

# OTRA VEZ SOLA

Cómo las Mujeres  
boicoteamos nuestras relaciones

*Ps. Leticia Torres-Aguirre*



Alma Total

# ÍNDICE

## PRÓLOGO

### I. ANTECEDENTES

- \* *La Sociedad Occidental*
- \* *La Mujer en la Sociedad*
- \* *El Machismo está oculto en nuestro hogar*

### II. LO QUE DEBEMOS HACER Y LO QUE DEBEMOS EVITAR PARA LOGRAR UNA RELACIÓN SANA Y ESTABLE

*OBS: Luego de cada capítulo encontrarás una  
Actividad Personal con ejercicios que te ayudarán a superar esa  
Creencia Subconsciente de autoboicot*

#### A. La Sociedad

- 1.- Actuar como “Mujer objeto”*
- 2.- Perder la conexión con tu “Ser Mujer” y con tu propia  
identidad*
  - Tu “Ser Mujer”*
  - Tus Sombras*
  - Expresar tus miedos*
- 3.- Merecer y recibir sin dar algo a cambio*
- 4.- Las autoexigencias te agotan*
- 5.- Sentir que la única opción es estar en pareja*
- 6.- El poder de las exigencias sociales*

**7.- Dar demasiado...y esperar lo mismo de vuelta**

**B. Las Relaciones de Pareja**

**1.- La búsqueda del “Príncipe Azul”**

- El amor romántico

**2.- Saber elegir**

**3.- Considerar al hombre como un “medio para”**

- El hombre como medio para lograr “estatus”

- El hombre como medio para logra “la familia”

- El fenómeno del “Mercedes y la Citroneta”

**4.- Creer que las mujeres deben protegerse de los hombres**

**5.- Creer que el sexo es lo principal para los hombres**

**C. Desarrollo Personal**

**1.- Desarrollar tu “lado masculino”**

**2.- Manejar los duelos y términos de relación**

- El sufrimiento y su relación con el amor

- El rol de víctima

- La reconquista como instrumento de sanación personal

**3.- La Dependencia Emocional ¿una Adicción?**

**4.- La Ansiedad y el temor al compromiso**

- Ansiedad

- El temor al compromiso no te deja elegir

### III. LOS DOS TEMAS CLAVES

#### ***1.- Saber comunicarse y resolver los problemas***

- *¿Problema o Situación?*
- *Resolución de Problemas*
- *Negociación*
- *Focalización en el Problema*
- *No confundir Contenido con Relación*
- *Hablar desde ti misma*

#### ***2.- Construir tu Proyecto Personal***

### IV. ANEXO

#### *1.- La Depresión*

#### *2.- Temas de Espiritualidad*

## II. LO QUE DEBEMOS HACER Y LO QUE DEBEMOS EVITAR PARA LOGRAR UNA RELACIÓN DE AMOR SANA Y ESTABLE.

Ahora tendrás la oportunidad de revisar en detalle las Creencias Subconscientes que hay tras las conductas de autosabotaje que muchas mujeres cometemos en diversos momentos de nuestra vida al establecer relaciones de pareja. Podrás ver cuál o cuáles de ellas te identifican de alguna manera o sientes que a veces rondan en tu cabeza o en tu corazón y, luego de descubrirlas, comenzar el trabajo con ellas para liberarte de malas prácticas, de conceptos erróneos, lograr aumentar tu autoestima y conseguir establecer relaciones afectivas sanas y constructivas.

Vamos a agrupar estas conductas de autosabotaje en tres categorías, considerando desde dónde se gestan y/o con qué ámbito del desarrollo dicen relación.

Se dividen en:

- A. SOCIEDAD: Cómo aprendemos el “ser mujer” desde las imposiciones sociales.
- B. PAREJA: Cómo comprendemos las relaciones de pareja.
- C. PERSONAL: Cómo nos desarrollamos como personas.

Antes de comenzar proponte, cree, define o piensa, que ésta es una gran oportunidad para ti y que luego de este trabajo, todo va a estar mejor. Comienza entonces con energía y mucha fe en tus resultados.

¡Manos a la obra!

A.- SOCIEDAD

---

¿CÓMO APRENDEMOS EL “SER MUJER” DESDE LAS  
IMPOSICIONES SOCIALES?

---

1. - *Actuar como “mujer objeto”.*

Es bien conocido el concepto de “mujer objeto” que manejamos en nuestra sociedad. Se refiere al concepto de la mujer como un “objeto sexual”.

Durante años se ha venido advirtiendo a las mujeres que explotar sexualmente su imagen no contribuye a la superación social de este concepto degradante. No obstante, ya en Chile se advierten gestos importantes en este sentido. Por ejemplo, la eliminación de cierto concurso en el cual se competía por el mejor trasero (glúteos). Este evento era presenciado mayoritariamente por hombres, quienes se comportaban de forma muy inadecuada hacia las concursantes, con actitudes acosadoras que eran denunciadas incluso por otros hombres que los observaban.

Pero hay una segunda forma de ser mujer objeto en nuestra cultura y está profundamente instalada en las mujeres y en el inconsciente colectivo. Me refiero a cuando una esposa o madre se convierte en “objeto” para su familia, es decir, una persona que tiene razón de ser o sentido sólo cuando hace cosas para los otros, para el marido, para la casa, para los hijos. Cuando “sirve”. Así es, al igual que una mesa, una silla que tiene valor sólo si sirve para aquello para lo que fue diseñado. Si le quitamos una pata a una silla, ésta deja de ser útil, por tanto, pierde su valor, ya no “sirve”. Si le quitamos una parte a una persona ¿también pierde su valor? Obviamente que no. Porque las personas tienen un valor en sí mismas, sólo por “ser persona”, no por servir.

Comprender esto para una mujer aún es difícil en nuestra cultura ya que observamos a diario dueñas de casa que trabajan en sus hogares 24-7, es decir, las 24 horas los 7 días de la semana. No tienen descansos, recreos, paseos, proyecto personal. Mientras el resto de los integrantes de la familia van construyendo una vida propia, ellas siguen “sirviéndoles”. ¿Y cuándo, entonces, pueden dejar de hacerlo? Sólo cuando se enferman. Esto es muy importante de considerar y destacar, porque nuestro inconsciente es tan sabio, que frente a una situación tan crónica como ésta, envía la señal al cuerpo para que se enferme, comprendiendo que este es el único camino para que esa mujer se detenga, descanse y su familia la “vea”, le ayude, le colabore y manifiesten la disposición a colaborar en las tareas del hogar.

Es así como se va instalando “la enfermedad” en las mujeres dueñas de casa, lo cual es muy alarmante, ya que se convierte en el único medio que les permite parar y darse un espacio para ellas. ¡Ojo! que es un mecanismo inconsciente. De este modo, se desarrollan enfermedades como la Depresión, el Trastorno de Ansiedad (con o sin Crisis de Pánico como síntoma), o cualquier otra de tipo física que las deje en cama o que las limite y les permita hacer un alto y recuperar sus energías.

Es urgente que nuestras mujeres dejen de ser ese “objeto que sirve” para ser un ser que viva y que vibre con un *proyecto de vida personal*. No les hagamos más daño. Veámoslas, ayudémoslas, liberémoslas.

Enseñémosles el valor que tienen sólo por ser personas, sólo por ser mujeres. Mostrémosles en la práctica que siempre las amaremos, “nos sirvan o no nos sirvan”.

Como mujeres, entendamos también que estamos en este mundo para desarrollar ese *proyecto de vida propio*. Que cada una tiene sueños, aspiraciones, pasiones; las cuales deben ser una línea de desarrollo también en paralelo a la familia. No vinimos sólo a cuidar a otros. La responsabilidad del cuidado a nosotras mismas está primero y debe ser lo que prioricemos, independientemente de las otras obligaciones o tareas que tengamos en la vida. Si no lo hacemos, nos fatigaremos y nos frustraremos, nos enfermaremos y podríamos llegar incluso a perderle el sentido a la vida.

He conocido a muchas mujeres en mi consulta, que llegan para poder encontrarle sentido a sus vidas. En ese instante en que se dan cuenta que sus hijos ya están grandes y que sus maridos tienen otros intereses que sí han ido desarrollando. Es ahí que se dan cuenta que nunca se tomaron en serio sus propias necesidades, proyectos, deseos o aspiraciones.

Hablemos de Fresia, un caso real (nombre ficticio), una mujer de 68 años con dos hijos adultos. El mayor vive con ella y el otro tiene una familia. Los tuvo por unos deseos inmensos de ser madre. Los crió con gran esfuerzo y trabajo. Actualmente, ambos independientes, le dan muchos problemas. El mayor no logra establecerse en un trabajo ni superar su adicción a las drogas. El menor la maltrata continuamente.

Dentro de su terapia, una vez hicimos un trabajo con “su niña interna”. Es una estrategia que más adelante se las explicaré. Ella se dio cuenta que había vivido para ellos, que mientras más se apoyaba en ellos, más sola se sentía y menos sentido tenía su vida. Que continuamente buscaba ser parte de la vida de otros, porque ella no había hecho una vida personal. Actualmente está vinculándose con un hombre en modalidad de pareja, ya que por largo tiempo han sido sólo amigos. Ella no había querido darle la posibilidad de establecer algo más estable, por miedo a lo que dirían sus hijos. Hoy está dándose cuenta que es una gran oportunidad para ella el estar con él, porque este hombre siempre está a su lado para ayudarla y apoyarla. Espero que la próxima vez que la vea, me traiga buenas noticias y haya decidido darse ese regalo, porque de verdad se lo merece inmensamente.

Todas las mujeres se merecen su espacio, desarrollarse en aquello que es sólo de ellas, porque valen por lo que son, no por lo que sirven. ¡Es vital!

**2. - *Saber elegir.***

Existe una característica muy arraigada en el género masculino y es la de la competitividad. Tienden a sentirse atraídos por los juegos de este tipo, por los deportes en los cuales unos pierden y otros ganan. Es común ver cómo se mueven en sus espacios de amistad o trabajo con un enfoque de comparación con otros, en cuanto a ganar/perder.

Muchos de ellos llevan también esta forma de enfocar la vida, a las relaciones de pareja. Sienten que conquistar es su desafío en el cual deben ser ganadores. Son capaces, en algunos casos, de conquistar por conquistar sólo para sentir que lograron el “trofeo”, aunque no tengan más interés que el simple hecho de reforzar su ego.

En casos como éstos, el hombre podrá ser capaz de desplegar múltiples estrategias de conquista con el fin de lograr su objetivo. Incluso algunos se preparan para saber qué les gusta escuchar a las mujeres o qué puede hacerlas sentirse atraídas...