

PATRICIA
RAMÍREZ



¿POR QUÉ
ELLOS
SUEÑAN CON SER
FUTBOLISTAS
ELLAS
PRINCESAS ?

TODAS LAS CLAVES PARA ENTENDER A TU PAREJA

PATRICIA
RAMÍREZ

¿POR QUÉ
ELLOS
SUEÑAN CON SER
FUTBOLISTAS
ELLAS^y
PRINCESAS?

TODAS LAS CLAVES PARA ENTENDER A TU PAREJA


ESPASA

ÍNDICE

AUNQUE QUEREMOS LO MISMO, NO SOMOS LOS MISMOS	13
1. SE BUSCA PRÍNCIPE AZUL QUE NO DESTIÑA Y PRINCESA DULCE QUE NO AMARGUE, POR FAVOR	21
2. QUIEN BIEN TE QUIERE... NO TE HARÁ LLORAR	33
Si te hace sufrir, no te quiere con respeto	36
Sufrir por la subjetividad del enamoramiento	38
3. LA SUERTE DE LA FEA, LA GUAPA LA DESEA	49
El triunfo de la mujer normal por encima de la Barbie de discoteca	53
Una ruptura sin responsables	60

4.	MÁS VALE HOMBRE EN MANO QUE CIENTO VOLAN- DO... NO	65
	La educación recibida	68
	Modelos de conducta	69
	El concepto de posesión	71
	Pensar que la pareja debe estar siempre junta	72
	Baja autoestima e inseguridad	73
5.	EL HOMBRE Y LA MUJER DESEADOS	81
	Padrazos y madrazas	83
	Sedución, sexo y romanticismo	93
	Entendimiento más que comunicación	101
	El humor, el mejor ingrediente	105
	Admirar a tu pareja	110
6.	BASES PARA QUE SE ENTIENDAN FUTBOLISTAS Y PRIN- CESAS	117
	Si quieres una relación con compromiso, cuanto antes pés, mejor	118
	El reparto de las responsabilidades y el escabroso y poco romántico tema de don dinero	124
	La familia de cada uno, en sus respectivas casas	128
	Los amigos	131
	El fútbol y las compras	138
	Una mosca cojonera llamada ex	144
	Los celos te van a matar	149
7.	DECÁLOGO PARA BUSCAR PAREJA Y NO MORIR EN EL IN- TENTO	155

8. DECÁLOGO PARA QUE DURE EL AMOR	163
9. DECÁLOGO PARA EL DESAMOR	175
10. EJERCICIOS DIVERTIDOS PARA RECUPERAR EL ROMANTICIS- MO Y LA PASIÓN	187
AGRADECIMIENTOS	201

1
**SE BUSCA PRÍNCIPE AZUL QUE NO DESTIÑA
Y PRINCESA DULCE QUE NO AMARGUE,
POR FAVOR**

La madre, con toda su dulzura, acostó a su hija. Eran las nueve y, como cada noche, le leyó su cuento.

—Mamá, el de la princesa esa tan bella que se casa con el príncipe.

Y la madre leyó con pausa y ternura ese cuento que acaba siempre con final feliz. La princesa, desvalida, dormida, repudiada, perdida, desterrada o en cualquiera de sus versiones, termina siendo rescatada por un hombre apuesto, elegante, fuerte, caballeroso, guapo, inteligente, educado, con una sonrisa que te descoloca, atlético y... príncipe.

¡Alma de Dios! Qué más se puede pedir si el cuento es perfecto y el príncipe, más. Se podría pedir que fuera verdad, pero solo es un cuento. Porque la vida cotidiana nos devuelve al mundo de los «príncipes azules desteñidos» y también al mundo de los grandes y maravillosos hombres, porque haberlos, *haylos*.

Los que llevamos unas cuantas historias en lo alto y, además, participamos y somos también protagonistas de los relatos de cientos de pacientes, de sus terapias de pareja, de sus reconciliaciones y separaciones nos hemos encontrado con la realidad. Ni mejor ni peor, pero distinta. Muy distinta.

La culpa de que los príncipes azules destiñan no es solo de ellos. Las mujeres también tienen gran parte de responsabilidad al igual que los hermanos Grimm y compañía porque escribieron historias en las que todo era idílico y relataron un panorama que no se da ni en las mejores familias reales. Pero si hay que buscar verdaderos responsables, esos no son otros que las expectativas que nos creamos. Crecemos y nos educamos con los cuentos y las películas con desenlace feliz. Nos gusta ver la comedia americana con final de lagrimón, en la que los dos protagonistas terminan juntos, sonríen y nos muestran esa complicidad con la que todos soñamos.

Sí, la mujer es una soñadora, romántica, ilusa, incluso, inocentona. Le complace sentir amor y sentirse querida, pero al hombre también. A todos nos agradan las historias bonitas y las reconciliaciones, nos estremecemos con las parejas que se desean y muestran su pasión. Y nuestra sensibilidad se dispara cuando vemos esos besos largos, cálidos, y esas señoras rendidas en los brazos fuertes del hombre amado.

Y es que el peso de la enseñanza no nos lo quita nadie. A las chicas las educaron leyéndoles por las noches narraciones de princesas y ellas se confiaron y creyeron que el cuento era así. El gran problema es que a los chicos, que son el 50 por 100 de la historia, a «los príncipes», no les contaron los mismos cuentos. No, les leyeron cómics de *Spiderman*, relatos de aventuras, de tiburones, de galaxias y de terror.

¿Qué niña no ha ido disfrazada de princesa a una fiesta? Alguna habrá que no, pero yo diría que la inmensa mayoría sí que se ha vestido así en alguna ocasión. Esa es la educación que tuvimos de pequeños. ¿Por qué no íbamos a creer en ello ahora? Es fácil pensar que existe un hombre al rescate de una mujer que la cuide, que la trate como a una reina, que le diga que es bellísima, que abra la puerta de la carroza y le ayude a bajar el peldaño para no tropezarse.

Así es el hombre que muchas mujeres buscan, ese que llegue de forma sigilosa por detrás y le diga algo que le estremezca... Pero el problema se plantea cuando este príncipe no sabe cómo tiene que actuar. ¿Cómo va a saberlo, si ni su padre ni su madre le leyeron nunca el cuento?

El «príncipe» que las mujeres esperan tiene su forma de acercarse, de interesarse por ellas, aunque en ocasiones no coincida con lo que estas desean o con las expectativas que se han creado sobre la situación porque, además, él las desconoce. No es que esté descolocado, qué va, sino que piensa y actúa de forma diferente. Pero esto no implica ser ni mejor ni peor, ni tiene nada que ver con la inteligencia ni con la vida profesional a la que las personas aspiramos, o la manera de resolver problemas; nada de eso.

A pesar de saber que son cuentos seguimos queriendo tener historias así. ¿Por qué lo que nos hace sentir bien está relacionado con el romanticismo, con el amor, el deseo, con compartir proyectos de vida en pareja y con un largo etcétera? La respuesta es bien sencilla: porque la felicidad reside en el equilibrio y para la mayoría de las personas en su equilibrio personal está la vida en pareja, el sentirse querido y el repartir amor. Nos gusta estar enamorados y sufrimos terriblemente cuando perdemos o no tenemos al lado a la persona querida.

El amor, los príncipes azules, añiles, turquesas o celestes y las princesas rosas o moradas nos hacen sentir vivos. Y por mucho que nos inculquen que es conveniente saber vivir solos, ser independientes, disfrutar de los amigos y de la familia, del deporte y de los *hobbies*, la mayoría de las veces somos más felices si, además, tenemos una pareja que nos acompañe.

A muchas mujeres les gusta pensar y decir que los hombres de hoy se sienten descolocados. Es la mejor manera de proteger su autoestima y la forma de justificar por qué no se interesan por ellas como estas quisieran: «No lo hace porque está confundido; porque la mujer actual es todoterreno; porque es independiente económicamente; porque le gusta tener su espacio; porque disfruta con su sexo y los hombres no saben cómo actuar...».

Pero lo cierto es que el hombre enamorado va a ir a por todas. Da igual que estés separada, que seas madre de tres hijos, viuda, despampanante, tímida, que estés en el paro o seas la directora general de una multinacional. La mayoría de las veces,

si le atraes, si a tu príncipe le gustas, romperá las barreras de la lejanía, de la timidez, y hará lo que sea por conseguir tu teléfono o por coincidir en algún rincón. Y si no juega, te dará una de cal y otra de arena, y tú, deseosa de tener la respuesta que quieres, interpretarás todas las señales a tu favor, aunque sean confusas y a pesar de estar clarísimas. Deja de justificarlo ya —«No tiene tiempo», «Está desbordado», «Sus problemas no le dejan ver las cosas con claridad»...—. No es que esté confundido: es que no tiene interés. Y, por supuesto, deja de comprobar tu móvil pensando que no tiene cobertura, que se ha estropeado la conexión y todo eso que te inventas cuando no recibes su llamada o su mensaje.

Sí es verdad que el hombre de hoy se encuentra con una mujer muy distinta a la que fue, hasta cierta edad, su modelo, que no es otra que su madre. Recibe conocimientos de muchas fuentes: su padre, sus amigos, las películas, los maestros..., y la información que obtiene es confusa. Unos le dicen que a las mujeres les gusta una cosa, otros le aseguran que es todo lo contrario, mientras que otros le avisan de que las mujeres son retorcidas, manipuladoras, difíciles, emocionalmente complejas, maduras, indecisas... Total, que al final, el pobre príncipe azul no sabe si adelante, atrás, derecha o izquierda. Pero tonto no es, y tarde o temprano llega esa mujer que le encandila y por la que pierde la noción del tiempo, olvida las ideas preconcebidas y despliega sus plumas de colores como un pavo real.

Tanto las expectativas de ellas como las de ellos sobre la pareja, el sexo y el amor están manipuladas, viciadas, llenas de prejuicios y basadas en las experiencias de otros. Y para qué

decir si el que aconseja ha vivido alguna historia de amor frustrada. Todos deseamos encontrar lo que la experiencia nos dice que existe. Ponemos el freno de mano y nos preparamos para el engaño, la falta de respeto y otras situaciones vividas anteriormente.

Pero no es justo prejuizar a quien llega a tu vida de forma limpia y a quien quiere una oportunidad. No deseas que lo hagan contigo, no quieres que te miren con lupa porque su anterior relación acabó mal. Tú no eres su ex ni quien se acerca a ti tiene nada que ver con tu expareja. Suelta los lazos que te atan al pasado y a los recuerdos, cierra carpetas y mira al frente, con pureza, para que puedas descubrir todo lo que el futuro te ofrece.

Te propongo hacer el siguiente ejercicio: coge un papel y anota en él frases tan ridículas como:

- «Todos los hombres son iguales».
- «Todas las mujeres quieren cambiarnos».
- «Jamás nos entenderemos».
- «Si es que piensan con el pene».
- «Solo les importa el dinero».
- «Todos son infieles».

Una vez que tengas escrita tu lista de estupideces que tanto te condiciona, rómpela en pedazos, arrúgala y tira un triple en la papelera más cercana.

Ya que no puedes luchar contra las hormonas, esas que te llevan a juntarte con quien debes o con quien no..., por lo menos pon filtros que te ayuden a no caer en la trampa de la pasión. La pasión es genial, te da energía, te dan ganas de comerte el mundo, pero también te ciega e impide que descar-

tes a la persona que no te conviene. ¿No te has fijado en que tu pareja nunca tiene ningún fallo cuando te acabas de enamorar? ¿Y que esto mismo se repite al principio con todas las relaciones que has tenido? ¿No te has percatado de que con el paso de los meses, o de los tres años a lo sumo, empiezan a aparecer defectillos o grandes defectos que antes no percibías? Claro, nos ha pasado a todos. Y no es que con el paso del tiempo aparezcan, sino que siempre estuvieron allí.

Son tres los motivos principales por los que no te has dado cuenta de esas cosas que años después te podrán de los nervios:

1. Científicamente, tu cerebro se prepara para estar atento a todo lo que le atrae y le confirme que ese amor que has conocido es verdadero. Tu biología busca aparearse, tener hijos y seguir existiendo en el planeta, y a tu cerebro y a tus hormonas no les interesa advertir defectos que te hagan ver a tu amor de tal forma que no te apetezca tener relaciones sexuales. Al revés, buscas confirmar que es genial, que lo deseas, y las hormonas se disparan.
2. El segundo motivo es la falta de tiempo. Inviertes tanto en pensar de forma positiva de esa persona, de convertir cada rato en idílico, que no queda tiempo para descubrir los defectos. Toda la atención está puesta en lo que te apasiona. Todo tu cerebro se dirige a buscar sus labios, a escuchar sus comentarios graciosos y a planear un futuro juntos.
3. Tu pareja no es tonta... Tú le atraes, te desea, quiere estar a tu lado, quiere tener sexo contigo, y no hará nada que

pueda desilusionarte. Está en pleno cortejo, despliega su colorido, es cuidadosa, cariñosa y no te quiere desamorar. Pero esto es exactamente lo mismo que haces tú. ¿O es que no te has dado cuenta el tiempo que pasas arreglándote antes de salir de casa? ¿O es que no cuidas tu vestuario, te arreglas el pelo, muestras tus encantos y eres más tolerante? Todo esto lo haces porque quieres gustar.

Sería genial poder ser un poco más objetivos en la elección de nuestras parejas, y que la biología no nos condicionara tanto. No ya para tener relaciones esporádicas, que este no es el sitio para juzgar ni decir lo que cada uno tiene que hacer con su vida personal y sexual. Pero sí habría que saber qué se quiere antes de comprometerse con una persona.

Muchas mujeres y muchos hombres están perdidamente enamorados de personas tóxicas para ellos y, aun sabiéndolo, no son capaces de dejarlas atrás. En la consulta he oído infinidad de veces comentarios como: «Sé que no me conviene, ¿pero qué hago? Sé que me hace daño, sé que algún día lo dejaré, pero me cuesta la vida...».

Son historias de muertes anunciadas, de relaciones a las que les queda un cuarto de hora o una eternidad, pero historias en las que tienen más protagonismo el dolor, la pelea y el sufrimiento que el disfrute y la felicidad. Por ello es fundamental saber elegir, tomar decisiones a tiempo que no hipotequen tu vida y saber decir no. Pero mucho mejor sería tener claro desde el inicio qué es lo que no quieres en tu vida y actuar y ser consecuente y coherente con tus criterios.

Realiza ahora otro ejercicio —lo que en psicología se llama «una prueba de realidad»—. Piensa en alguna relación de pareja que hayas tenido y que no haya funcionado. Puede ser la última o una de hace años. Y ahora coge papel y lápiz y contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué te atrajo de él o de ella al principio?
- ¿En qué momento se tuerce el idilio?
- ¿Qué tenía al final de la relación que te hiciera tomar la decisión de que no era la persona adecuada para ti?
- Al acabar el romance, ¿tenía más defectos que al principio? ¿Había más cosas que os separaban de las que os unían?

Seguro que el balance está a favor de lo que desilusiona, de lo que no quieres en tu vida; seguro que hay más defectos que virtudes. La mayoría de las personas no rompen una relación si tienen en casa aquello que desean. Tener claro lo que quieres es facilitarte la toma de decisiones y el compromiso. Es saber qué quieres en tu vida y qué no. A pesar de todo el amor es caprichoso, pero si eres capaz de reeducarlo, aunque sea un poquito, mejor que mejor para tu futuro.

Prueba a hacer una lista de lo que deseas de esa pareja con la quieres compartir un proyecto a largo plazo. No trates de buscar al príncipe ni a la princesa, sino al compañero, al amigo, a la persona que admires y te admire a ti, y con quien desees tener relaciones sexuales. Esa lista tiene que contener lo **INNEGOCIABLE**, de tal forma que si detectas una señal que contradiga lo que deseas, corre como alma que lleva el diablo antes de que caigas perdidamente en la marmita del amor. Un ejemplo de lista sería el siguiente:

- ♥ Que me trate con respeto.
- ♥ Que valore mi trabajo.
- ♥ Que quiera tener animales, porque a mí me encantan los perros.
- ♥ Que les gusten los niños y quiera tener hijos. (Si los dos podemos).
- ♥ Que no fume.
- ♥ Que le guste viajar y experimentar cosas nuevas. Me gusta la aventura.
- ♥ Que acepte a mis amigos y a mi familia. Mi familia es muy importante para mí.
- ♥ Que no le guste chulearse. ¡No los soporto!
- ♥ Que sea una pareja cariñosa.
- ♥ Que le guste compartir.

Si esta es la persona que deseas, ¿por qué vas a renunciar a tus «imprescindibles»? Fuera está esperándote la pareja con la que quieres compartir y la que te va a querer como necesitas. Renunciar a ella por miedo a la soledad y quedarte con una imitación no vale la pena. Además, esa «copia» con la que vas a terminar seguro que es la ideal para otra. ¡No te la quedes, que no es la tuya!

CONSEJOS PARA QUE TU PRÍNCIPE AZUL O TU DULCE PRINCESA
NO DESTIÑAN

- Ten expectativas reales. Olvídate del amor como un concepto para toda la vida, y céntrate en disfrutar de tu amor ahora, en este momento. Si te dura toda la vida, genial, y si te dura tres meses, genial también. Y piensa que para que dure toda la vida, los dos tenéis que poner de vuestra parte.
- No fantasees con los príncipes de cuentos. Todavía no he escuchado que ninguno haya salido de la historia; están todos atra-

pados en los libros. Fantasea con una pareja real y maravillosa, porque existen.

- Valórate. No te quedes con esa maula. Si no es la tuya, déjala ir. Tú vales más que una relación sin futuro. Y piensa que mientras que estés ocupado con la persona equivocada, no tendrás tiempo ni lugar para que llegue a tu vida alguien más interesante. Quedarte con las rebajas solo es válido para la ropa, pero no para los amores.
- No tengas miedo a estar solo. Tienes amigos, familia, compañeros de trabajo y todo tipo de ocio a tu alcance. Solo necesitas un poco más de tiempo para encontrar a la persona.

Los príncipes azules no destiñen. Destiñe lo que esperamos de ellos o de quien lo esperamos. Si quieres poner un príncipe en tu vida, cómprate una taza de *souvenir*. Si quieres una pareja con la que compartir un proyecto, ten claro qué quieres y qué esperas de ella. Y no te conformes con la que no te quiere como tú necesitas. La persona perfecta no existe, tampoco tú lo eres. Pero de ti depende tener a tu lado a alguien que te dé armonía, paz y que te quiera de verdad.