pude convertir la culpa en responsabilidad y compromiso de enseñarles que no deben permitir que nadie las maltrate, que tienen que establecer relaciones fuertes y constructivas libres de violencia, que tienen una voz y deben hacerla valer.

Recuperé a mi familia de quien me habían alejado, mi mamá y mi hermana me han ayudado invaluablemente, me han dado todo su amor y apoyo incondicional; sin ellas, creo que no hubiera podido avanzar hasta donde estoy hoy.

Recuperé a mis amigos y encontré nuevos en mi camino, he logrado establecer una red inmensa de apoyo que me ha acompañado en este proceso y me ha ayudado a recordar quién era y quién soy.

He recibido el cariño y las bendiciones que no creí que podía tener y, sin embargo, allí estuvieron siempre. Por mucho tiempo no pude ver el daño que me hacía a mí y a mis seres queridos, no creía que podría volver a ser feliz y, sobretodo, que esa felicidad dependía de mí misma, de la fuerza que siempre he tenido y que alguna vez no encontré, pero que jamás volveré a perder.

Mujer, tú puedes. ¡Yo pude! Mi compromiso es mi experiencia y mi ayuda a otras mujeres que, como yo, vivieron o viven abuso.

## ¿PIERDES EL TIEMPO EN FALSOS SUEÑOS?

.....

*“Tenemos la mala costumbre de querer a medias, de no mostrar lo que sentimos a los que están cerca, tenemos la mala costumbre de echar en falta lo que amamos, sólo cuando lo perdemos es cuando añoramos.”*

.....

*“Tenemos la mala costumbre de perder el tiempo, buscando tantas metas falsas, tantos falsos sueños, tenemos la mala costumbre de no apreciar lo que en verdad importa, y sólo entonces te das cuenta de cuántas cosas hay que sobran.”*

Pastora Soler, “Tenemos la mala costumbre”, fragmento

No sabemos cuánto tiempo tenemos de vida y si lo desperdiciamos esperando que llegue lo que no tenemos, estamos tirando a la basura la única oportunidad para disfrutar al máximo lo que sí tenemos. ¿Vives esperando por alguien o por algo que hace que todo lo que sí tienes te parezca poco o inexistente? Seguramente cuando lo pierdas empezarás a valorarlo.

El tiempo es limitado, no lo malgastes, no se recupera jamás.

Normalmente soñamos según nuestras carencias, como por ejemplo: si tenemos problemas económicos, soñamos con bienes materiales, sin valorar y disfrutar una relación familiar saludable, cordial y amorosa. Si, por el contrario, venimos de una familia adinerada donde no existe el cariño y la comprensión, estos sueños posiblemente se centren en el deseo de la estabilidad emocional y amor, sin valorar la fortuna. Si tenemos buen cuerpo, soñamos con tener buena voz. Si tenemos buena voz, soñamos con tener súper cuerpo. Así se nos va la vida. Dejamos de ver y valorar lo que tenemos por

enfocarnos en lo que nos falta. Soñar pone en desventaja a la realidad ya que las ilusiones son fabricadas de acuerdo con lo que creemos necesitar.

Es maravilloso soñar, pero con los pies en la tierra. Sueños con metas realistas, donde apreciemos lo que en verdad importa. Podemos perseguir esos sueños solas o en pareja, con una pareja que tenga nuestros mismos ideales e inquietudes, que trabaje con nosotras codo a codo para alcanzar el objetivo, un objetivo acorde a las posibilidades individuales o de ambos, sin olvidar que las reglas del juego deben basarse en el amor, la comprensión y la ayuda.

Aceptemos y valoremos nuestra realidad. Disfrutemos, valoremos la salud, la familia, los amigos, los logros. Dejemos de esperar que los falsos sueños se vuelvan realidad, porque además, cuando no eres feliz con lo que tienes, tampoco lo serás con lo que crees que te falta, pues las carencias, generalmente, provienen del interior.

Analiza si tu actividad cotidiana te hace sentir infeliz. Descubre tus fortalezas para desarrollarlas y no te distraigas haciendo lo que no es para ti. Analiza si por soñar ser quien no eres, estás perdiendo la oportunidad de ser.

Al final de todo, siempre nos arrepentiremos de esas cosas que nunca nos atrevimos a hacer. Aceptemos que no siempre tendremos lo que soñamos, pero lo que es una realidad es que podemos conseguir aquello por lo que hoy trabajamos.

Somos las responsables de nuestra vida y todo lo que nos sucede es resultado de lo que hemos hecho o dejado de hacer.

Si comprendes y aceptas que has creado lo que tienes y te sucede, podrás tener el poder para cambiarlo y ahora sí, alcanzar tus sueños basados en la realidad.

- Admítelo, acéptalo, súpelo, supéralo, olvídalo, recuérdalo y riéte.
- Mejor fallar intentándolo que quedarse con la duda de qué hubiera pasado.
- Hay que crear la ocasión, y no esperar a que llegue.
- Los sueños son como las estrellas: no los puedes tocar, pero si los persigues te llevarán a tu destino.
- El error más común es suponer en vez de preguntar.
- Lucha siempre por lo que quieres. Aprende a valorar lo que posees. Conserva con amor lo que tienes.
- Qué importante es sentirnos bien con lo que hacemos para no perdernos en falsos sueños.
- Hacer lo que te gusta y valorarlo es libertad. Que te guste lo que haces es felicidad.
- Descubre lo que te gusta hacer y seguro triunfarás.
- Valora lo que tienes antes de que se convierta en el pasado que añoras.
- Aprovecha todas las oportunidades antes de perderlas.
- Cuando disfrutas el tiempo pasa volando. Cuando sólo sueñas y esperas, el tiempo parece eterno.
- La ocasión hay que crearla, no esperar a que llegue.

## NUNCA ES TARDE PARA IRSE

María Balderas

Siempre quise casarme, desde que tuve edad para ello, ése era mi mayor anhelo. Estudié, trabajé y demás, pero mi objetivo principal en la vida era el matrimonio.

Conocí a “R” luego de varios noviazgos fallidos. La constante en esas rupturas fue que yo daba demasiado: tiempo, atención y hasta dinero, todo con tal de que me quisieran un poco. Debo decir que mi problema de autoestima era grande porque soy una mujer agradable, de buen carácter e inteligente, excepto en lo que a hombres se refería.

Con él intenté establecer una relación “equilibrada”. Luego de mucha presión, por mi parte, al cabo de un año nos casamos. Desde el primer día quedó muy claro que él pondría las reglas y yo las acataría.

Nuestro matrimonio duró 20 años, no puedo decir que siempre le fui indiferente, quizá por épocas tuvimos una relación satisfactoria, vivimos bien con nuestros dos hijos y forjamos relaciones con grupos de amigos que nos permitían socializar juntos.

Quizá por esas situaciones nunca vi o quise ver que la realidad de mi vida era otra. Más de una vez, desde recién casados, “R” hacía su vida sin ocuparse absolutamente de lo que yo quisiera o necesitara, y no hablo de necesidades emocionales. Tengo una anécdota muy grabada, cuando estaba embarazada de mi segunda hija sufrí una caída y me fracturé un tobillo, mi hijo mayor tenía un año, así que requería muchos cuidados, y un domingo, estando yo con el pie enyesado, un vientre de ocho meses y un bebé de un año, él se fue, tranquilo, a jugar toda una tarde, sin preocuparse porque me quedara sola en esa condición.

Eventos similares sucedieron a menudo, si yo le pedía que viniera pronto del trabajo para apoyarme con los niños, por alguna razón especial, él lo “olvidaba”. Tuve que resolver sin su ayuda casi todas las situaciones.

Cabe decir que todas las veces lo pasé por alto, yo quería que mi matrimonio funcionara, a costa de lo que fuera, aún de mí misma, su indiferencia no me parecía tan grave porque, a veces, era lindo conmigo. Siempre me habló con afecto, pero hasta mis

amigas me preguntaban que por qué no estaba con nosotros; estaba poco en eventos familiares, prácticamente nunca en fiestas escolares o paseos, él decidía mejor ir a trabajar, o quedarse en casa a descansar, porque trabajaba mucho...

No sé si sólo tuvo una amante o varias. Los últimos años juntos, si puede decirse, fueron peores que los primeros, porque su actitud era de franco desapego, de molestia y de rechazo abierto.

Él vivía en otro estado y nos visitaba cada semana al principio, luego cada 15 días, pero a veces nos decía que fuéramos a verlo y a estar con él. Después ya era cada tres semanas o cada mes. Finalmente, ya no quería que fuéramos.

Pocas veces fue abiertamente grosero, pero recuerdo mucho cuando ya había tomado la decisión de divorciarme, él intentaba que “dialogáramos” pero cada situación que le exponía, siempre la minimizaba, según su punto de vista, nunca había problemas.

Esa actitud me hería más, pues me daba cuenta de que no le interesaba arreglar nada, sino ganar tiempo, sabrá Dios para qué. La última conversación que tuvimos en ese sentido, le pedí que me dijera sus porqués para seguir casados, pero no tuvo ni siquiera uno, ni siquiera nuestros hijos, ¡nada!

Es muy duro darte cuenta de la verdad, pero en ese momento me percaté de que mi decisión había sido correcta, porque sin informarle, ya había comenzado con los trámites del divorcio y, simplemente, seguí adelante.

Otra vez que platicamos, me dijo: “Eres una mujer muy completa, pero algo te faltó.” Qué triste estar casado 20 años con alguien que no quiere encontrarte, que prefiere ver el pasto del vecino por decirlo de alguna manera, y ¡uno que lo permite! Eso es lo peor.

Hoy, lucho por reencontrarme, a veces me siento muy sola y me derrumbo, pero me doy ánimos y retomo fuerzas para seguir. Mis hijos están conmigo y el mejor ejemplo que puedo darles es que nadie debe ignorarte así; lo más triste es que a ellos también los ignora, pueden pasar hasta dos meses sin que los vea, y son tan bellos, tan maravillosos, yo no podría dejar de estar con ellos, pero ésa soy yo.

En fin, esa fue mi historia, nunca la quise ver, hasta que no tuve más remedio, el amor propio que quise enterrar finalmente revivió, me hizo reaccionar y pude salir de una relación destructiva que estaba apagando mi espíritu.

Me estoy reconstruyendo, no es fácil pero está valiendo la pena, sobre todo reconocermelo como la mujer valiosa que soy, pero por y para mí, ya no en función o en opinión de nadie más.

Que si busco otra pareja, sí, pero en otras circunstancias, si llega será muy bueno y si no, al menos sabré que estoy lista para seguir adelante comprendiéndome y buscando aquello que me hace ser mejor persona y estar contenta conmigo. Y, sobre todo, nunca más ser poco menos que un sillón en la sala de la vida de nadie...

## UNA CREENCIA EQUIVOCADA TE LLEVA A UNA ACCIÓN Y UN RESULTADO INCORRECTO

.....

*“Si una persona sabe lo que desea de la vida,  
cumple todos los requisitos para conseguir realizar un sueño.”*

Paulo Coelho

.....

*“Dile que sí aunque te estés muriendo,  
aunque después te arrepientas, porque de todos modos  
te vas a arrepentir toda la vida si le contestas que no.”*

Gabriel García Márquez

.....

*“Somos lo que hacemos día a día,  
de modo que la excelencia no es un acto sino un hábito.”*

Will Durant

¿Estás consciente de que aceptar una creencia equivocada en la mente, distorsionará tu visión de la realidad, generará acciones incorrectas y resultados no deseados?

Siempre que empecemos un proyecto, tenemos que creer firmemente en él, analizar las consecuencias y los riesgos, valorarlo y lanzarnos con entrega para hacerlo realidad.

A lo largo de nuestra vida nos equivocamos muchas veces al tomar decisiones, pero es importante no desistir y seguir intentándolo, es humano, todos tenemos tropiezos, de verdad, las grandes mentes los han sufrido, pero por su tenacidad, trabajo, creatividad, orden y lucha, alcanzaron el éxito.



La competencia es cada vez más agresiva, si queremos estar dentro del “mercado” nos tenemos que esforzar para ganar un lugar. En la última década, el progreso tecnológico se ha desarrollado a una velocidad de vértigo y si no sabemos reinventarnos y reciclarnos nos veremos relegadas a un segundo plano.

Necesitamos equilibrio social, familiar y laboral, no podemos abandonar nuestra parte afectiva por ser más efectivos, las horas del día dan para todo cuando nos organizamos. La conjunción armónica de estos factores nos ayudará a crecer personal y profesionalmente. Existe un refrán que dice: “Nunca habrás de acostarte sin haber aprendido algo nuevo”, ten la certeza de que alimentar tu mente te hará sentir bien contigo misma, además de proporcionarte mejores oportunidades en todos los ámbitos.

Un buen consejo es dedicar parte de nuestro día a la lectura. Si no tienes el hábito de leer proponte adquirirlo y cuanto antes mejor. Si eres una persona emprendedora no te vendría mal leer la biografía de alguien que, desde cero, llegó a lo más alto. Puedes obtener ideas sobre cómo y por dónde empezar a construir ese futuro que anhelas, y motivarte a lograrlo.

Una vez definido qué quieres, traza el camino a seguir y da el primer paso. Encontrarás un sinfín de dificultades, momentos buenos, regulares y malos, pero no te entretengas en los últimos para poder avanzar. Quien cumple su destino lo hace porque tuvo fortaleza para levantarse después de cada caída.

Si el proyecto que iniciaste fue por una creencia equivocada y no obtienes los resultados en un plazo prudente, recapacita y valora si continuar o cambiar el rumbo.

Aprende a ver sin distorsiones. Si sólo ves lo que quieres ver, no observas lo que el mundo te ofrece. ¿Cuántas de las situaciones que crees imposibles en tu vida sólo son producto de tus creencias? ¿Te has puesto a pensar en lo que has dejado de hacer o has hecho equivocadamente por creer lo que no era o por creer que no eras capaz? Aplica estas preguntas en todos los ámbitos de tu vida: personal, profesional, familiar y social.

Es importante creer que sí puedes, si piensas que no vales lo suficiente o no lo mereces, no te esforzarás y tus acciones serán inadecuadas. Cuando te convenzas de que tu éxito o fracaso depende de ti, posiblemente no volverás a creer que no eres capaz, y seguro lo volverás realidad. Si te dijeron que no podías, borra esas palabras de tu mente ya que es momento de que te demuestres que eres capaz de eso y *más*.

- No sólo sueñes con el éxito, despierta y trabaja duro para lograrlo.
- Por más consejos que existan, hay lecciones de la vida que sólo entenderemos a base de golpes y tropiezos.
- Acepta los cambios, siempre hay algo que aprender.
- Las creencias equivocadas evitan que alcances el éxito.
- Si crees que no puedes llegar, lo más seguro es que te quedes a la mitad del camino.
- Si no tienes una idea clara del porqué crees que no puedes, no te será posible superarlo.
- Jamás pienses que lo que quieres es imposible. Mucho menos lo creas.
- Si al intentarlo caes y crees que no te puedes levantar, te quedarás tirada a la mitad del camino.
- Levántate cada mañana sacando fuerzas de donde crees que no hay.
- Caer está permitido, pero levantarse es obligatorio.
- Tú eliges hacia dónde y tú decides hasta cuándo, porque tu camino es asunto tuyo.
- Soñar no cuesta. Lo difícil es despertarse y construir la realidad.
- No digas "No puedo", si aún no lo has intentado.
- Madurez es el arte de vivir en paz con lo que es imposible cambiar.
- No dejes que las cosas que quieres te hagan olvidar las cosas que tienes.

## CUANDO TU VIDA NO ES TUYA

María

A los 28 años vivía sola en la Ciudad de México, tuve un novio con quien anduve nueve meses. Con él experimenté mi primera relación sexual. En ese tiempo, según mis creencias —más bien las que me transmitieron mi madre y la iglesia—, pensaba que tenía que casarme con él porque ya no era virgen y ningún hombre me tomaría en serio. A pesar de ver en él muchas cosas que me desagradaban, no importaba, había que casarse. Él salió corriendo de mi vida porque no quería casarse y menos por haber tenido sexo conmigo, hoy se lo agradezco. Nunca dijo que me amaba. Cuando según yo decidí terminar la relación, descubrí que él la había dado por concluida hacía meses.

Sintiéndome rechazada y poco valiosa, conocí a otro hombre. Juntos implementamos un sistema de computación para la empresa en la que cada uno trabajaba. Él vivía en Vancouver, es mexicano, y cuando empezamos el proyecto nos comunicábamos a diario por Internet y por teléfono. Se me hizo una dependencia terrible sentirme “acompañada” por él. Me llamaba todos los días a las nueve de la mañana —la hora de entrada al trabajo— para saludarme y saber cómo había llegado. Jamás en mi vida, ni los novios anteriores me habían llamado o habían estado tan al pendiente de mí. Poco a poco fue mi estímulo de alegría en el día, no sólo lo pensaba yo, sino que él también me lo decía, así que me sentí importante, valiosa.

Empezó a satisfacer la gran necesidad que tenía de sentirme valiosa e importante, y claro, me gustó mucho. Cuando vino a México a darme la capacitación de manera presencial, me enteré de que era casado. Antes de eso, ninguno de los dos había hablado de su vida personal. Inmediatamente me dijo que estaba en proceso de separación y que de hecho ya estaban divorciados, pero que vivían juntos. Me dijo que era una mujer admirable, guapa, inteligente. Me sentí amada, querida, deseada como nunca antes, como jamás en mi vida. La atracción y la necesidad de él era cada vez más fuerte, tanto, que no me importó que todavía estuviera casado, o si era verdad que estaba en proceso de separación. Dijo que regresando a Canadá se separaría de ella.

Seguimos trabajando y relacionándonos como novios cibernéticos, y las conversaciones que antes eran laborales, también se volvieron personales.

Ahí empezó el infierno. La tortura a la que me expuse durante varios meses y años fueron sus preguntas sobre mi primera experiencia sexual, exactamente un año antes de que él apareciera en mi vida. Quería conocer detalles, que describiera paso a paso cómo había sido y si el *miembro* de mi entonces novio era más grande, si me había gustado o no. Desde el primer momento, desde la primera vez que preguntó yo expresé molestia, argumentando mi derecho a no decir nada, él decía que era necesario saberlo para mejorar la relación y que en una pareja no podía haber secretos. Además, me estaba enseñando a ser una buena pareja que se comunica. Me resistí a contarle pero, finalmente, en aras de la relación accedí. Más tarde recibí reproches y no aceptó por qué lo hice, se quejaba de no haber sido el primer hombre en mi vida y decía que con él mi primera relación sexual hubiera sido muy diferente, muy bella....

Cada que chateábamos o hablábamos por teléfono me recriminaba, preguntaba cuál era el motivo de mi enojo y de mi resistencia a contar una y otra vez lo mismo. Me acusaba de preferir estar peleada con él a decirle la “verdad”, sobre todo la verdad del tamaño del *miembro* que, a decir verdad, resultó más grande. Dejando de lado las peleas y los enojos, era un hombre detallista, me seguía llamando todos los días, ya se había separado (según dijo) y hacíamos planes para estar juntos.

Reconocía mis logros, me felicitaba, ayudaba y apoyaba en lo que creía que necesitaba. Llenaba mis carencias afectivas. Recibir todo eso tenía un gran precio, un infierno interminable, pues no valían explicaciones, súplicas, enojos, obediencia... nada. Por ese tiempo, mi hermano necesitaba un trasplante renal y yo fui la candidata para la donación. Lo que quería era morirme. Era mucha la desesperación al no saber cómo parar lo que vivía con ese hombre y ¡todo por Internet!, sentía que mi vida le pertenecía, pues todas mis decisiones estaban en función de lo que él decidiera.

En la desesperación de no saber cómo salirme de esa relación destructiva, busqué ayuda.

Años después de haber entrado a una terapia grupal de autoayuda, poco a poco logré entender, por medio de mi propia historia, que él cubría la gran necesidad que yo tenía de ser reconocida, de sentirme amada y valorada. Él sumaba y restaba energía y alegría a mi vida. Estaba sola físicamente, pero me sentí acompañada por él por mucho tiempo.

Hoy entiendo que la soledad no tiene que ver con la presencia física, es un estado mental, lo creas tú misma. Aprendí que para amarme realmente necesito reconocerme como una mujer valiosa.

## DE PÉRDIDAS

Blanca Meztli Razo Estrada

A lo largo de mi vida me he enfrentado a esos pensamientos que me han impedido hacer cosas, conocer personas y en ocasiones cosas tan simples como decir: “No quiero” o “No puedo”.

De niña tuve la oportunidad de aprender a patinar, realmente fue difícil, y lo peor sucedió cuando en una pista de patinaje me tiraron y me lastimé. Desde ese momento no pude superar ese accidente y no volví a intentarlo, mi pensamiento fue que me volvería a lastimar y colgué los patines para no mirarlos jamás.

Algo similar me ocurrió ya siendo mayor. Mi novio se propuso enseñarme a manejar, yo acepté muy emocionada y contenta porque se trataba de él, todo marchó muy bien en los primeros momentos, pero al llegar a una esquina, cuando debía cruzar una avenida con mucho tránsito, ocurrió que un autobús de pasajeros no me dejó pasar y, por mi falta de experiencia, choqué. Lo único que hice fue soltar el volante y el freno, y esperar hasta que dejara de empujarme el autobús, después de un momento, no sé bien cuánto, se detuvo. El conductor de autobús se reía de mí y dijo: “Ya me voy porque no traes licencia”, y sí, me quedé con el susto, mi novio movió el carro hasta una calle; y desde entonces no volví a intentar manejar.

Hay otra cosa no cumplida que me duele demasiado. Siempre pensé que llegaría el mejor día, con las mejores condiciones para tener un hijo. Tras diez años de casada no llegó nunca ese momento, cuando por fin cambié mis pensamientos y decidí que con la situación como estaba era el mejor momento para hacerlo, ya no pude, los médicos me dijeron que era mayor para tener hijos: tenía 35 años. Enojada y triste decidí que no me permitiría dejar de hacer lo que quería por pensar que los médicos tenían razón, finalmente, y a pesar de todos mis intentos, en el fondo de mis pensamientos permaneció ese: “No puedes”, y así fue, no tuve hijos y perdí a mi pareja. No pude ver que era yo quien propiciaba todo por esperar mi mejor momento, ese mejor momento que sólo estaba en mis pensamientos y que no llegó.

Tiempo después de haber perdido a mi pareja, conocí a un hombre maravilloso que me hizo ver que había logrado grandes cosas a pesar de tantas pérdidas (a él también lo perdí).

Me sigue costando trabajo hacer ese cambio de pensamiento, pero he aprendido que si cambio de forma de pensar, que si me doy la oportunidad de ver y apreciar esas pequeñas cosas tan maravillosas que me da la vida, que si hago el esfuerzo todos los días de agradecer lo que tengo ahora, y no permitirme pensar que no puedo hacer las cosas y entender que todo depende de mí, que si cambio mi forma de pensar, todo puede suceder para mi bien y ser maravilloso.

En ese trabajo estoy y eso es lo que quiero: cambiar mis pensamientos hacia cosas positivas, y trabajar para obtenerlas; estar preparada para recibir con alegría todo lo que la vida tiene reservado para mí.

*“Si tu pareja no sabe lo que deseas,  
difícilmente sabrá lo que necesitas.”*



## MUJER... RECUPERA TU PODER SEXUAL

Susana Payró

Uno de los poderes más bellos, profundos, creativos, mágicos y trascendentes de nuestra esencia como mujeres sin duda alguna es nuestro poder sexual y, sin embargo, ideologías y religiones patriarcales, represoras y machistas así como el constante abuso físico, psicológico y sexual —tan común en nuestra sociedad—, nos han obstruido y bloqueado esa energía en nuestro cuerpo y alma.

La energía sexual femenina es la vida misma pulsando y expresándose cuando logra hacerlo como una fuerza de volcán que se vuelve creatividad, gozo y poder cuando es libre y está bien encauzada. Y sucede que nos han tenido miedo, miedo de que esa fuerza y ese poder en nuestro interior femenino explote y se desborde, pues el precio puede ser perder el control sobre nosotras, lo que despierta la inseguridad masculina machista.

Es hora de despertar a la hembra, a la amante y a la fiera que todas llevamos dentro... ya es momento de despertar a esa mujer sexual capaz de gozar, de luchar y de sacar la garra para defender su dignidad con uñas y dientes ante cualquier indicio de injusticia o abuso, y ya es hora de amarnos nuevamente, reconociendo nuestra imponente belleza y sensualidad femenina para poder ser madres, esposas y exitosas profesionistas, pero también buenas parejas y amantes. El propósito es que seamos mujeres libres y no sometidas a la voluntad del hombre, poder decidir por nosotras mismas cómo, cuándo, por qué, para qué y con quién deseamos compartir nuestra intimidad.

Ya es momento de ser mujeres que realmente podamos amar desde el corazón pero también desde una sexualidad abierta, gozosa, libre y plena, sólo así seremos más capaces y estaremos en verdaderas condiciones de vivir, amar y sentir la vida sin victimismos y con una mayor y profunda felicidad, y una más alta frecuencia vibratoria que nos permita gestar una nueva, amorosa, feliz y gozosa humanidad. Pues cierto es que la mujer es el sostén de la pareja, la pareja es el sostén de la familia y la familia es el

sostén de la sociedad y del planeta.

Ser una mujer plena implica ser una mujer libre y gozosa en el tema sexual. Deja a un lado el miedo, la culpa y la ignorancia que han sido los tres grilletes que aprisionan nuestra fuerza sexual, la cual por cierto es sagrada, cuando unimos el cuerpo, la mente, el corazón y el alma.

¡Despierta mujer y recupera tu poder!



## AL AMANECER

Susana Payró

Escribo esta reflexión desnuda y mirándome a los ojos frente a un espejo, el espejo de mí misma y de muchas mujeres que seguramente podrán proyectarse en mi voz y en mi sentir respecto a la naturaleza erótica femenina, que representa uno de los poderes más bellos, profundos, mágicos, artísticos, espirituales y transformadores.

Poder que obstruyen e intentan apagar las ideologías y posturas machistas basadas en la religión, los valores rígidos tradicionales y la educación estandarizada, bloqueando esta fuerza de vida que llevamos en el vientre y en el corazón de nuestra mismísima esencia, diseñada para crear el fuego de la vida y no el hielo de la muerte.

La energía erótica femenina es la vida misma pulsando y expresándose, cuando logra hacerlo como ese vaivén del oleaje del mar o como un volcán en erupción, cuya lava contiene el fuego del amor unido a la libertad, al placer y al deseo. Si nos detenemos a pensar unos minutos descubriremos que esta obsesión por controlarnos sexualmente en vez de dejarnos decidir, fluir y gozar, es una aberración y una injusticia, un abuso total y una usurpación a uno de nuestros más grandiosos poderes: el poder de unir el instinto sexual con las artes eróticas y el corazón para vivir el sexo sagrado; muy diferente de lo que vivimos hoy en día y que resulta ser uno de los negocios más rentables: la violenta, triste, denigrante, vacía, utilitaria y sucia pornografía que separa estas dos fuerzas y nos deja sin dignidad y sin corazón al amar; sin posibilidad de gozar del orgasmo verdadero y sagrado que requiere de la unión de alma y cuerpo.

Hoy, como mujer y psicoterapeuta especialista en pareja y sexualidad, levanto mi voz y extendiendo una invitación a todas las mujeres para abrir los ojos y sacudirnos el miedo, la culpa y la ignorancia que son tres venenos que nos han impedido vivir y asumir el gran derecho de gozar a plenitud de nuestra libertad y sexualidad.

Y si además a todo esto que hierve en la base de tanta represión femenina planetaria gestándose desde hace siglos agregamos los constantes abusos sexuales que muchas mujeres hemos sufrido y/o la violencia física, ideológica, profesional y psicológica por

parte del hombre por su inseguridad y necesidad de control, podremos observar y comprender a mayor profundidad esta injusticia y dejar de ser cómplices y víctimas. Para activar de nuevo al interior de nosotras mismas los poderosos arquetipos femeninos relacionados con la libertad, el amor y el placer, desde la convicción de que nuestro cuerpo es un templo sagrado: poder decidir cómo, cuándo y con quién ejercer el don de la sexualidad consciente, el derecho a ser o no ser madres, el derecho a decidir cuándo y cuántos hijos tener, etcétera.

Sucede que nos han tenido miedo... miedo de que esa fuerza de tsunami en nuestro interior femenino se desborde, no obstante, creo y estoy convencida de que es hora de despertar a la hembra y a la fiera que llevamos dentro. Es momento de despertar a esa diosa erótica capaz de gozar y hacer gozar desde el alma, no sólo con el cuerpo; capaz de luchar y sacar la garra para defenderse con uñas y dientes ante cualquier indicio de injusticia o abuso.

Es hora de desnudarnos por completo frente al espejo y amarnos nuevamente en esa desnudez, mirando y reconociendo nuestra imponente belleza femenina, para poder ser madres, esposas, profesionistas y amantes realmente libres, que puedan amar desde el corazón pero también desde una sexualidad plena y valiente, del mismo modo que las fieras salvajes felinas o las serpientes, que sólo se alimentan de energía de animales vivos y no muertos.

Si nos atrevemos a defender y recuperar nuestro poder erótico, podremos abrirnos a aceptar sólo ideologías y valores que promuevan el respeto, el gozo, la alegría, la vida, la libertad y la expansión energética, y darnos permiso de gozar y amar tanto en la cama como en la vida, para poder gestar y dar vida a una nueva, más amorosa, feliz y gozosa conciencia y humanidad de mujeres y por lo tanto de parejas y familias felices y libres. A un mundo sin controles ni abusos, sin fronteras ni límites, un mundo donde todo sea posible: amar, renacer y sentir el gozo y la vida a flor de piel, porque es cierto que una sexualidad sin erotismo sagrado es como un cuerpo sin respiración y sin espíritu.

## CONCLUSIÓN

Como pudimos apreciar con estos testimonios, recomendaciones y reflexiones en torno a la situación de muchas mujeres en la actualidad, tenemos que ser fuertes, solidarias y luchar por nuestros sueños. Tenemos que alzar la voz contra los abusos o las situaciones con las que no estamos de acuerdo. En nuestras manos está cambiar nuestra situación, no tenemos que ser víctimas ni cómplices, sólo mujeres valientes y decididas, mujeres dispuestas y felices. Somos capaces de elegir y de tomar decisiones, podemos amar, compartir, luchar y valorar. Retos Femeninos es un movimiento que ayuda a reflexionar y a descubrir con la palabra de otras mujeres un espejo y una ventana. Espejo para ver tu rostro y condición en el rostro y la circunstancia de otras mujeres, y ventana para ver más allá. Más allá del dolor y los sueños, de las experiencias terribles y la amargura, más allá para encontrar un sendero, un paisaje luminoso, una esperanza. Al final de este libro, comparto contigo un diagnóstico sencillo que te ayudará a evitar la violencia, el sufrimiento y los abismos emocionales, así como los datos de algunos lugares a los que puedes acudir para pedir asesoría y apoyo en situaciones extremas. Gracias por acompañarme en este viaje, gracias por creer en ti y por decidirte a construir un lugar más bello para todos.

### *¿Vives en violencia?*

Si en tu relación de pareja te sientes incómoda, insegura, temerosa y/o confundida, es posible que esa relación sea dañina. Vale la pena averiguarlo y que tomes medidas de seguridad.

Verifica si alguna de las situaciones siguientes suceden en tu relación de pareja y te hacen sentir mal.

- Quiere controlar con detalle lo que haces en los tiempos que no pasan juntos.
- Quiere decidir de cualquier manera cómo has de vestirte, pensar o comportarte.
- Te prohíbe hacer varias cosas o relacionarte con algunas personas.

- Se enoja súbitamente.
- Te hace sentir responsable o culpable de todo lo malo que le sucede.
- Se apropia de tus cosas (dinero, objetos).
- No respeta tu intimidad.
- No reconoce tus cualidades, únicamente tus defectos.
- Te ha tratado con crueldad.
- Muestra celos continuamente.
- Te acusa de infidelidad.
- Critica las costumbres y las tradiciones de tu familia.
- Te ha obligado o presionado para tener relaciones sexuales.
- Te obliga a tener relaciones sexuales sin protección.
- Siempre quiere tener la razón.
- Te ha dado un empujón, un golpe o una bofetada alguna vez.
- Te insulta, se burla de ti o te descalifica públicamente.
- Se enoja, te sientes mal y no puedes decirle nada.
- Cuando se enoja mucho contigo, piensas que podría pegarte.
- Cuando discuten, tienes miedo.
- Cuando no quieres hacer algo que él te pide, sientes que no puedes negarte y no sabes cómo decírselo.
- Cuando has pensado en dejar la relación, piensas que nunca serás feliz y temes por su reacción.

Algunas de estas situaciones podrían parecer normales, pero pueden ser peligrosas si se repiten a menudo y son más intensas cada vez. ¡Pide ayuda!

(Publicado por el Instituto Nacional de las Mujeres)

La violencia contra la mujer es un problema de salud pública y es considerada un delito.

La violencia de género se refleja en todas las edades y los estratos sociales. No existe un perfil de mujer maltratada, pero existen rasgos que comparten las mujeres que sufren este tipo de abusos como son una autoestima pendular, miedo, dependencia de la pareja, ansiedad, depresión, indecisión, desmotivación e irritabilidad, entre otras.

La violencia dentro de la familia es socialmente ignorada o minimizada. Los agresores se ostentan como líderes y dueños absolutos de las mujeres a quienes agreden. Piensan que pueden dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psicoemocional

o sexualmente a cualquier integrante de la familia dentro o fuera del hogar.

¡PARA DETENER LA VIOLENCIA INCESANTE,  
SI NO HAY OTRO REMEDIO... ALÉJATE!

**INMUJERES**

Instituto Nacional de las Mujeres  
<http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx>

**FUNDACIÓN ORIGEN**

Línea pro ayuda a la mujer  
Tel.: 01800 01 51 617  
[www.origenac.org](http://www.origenac.org)

**CAVI**

Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar  
Apoyo legal y psicológico  
Tel.: (55) 5345 5248

**CTA**

Centro de Terapia y Apoyo de Delitos Sexuales  
Apoyo legal y psicológico  
Tel.: (55) 5575 5461

**FORTALEZA,  
CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA MUJER, I.A.P.**

Prevención y atención  
Tels.: (55) 5633 4512 y 5633 3535

**CONAVIM**

Comisión Nacional para Prevenir  
y Erradicar la Violencia contra las Mujeres  
01800 háblalo (01800 4225256)  
mail: 01800hablalo@segob.gob.mx  
chat: www.conavim.gob.mx  
Twitter: @01800hablalo

## **Retos Femeninos**

© 2014, Sylvia Sánchez Alcántara

Primera edición digital: noviembre de 2014

D. R. © 2014, derechos de edición mundiales en lengua castellana:  
Santillana Ediciones Generales, S. A. de C. V., una empresa de  
Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.  
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,  
Col. Granada, delegación Miguel Hidalgo,  
C.P. 11520, México, D. F.

[www.megustaleer.com.mx](http://www.megustaleer.com.mx)

[www.librosaguilar.com/mx](http://www.librosaguilar.com/mx)

Diseño de portada: Ramón Navarro

Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:

[megustaleer@penguinrandomhouse.com.mx](mailto:megustaleer@penguinrandomhouse.com.mx)

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

ISBN 978-607-113-475-2



[/megustaleermexico](https://www.facebook.com/megustaleermexico)



[@megustaleermex](https://twitter.com/megustaleermex)

Conversión eBook:

*Mutãre, Procesos Editoriales y de Comunicación*



# Índice

Portadilla	3
Presentación	7
Antes de empezar: Sylvia Sánchez Alcántara	8
La decisión más importante: Sylvia Sánchez Alcántara	10
Introducción	14
Todo es una bendición, aunque no lo parezca: Mabel Katz	16
Cambia tus pensamientos... para cambiar tu destino	18
Si lo puedes creer, lo puedes crear: Alicia Ortiz Cruz	21
Si quieres llegar a tu meta... busca caminos no excusas	23
Gracias a Dios dejé a mis hijos: Mabel Katz	26
Si no te atreves a dar el paso... te quedarás siempre en el mismo lugar	30
Las mentiras de las mujeres: María Marín	33
Quédate con quien valora lo que tiene... cuando te tiene	34
Aceptar que terminó: María de Lourdes Baez Ale	37
Nadie puede hacerte sentir inferior si no lo permites	39
Con sueños superé las pesadillas: Soñadora	42
Como una sombra: Eleonor Fraga Castro	45
Lo que ves, ¿es lo que quieres en tu vida?	48
¿Qué significa amor?: Ma. Rene Ortega Correa	51
La codependencia: Liliana Ghibaudi	53
¿Por miedo a la soledad prefieres vivir en el infierno?	54
Sin mí: Anahí Machado	57
¿Mueves montañas por quien no mueve ni una piedra por ti?	60
El día a día: IB Bárcenas	63
¿Pareja por elección o por necesidad?	66
Sabes que no es amor: Yois	69
Cuando no tienes una buena razón para quedarte, tienes una buena razón para irte	72

Razones para irse: Adriana Sánchez Preciado	75
¿Pierdes a quien te quiere por querer a quien no le importas?	77
El presente es lo que importa: Verónica Reyes Sánchez	80
¿Quieres superar el desamor?: Lizi Rodríguez	83
La indiferencia mata... con las manos limpias	85
Hay cosas que nunca cambian: Luz María Santiago	88
En los brazos equivocados tampoco se curarán tus heridas	90
Comprometerme conmigo: Ave Fénix	93
Si no puedes dedicarme tiempo, no me hagas perderlo	95
Mujeres alcanzando su autonomía, ¿y la pareja?: Julieta Lujambio	98
¿Eres una prioridad o una opción?	101
Olvida al hombre que hace mucho se olvidó de ti	104
Mejor que estar juntos: Cris Rodríguez	107
No esperes... esperar duele	109
Dejar de esperar: Zuri Palomino	112
Testimonio: Rosario (I.D.L.)	114
¿Es el amor de tu vida o te quita la vida?	116
Si es para ti... se quedará en tu vida	119
Nunca es tarde: Victoria	122
¿Por hacer lo que te dicen... dejas de ser quien eres?	124
Una historia como la tuya: Melisa	127
Todo final es un comienzo: Rous	129
Conócete y valórate	131
¿Por qué vivir en la oscuridad si puedes iluminar tu vida?	134
¿Hasta cuándo es suficiente?: Viviana	137
¿Pierdes el tiempo en falsos sueños?	139
Nunca es tarde para irse: María Balderas	142
Una creencia equivocada te lleva a una acción y un resultado incorrecto	144
Cuando tu vida no es tuya: María	147
De pérdidas: Blanca Meztli Razo Estrada	149

Mujer... recupera tu poder sexual: Susana Payró	151
Al amanecer: Susana Payró	153
Conclusión	155
Directorio	158
Créditos	160