

Presentación

Carta a nuestros lectores

Apreciado lector,
Apreciada lectora,

Antes de empezar a leer este libro, nos gustaría que te hicieras la siguiente pregunta: «¿De verdad quiero encontrar una persona con la que establecer una relación de pareja sólida y duradera?» Si tu respuesta es «sí», entonces has acertado plenamente eligiendo nuestro libro y te agradecemos profundamente la confianza que has depositado en nosotras. Pero si tu respuesta es «no» y en realidad lo que deseas es que te facilitemos trucos para «ligar más y mejor», lamentamos decepcionarte, puesto que lo que tienes en tus manos es un método para conseguir encontrar a la persona adecuada con la que formar una pareja estable y disfrutar de una relación satisfactoria y duradera. Ligar es una actividad que requiere un cierto tipo de habilidades, mientras que para encontrar a la pareja adecuada es preciso desarrollar otras completamente diferentes. La buena noticia es que no es necesario saber ligar para encontrar pareja, aunque mucha gente confunde una cosa con la otra.

Por nuestros respectivos trabajos, M.^a del Carme Banús como directora de Samsara (agencia matrimonial) y Montserrat Ribot como psicóloga y *coach* especializada en relaciones de pareja, estamos continuamente en contacto con personas que están buscando pareja estable y que se quejan de lo mucho que les cuesta

encontrar a la persona adecuada. Por ello, hace un año nos planteamos escribir un manual sobre «cómo encontrar pareja» y decidimos que nuestro libro tenía que ser a la vez serio, práctico y ameno, y sobre todo, que huyera de tópicos, estereotipos y frivolidades.

Este libro va dirigido a todos los *singles*, personas sin pareja, que quieren dejar de serlo. Y cuando decimos «todos», lo decimos de verdad: hombres y mujeres heterosexuales, gays y lesbianas, ya sean solteros, separados, divorciados, viudos, con hijos y sin ellos, etc. En definitiva, cualquier persona que en estos momentos no tenga pareja estable y desee encontrar (por fin) a la persona adecuada para compartir su vida.

Queremos que sepas que todos los consejos que te vamos a dar en este libro son fruto de nuestra experiencia profesional (y por supuesto también personal) en el mundo de las relaciones de pareja. A nosotras también nos resultó difícil encontrar a la persona adecuada, aunque afortunadamente ya hace muchos años que lo conseguimos, aplicando el método que aquí te presentamos.

Ayudando a centenares de personas que están buscando pareja nos hemos dado cuenta de que hay muchos factores (problemas de autoestima, creencias, miedos, resentimientos, actitudes y comportamientos) que dificultan encontrar pareja y establecer relaciones satisfactorias y duraderas. Es por ello que este libro empieza con un viaje hacia el autoconocimiento para que seas capaz de detectar la presencia de alguno de estos factores limitadores. Una vez seas consciente de ellos te mostraremos la mejor manera de eliminarlos y superarlos.

También te hablaremos de los diferentes mitos del amor romántico, culpables de muchas frustraciones y decepciones, y te ayudaremos a que seas capaz de distinguir entre amor verdade-

ro (compuesto de pasión, intimidad y compromiso) y los diferentes tipos de «sucédáneos» del amor.

Cuando inicies la segunda parte del libro ya estarás preparado o preparada para buscar a la persona adecuada para ti. Y ¿quién será esta persona? Sin duda, será alguien con quien seas compatible. La compatibilidad entre los dos miembros de una pareja constituye la clave del éxito de la relación. Para que no pierdas el tiempo con quien no te conviene, te indicaremos cómo elaborar la lista con todas las características y cualidades que deseas encontrar en tu pareja teniendo en cuenta las cuatro áreas de compatibilidad: valores, estilo de apego, estilo de vida y sexualidad. Si eres coherente con tu lista, puedes dar por seguro que encontrarás a la persona que buscas. Asimismo, te recordaremos los tipos de personas que debes evitar (nosotras las llamamos «sapos» de ambos sexos) para que te protejas de sufrimientos innecesarios y de fracasos anunciados.

Finalmente, abordaremos la cuestión de dónde encontrar pareja. Te aseguramos que si sigues nuestras indicaciones y recomendaciones el éxito está garantizado.

Te deseamos todo lo mejor en tu vida y en el amor.

Afectuosamente,

M.^a del Carme Banús
Montserrat Ribot

Introducción

Una nueva *especie* ha irrumpido con fuerza en la sociedad y los últimos datos confirman que se está extendiendo: se acerca a los diez millones en nuestro país y en ciudades como Berlín, avanzadilla de todo cambio, ya representa la mitad de la población.

Se trata de seres con una extraordinaria capacidad de adaptación a cualquier medio, aunque su hábitat natural son las grandes urbes. De hecho, cuanto mayor sea ésta, más fácil será encontrarlos. Al principio es difícil reconocerlos, pues los hay de todas las edades y están desperdigados por todos los sectores sociales, pero pueden llegar a distinguirse por un rasgo característico: siempre son impares.

Lo que podría ser el trepidante inicio de la última película de ciencia ficción de Hollywood, no es más que la primera toma de contacto con una nueva realidad: la de los «singles», palabra que engloba a un amplio espectro de individuos y circunstancias personales: con o sin hijos, los hay desde solteros hasta separados, de divorciados a viudos; desde aquellos que defienden con uñas y dientes las ventajas de una vida impar a quienes viven su soledad como un puro trámite, deseosos de encontrar pareja.

Con gustos y valores muy diversos, los hay desde quienes tienen que hacer mil números para llegar a fin de mes, hasta quienes pueden permitirse lo último en moda, ocio y tecnología, aunque lo cierto es que su economía suele estar más saneada que la media y, por tanto, pueden permitirse más caprichos y en algunos casos, llegan a tal extremo que se convierten en ver-

daderos hedonistas. Consumen setenta minutos diarios más de televisión y tienden a gastar sus ingresos extras en ocio y servicios como salud y educación. Este dato no ha pasado desapercibido para el mercado, que ha encontrado en este nuevo grupo todo un filón y se ha apresurado a ofrecer productos a su medida: desde platos preparados de una sola ración (de los más exóticos sabores, dado que también *saben* que son más viajeros) o bandejas con un filete a anuncios publicitarios en los que ellos son los protagonistas o agencias de viajes que organizan propuestas alternativas para ellos.

Consumo aparte, algo que también caracteriza a los impares es su capacidad para adaptarse al entorno; como auténticos supervivientes, han aprendido a encontrar soluciones a nuevos problemas y a utilizar la tecnología con más destreza que sus amigos emparejados.

Los *singles* no son, ni muchísimo menos, aves solitarias. Es fácil encontrárselos en fiestas, clubes deportivos o chats virtuales y foros haciendo amigos o... lo que surja. Sin ataduras, pueden entablar con total libertad una relación esporádica tras otra. Seguramente sea esto lo que provoca que, lo reconozcan o no, muchos de ellos sueñen con encontrar una pareja estable con la que compartir más que una noche de sexo salvaje. De hecho, que los *singles* tengan a su disposición más variedad de relaciones sexuales no implica que éstas sean de más calidad (ni tan siquiera igual de satisfactorias) que las relaciones de las parejas estables, pues nunca llegan a añadir ingredientes básicos del buen sexo como la confianza y la entrega... De ahí que muchos *singles* vean su situación más como un simple peaje que les ha tocado pagar en la autopista de la vida que como una panacea.

Este libro va dirigido a todos aquellos *singles* que están en ese peaje, se han cansado de caminar en solitario y están dese-

sos de encontrar a su compañero de viaje. El conocido filósofo chino Lao Tse afirmaba que «un camino de mil pasos empieza en un solo paso». Tú estás a punto de iniciar el que será uno de los más importantes de tu vida y tal vez estés preocupado por el que ha de ser ese primer paso.

Sin duda, cuando alguien decide acometer cualquier cambio en su vida, en su trabajo, en su casa... lo primero es conocer de dónde parte. Lo mismo se debe hacer cuando lo que se desea es un cambio más íntimo como éste, pasar de ser un single a ser una pareja. Es importante ponerse ante el espejo y, frente al single que vemos reflejado en él, preguntarnos cómo somos y por qué.

Según el psicólogo clínico y sexólogo Antoni Bolinches, cada vez hay más gente en la treintena y cuarentena que viven solos porque «hoy tenemos poca resistencia a la frustración». Ellos son los que forman parte de esa «nueva clase social» de la que estamos hablando: los singles. A pesar de tener muchas características en común, este experto cree que no se puede generalizar y los clasifica en cuatro tipos:

- **Coyuntural:** el que, cuando finaliza una relación, aprende de sus errores y lleva bien estar solo entre una relación y otra. Suelen ser personas maduras, que saben estar solas y esperar a que llegue la pareja adecuada para ellas.
- **Por limitación:** por su personalidad, es difícil que encuentre alguien que cuadre con él o ella. No son capaces de encontrar a nadie que les quiera como ellos necesitan. Algunos de estos singles son muy introvertidos y por eso, viven en una situación contradictoria que les provoca mucho sufrimiento: desean a toda costa encontrar y mantener una pareja, pero lo tienen difícil para lograrlo.

- **Reactivo:** son aquellos que han sufrido mal de amores y no desean volver a pasar por el mismo calvario. Conocen el sabor del dolor y no están dispuestos a repetir. Sin embargo, el tiempo acaba poniendo todo en su sitio y, en la mayoría de los casos se acaban reconvirtiendo en singles coyunturales.
- **Vocacional:** lo tienen claro y son singles por vocación y devoción. No desean perder su libertad y prefieren vivir solos antes que comprometerse. En muchos casos, son personas extrovertidas, con muchas posibilidades a su alcance.

¿Te ves reflejado en estas categorías? ¿Qué tipo de single eres? Reflexiona sobre tu trayectoria amorosa y vital. Antes de lanzarte a la búsqueda del Amor con mayúsculas, dedícate un tiempo a ti mismo y piensa qué te ha llevado hasta el punto vital en el que te encuentras, sin una relación estable.

Tras este pequeño ejercicio, estás preparado para enfrentarte a las páginas de este libro como si fuera un viaje. Un viaje que no tenga por qué quedarse en un simple paseo, sino que proporcione kilómetros de felicidad, en una maravillosa aventura que merezca la pena ser vivida. No importa si el compañero que buscas para compartir este apasionante camino cotidiano es hombre o mujer. No importa qué es lo que seas tú. Como seres humanos, heteros u homosexuales ¡qué más da!, tras nuestra búsqueda se esconde el mismo palpito: la necesidad de encontrar al otro que nos complementa, nos acompañe y nos haga crecer día a día de una manera feliz y positiva. Estas páginas recogen historias personales, consejos profesionales e ideas prácticas sobre sentimientos, sueños y deseos que son universales, sin distinción de razas o preferencias sexuales.

La primera parada que te proponemos te ofrecerá una oportunidad para conocerte a ti mismo, para descubrir qué ideas y actitudes limitadoras te habían impedido encontrar, hasta ahora, la pareja ideal. Una segunda parada será en la estación de la compatibilidad, donde obtendrás las herramientas que te permitirán atraer a esa persona con la que formar un tándem perfecto. Y, por último, aprenderás a combinar en su justa medida los ingredientes básicos de toda relación duradera para disfrutar al máximo de ella. ¿Estás preparado para esta fascinante aventura? ¡Vamos allá!

PRIMERA PARTE

**PROGRÁMATE
PARA EL AMOR**

1

Ámate y te amarán

«Amarse a uno mismo es lo que hace que uno se sienta bien.»

LOUISE L. HAY en *Usted puede sanar su vida*.

A lo largo de nuestra vida conocemos a muchas personas y de muy distinto tipo. En el seno de la familia a la que llegamos al mundo ya establecemos nuestro primer tejido de relaciones, al que seguirá el de los compañeros de escuela y los profesores, el de los vecinos, el de los amigos y los colegas del trabajo, el de las parejas sentimentales... hasta conformar una telaraña extensa y tupida donde unos hilos se tensarán más que otros a nuestro alrededor.

En todo este conjunto de relaciones más o menos temporales, lo único seguro es que hay una persona que te acompañará de principio a fin: tú. El tipo de relación que hayas establecido contigo mismo determinará tu nivel de autoestima e influirá poderosamente en tus relaciones con los demás y en tu capacidad para encontrar pareja y disfrutar de una relación plenamente satisfactoria.

La autoestima es la clave del éxito o del fracaso y un requisito básico para ser feliz. Es aquello que nos permite comprendernos mejor a nosotros mismos y a quienes nos acompañan en el fascinante viaje de la vida y, dado que de todos los juicios a los

que nos sometemos ninguno es tan importante como el propio, una visión positiva de quiénes somos se vuelve fundamental para una vida plena.

Aunque pueda parecer que amarse a uno mismo es algo relativamente fácil, la triste realidad es que muchas personas sufren un déficit de autoestima que se traduce en grandes dificultades para alcanzar sus objetivos, tanto en su esfera profesional como en la privada. Amarse a uno mismo conlleva responder afirmativamente a estas cuatro preguntas: ¿Te aceptas tal como eres? ¿Te sientes a gusto en tu piel? ¿Te consideras una persona valiosa? ¿Te sientes digno o digna de recibir amor?

Si nunca antes te habías planteado este tipo de preguntas, ha llegado el momento de que lo hagas y de que leas este capítulo con mucha atención. De él extraerás valiosas pistas sobre ti mismo y tu relación con el mundo.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de «autoestima»?

De todas las riquezas que, como ser humano, puedes atesorar a lo largo de tu existencia, ninguna puede hacerte tan feliz como una elevada autoestima. La autoestima significa considerarse a uno mismo un ser valioso; un ser capaz de afrontar los desafíos de la vida y merecedor de amor, respeto y felicidad. Es decir, engloba los conceptos de aceptación de uno mismo, confianza en uno mismo y el sentimiento de ser digno de recibir amor, ser respetado y ser feliz.

¿Cómo voy a conseguir mis objetivos si no me considero una persona capaz de lograrlos? ¿Cómo voy a atraer el amor a mi vida si no me considero digno de recibir amor? ¿Cómo me

van a respetar los demás si yo no me respeto a mí mismo? Los principales enemigos de la autoestima son la autocrítica excesiva y la autoexigencia desmesurada.

Ramiro Calle, en su libro *Las zonas oscuras de tu mente*, afirma que las personas desmedidamente autoexigentes no aceptan sus debilidades, sus errores o su propio ser. La paradoja es que a menudo se reprochan aspectos que no merecen tal reproche y, a la vez, son demasiado autopermisivas con las conductas que sí deberían corregir.

El verdadero antídoto de la autoexigencia no es la autocomplacencia, sino la autoaceptación consciente. La autocomplacencia excesiva, según Ramiro Calle, induce a la apatía, la resignación fatalista, las justificaciones falaces y, en definitiva, al autoengaño.

Nathaniel Branden, en su libro *Cómo mejorar su autoestima*, define la autoaceptación como el rechazo a negar o desestimar cualquier aspecto de uno mismo, ya sean pensamientos, emociones, recuerdos, atributos físicos o acciones.

La persona que se acepta a sí misma es capaz de tomar las riendas de su propia vida y asumir toda la responsabilidad de sus acciones. La autoaceptación consciente es la base del desarrollo personal, ya que de ella surge la capacidad para admitir los propios errores y la energía y la motivación para corregirlos.

Por otro lado, la persona que se acepta a sí misma es muy consciente de su propia valía y de sus propias capacidades, y sabe apoyarse en ellas. Todo ello le genera una sensación de confianza en sí misma y le conduce a experimentar un elevado grado de bienestar físico y emocional.

En cambio, la persona que no tiene confianza en sí misma es mucho más susceptible y vulnerable. Ve amenazas donde no las

hay, siente temores infundados y se preocupa en exceso. Se siente desgraciada porque piensa que los demás la ignoran o quieren menospreciarla. Cuando uno no se valora a sí mismo tiende a pensar que los otros también le infravaloran.

Hoy en día, los medios de comunicación, la industria de la moda y las empresas de cosmética fomentan el culto al cuerpo, a la belleza y a la eterna juventud. Lamentablemente muchas personas, especialmente las mujeres, se dejan atrapar por este mundo de fantasía y, en consecuencia, se sienten insatisfechas con su propio cuerpo, negándose a aceptar que la valía de una persona no depende de su atractivo físico.

Es muy importante que seas plenamente consciente de que la belleza y el atractivo físico no son ninguna garantía de felicidad y de que no existe ninguna relación entre ser atractivo y ser capaz de atraer a la persona adecuada para formar una pareja estable y satisfactoria.

No te autoengañes, si no tienes pareja estable puedes estar bien seguro o segura de que no es por culpa de tu aspecto físico. Si continúas leyendo este libro, te darás cuenta de cuáles son las causas de tu problema y, por supuesto, de cuáles son las soluciones.

Los déficit de autoestima no se manifiestan por igual en las diferentes áreas de vida, existiendo grandes diferencias entre unas personas y otras. Es muy frecuente encontrar personas con una gran confianza en sí mismas a nivel profesional y, en cambio, incapaces de atraer y mantener una pareja estable porque en su interior están convencidas de que no se la merecen. La primera condición para atraer el amor a tu vida es que te consideres digno o digna de recibirlo.

Indicadores de autoestima

Para entender mejor el concepto de autoestima, es importante que sepas identificar las características que distinguen a la persona con elevada autoestima de la que tiene baja autoestima. Es obvio que no todas las características se dan en todos los casos, pero esta clasificación te servirá para determinar, aunque sólo sea de forma aproximada, cuál es tu nivel de autoestima.

Una persona tiene elevada autoestima si...

En su relación con los demás...

1. Es asertiva: defiende sus derechos y necesidades respetando a los demás.
2. No es ni sumisa ni agresiva.
3. No se deja intimidar ni manipular.
4. No manipula a los demás.
5. Sabe pedir cuando es necesario.
6. No busca continuamente la aprobación de los demás.
7. Sabe decir «no» sin sentirse culpable.
8. Sabe expresar sus sentimientos.
9. No pierde el tiempo criticando a los demás.
10. En definitiva, es buena pero no tonta.

Frente a la vida...

1. Es positiva y optimista.
2. No pierde el tiempo lamentándose.
3. Es consciente de sus puntos fuertes y de sus debilidades.
4. Acepta sus imperfecciones y errores.

5. Aprende de la experiencia y de sus errores.
6. Es capaz de actuar con independencia y autonomía.
7. Cree que puede conseguir los objetivos que se proponga.
8. Cree que puede aprender los conocimientos y habilidades necesarios para conseguir sus objetivos.
9. Es perseverante.
10. Acepta y agradece las críticas constructivas.

Respecto a su propio cuerpo...

1. Se siente a gusto con su cuerpo aunque no sea perfecto.
2. Cuida su salud y tiene hábitos saludables.
3. Suele adoptar una postura erguida, relajada y bien equilibrada.
4. Sus brazos y manos están relajados y en posición natural.
5. Su modo de caminar es decidido.

En una relación de pareja...

1. Su pareja le trata con cariño y le respeta (si no, no estaría con esta persona).
2. Se siente feliz (si no, no estaría con ella).
3. No intenta controlar al otro.
4. No permanece en una relación insatisfactoria.
5. Sabe afrontar una ruptura con serenidad.

Una persona tiene baja autoestima si...

En su relación con los demás...

1. Considera que los derechos de los demás son más importantes que los suyos.
2. Se siente inferior.

3. Tiene miedo a expresar sus opiniones por temor a la crítica o al rechazo.
4. Da mucho («se sacrifica»), pero no se siente merecedora de recibir.
5. Se siente manipulada por los demás (especialmente por algunas personas de su entorno).
6. Es incapaz de decir «no» a las peticiones de determinadas personas.
7. Cuando dice «no» se siente culpable.
8. La opinión de los demás influye poderosamente en sus decisiones.
9. Es hipersensible a la crítica o a la desaprobación.
10. Siempre tiene miedo de causar una mala impresión.

Frente a la vida...

1. Cree que no es una persona valiosa.
2. Cree que es improbable que consiga lo que desea.
3. Se siente frustrada por no conseguir lo que desea.
4. Cuando consigue lo que desea no se siente satisfecha.
5. Magnifica sus errores.
6. Es pesimista.
7. Subestima su capacidad y su talento.
8. Asume el papel de víctima.
9. Suele deprimirse con facilidad.
10. Es más proclive a experimentar ataques de ansiedad.

Respecto a su propio cuerpo...

1. Cree que no es una persona suficientemente atractiva.
2. No se siente a gusto con su cuerpo.
3. Descuida su salud (o bien come en exceso o bien sigue dietas restrictivas).

4. Le gustaría hacerse (o ya se ha hecho) todo tipo de operaciones de cirugía estética.
5. Le cuesta relajarse.

En una relación de pareja...

1. Se conforma con una relación insatisfactoria porque tiene miedo a no encontrar algo mejor.
2. Inicia relaciones con personas que no le convienen.
3. Permite que su pareja la maltrate psicológicamente y a veces también físicamente.
4. Siente que da mucho más de lo que recibe.
5. Sufre ataques de celos exagerados.
6. Se derrumba emocionalmente tras una ruptura sentimental.
7. Ante una ruptura piensa «la culpa ha sido mía».

Llegados a este punto podría surgir la siguiente pregunta: ¿Es posible tener un exceso de autoestima? La respuesta es, sencillamente, no.

Cuanto más consigas elevar tu autoestima más feliz te sentirás y, al mismo tiempo, tendrás muchas más posibilidades de conseguir tus objetivos tanto personales como profesionales.

Sin embargo, no hay que confundir la sana autoestima con la arrogancia, el egocentrismo, el narcisismo y la agresividad, los cuales también son indicadores de baja autoestima. Las personas agresivas tratan de esconder sus frustraciones y sus miedos desarrollando un mecanismo de defensa basado en el control de los demás, la crítica, la manipulación y las amenazas.

Las personas con elevada autoestima siempre respetan a los demás y consiguen que las personas de su entorno se sientan cómodas, apreciadas y a la vez estimuladas.

¿Qué impide el desarrollo de una sana autoestima?

La autoestima empieza a desarrollarse en la más tierna infancia. Desde este mismo momento, la autoestima del niño empieza a verse seriamente amenazada, debido a las críticas y a los mensajes negativos que recibe de los adultos que le rodean, principalmente de sus padres.

Para Nathaniel Branden, los padres obstaculizan el crecimiento de la autoestima de su hijo cuando le ridiculizan o humillan, cuando intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa y, en general, cada vez que le transmiten el mensaje de que «no es *suficiente*». Es posible que alguna de las siguientes frases te resulte familiar: «Eres tonto», «Eres un inútil», «Eres malo», «Eres feo, vago, torpe...», «Tú no sirves para esto», «Tú no sirves para nada», «Me avergüenzo de ti», etc. Igualmente negativas para la autoestima del niño son las muestras de indiferencia de los padres ante sus progresos y logros.

También minan la autoestima los insultos, burlas y rechazos de los compañeros de escuela (y de algunos profesores), tanto en la infancia como en la adolescencia.

Sin embargo, como el pasado no se puede cambiar, de nada sirve lamentarse y asumir el papel de víctima. En estos momentos, lo mejor que puedes hacer es perdonar a todos aquellos que, de forma involuntaria (al menos en la mayoría de los casos), te han dañado e iniciar tu propio camino de desarrollo personal fortaleciendo tu autoestima.

Cómo elevar tu autoestima

Desarrollar una sana autoestima es una condición imprescindible para atraer la pareja adecuada y mantener una relación plenamente satisfactoria. Las personas con una elevada autoestima resultan mucho más atractivas e interesantes para los demás y son más felices en sus relaciones de pareja.

Para mejorar tu autoestima te proponemos las siguientes técnicas:

Uso de afirmaciones positivas

Las afirmaciones positivas son frases enunciadas en positivo que describen aquello que uno quiere conseguir en esta vida: lo que quiere ser, lo que quiere hacer y lo que quiere tener. Las afirmaciones deben repetirse varias veces al día para que se graben en el subconsciente. Tienen una doble finalidad ya que por un lado neutralizan todos los mensajes negativos que has recibido desde la infancia o que actualmente te estás diciendo a ti mismo, y por otro lado reprograman tu mente de forma positiva para alinear tus pensamientos con tus objetivos. Las afirmaciones positivas pueden escribirse, decirse en voz alta o a modo de diálogo interno.

Es muy importante que las afirmaciones reflejen lo que realmente quieres y no lo que «no quieres». Por ejemplo, no digas «No quiero tener miedo», deberías decir «Me siento tranquilo y relajado».

También es recomendable la utilización, en lo posible, del tiempo presente. Por ejemplo, es preferible decir «Soy optimista» a decir «Voy a ser optimista». Sin embargo, si realmente eres una persona muy pesimista, puede que al principio te cueste

mucho decir «Soy optimista». En este caso puedes utilizar las siguientes alternativas: «Elijo ser optimista» y/o «Estoy aprendiendo a ser optimista».

Asimismo, es importante «sentir la afirmación» de tal modo que experimentes una agradable (y a ser posible intensa) sensación de bienestar cada vez que la repitas, como si realmente ya hubieras conseguido aquello que deseas.

Para elevar tu autoestima te recomendamos repetir un mínimo de 20 veces al día cada una de las siguientes afirmaciones:

- «Me amo, me acepto y me apruebo tal como soy»
- «Soy una persona valiosa»
- «Tengo confianza en mí mismo/a»
- «Me merezco lo mejor en cada aspecto de mi vida»

La máxima eficacia se consigue cuando introduces tu nombre en la frase. Por ejemplo: «Yo, Juan, me amo, me acepto y me apruebo tal como soy» o «Yo, María, soy una persona valiosa».

Escríbelas, repítelas en voz alta y si no, en forma de diálogo interno, lo cual te permitirá decirlas en cualquier parte siempre que te apetezca. Puedes aprovechar por la mañana mientras te duchas o por la noche cuando ya estás en la cama antes de dormirte. También cuando haces cola en el supermercado, cuando vas caminando por la calle, en transporte público, en el gimnasio, etc.

Te aconsejamos que lo hagas como mínimo durante un mes de modo intensivo, y luego puedes seguir haciéndolo de forma más esporádica.

Recuerda que es un recurso muy eficaz que siempre tienes a tu alcance.

Aprende a amar tu propio cuerpo

Amar y aceptar el propio cuerpo es uno de los principales indicadores de una sana autoestima. ¿Qué debes hacer si no te sientes satisfecho o satisfecha con tu propio cuerpo?

Nuestra recomendación es que en vez de focalizarte en tu aspecto externo te concentres en tu salud y te hagas las siguientes preguntas:

- ¿Llevo una dieta saludable y equilibrada?
- ¿Hago suficiente ejercicio físico?
- ¿Duermo las horas suficientes?

Si tu respuesta es «no» a alguna de estas preguntas, pon manos a la obra.

Lo más probable es que si sigues una dieta sana y haces ejercicio físico con regularidad, tengas el peso adecuado y estés en forma. Pero si no es así, no te obsesiones con la talla de ropa. Acéptate tal como eres y cambia aquello que es fácilmente modificable. Es decir, procura llevar un buen corte de pelo, ponte ropa y complementos que te favorezcan y con los que te sientas a gusto. Si eres mujer, utiliza el maquillaje con moderación y de forma adecuada a la ocasión. Ten siempre presente que ni el mejor maquillaje puede superar la belleza de una cara sonriente. No seas una persona esclava de la moda ni te exijas caber en tallas imposibles.

Recuerda que sentirse bien con uno mismo es la mejor receta para ser sexy.

La sana autoestima consiste en encontrar el punto medio huyendo de los extremos: ni estar todo el día pendiente de tu imagen, gastando todo tu sueldo en ropa, ni vestir siempre de forma desaliñada.

Cuida y vigila tu lenguaje

Del mismo modo que las afirmaciones positivas tienen el poder de elevar tu autoestima, muchas expresiones que utilizas en tu lenguaje cotidiano son realmente tóxicas. Nos estamos refiriendo a las etiquetas negativas que sueles emplear para describirte. Desde el «yo soy tímido» hasta el «yo soy torpe», muchas personas tienen una amplia gama de «yo soy» que las encasillan y limitan su desarrollo personal. Nuestra recomendación es que estés bien atento cada vez que dices un «yo soy» limitador y que hagas un esfuerzo para eliminar este tipo de frases y cambiarlas por otras más positivas. En vez de decir «Yo soy tímido», di por ejemplo «Yo soy muy amable»... Concéntrate siempre en tus cualidades.

Si realmente quieres mejorar alguna característica de tu personalidad, puedes decirte a ti mismo «hasta ahora he sido así» y «puedo cambiar si lo intento seriamente». Al mismo tiempo, empieza a practicar nuevos comportamientos que vayan en contra de la etiqueta limitadora y a utilizar afirmaciones positivas. Por ejemplo, si consideras que eres impuntual, haz todo lo posible por llegar a tiempo a tus citas y repite con frecuencia «Estoy aprendiendo a ser puntual». Ten siempre presente que cada pequeño cambio es la semilla de un cambio mayor.

En esta misma línea, también te recomendamos que elimines de tu lenguaje las generalizaciones y exageraciones catastrofistas del tipo «Todo me sale mal», «Todo es horrible», «Siempre me equivoco», «Todos se ríen de mí», «No sirvo para nada», «Nunca aprenderé», «Nadie me quiere», etc.

Es obvio que estas afirmaciones no son ciertas y lo único que consigues cuando las repites es hacer bajar tu nivel de autoestima.

Cuando algo no te salga tal como esperabas, no generalices e intenta aprender del error para poder hacerlo mejor la próxima vez.

Conócete a ti mismo

Los grandes sabios de todos los tiempos han insistido en la importancia del autoconocimiento para llevar una vida más plena y feliz.

Conocerte a ti mismo implica ser consciente de tus deseos, de tus valores, de tus miedos más profundos y, en general, de todas tus emociones.

Daniel Goleman define la conciencia emocional como la capacidad de reconocer nuestras emociones y sus efectos, comprendiendo los vínculos existentes entre nuestros sentimientos, pensamientos, palabras y acciones.

El autoconocimiento permite aprender de los errores y actuar de forma congruente con los valores, evitando la ofuscación, las contradicciones y los conflictos internos.

Te proponemos que dediques de 15 a 30 minutos cada día a estar en silencio absoluto, sentado cómodamente sin hacer nada, con los ojos cerrados, sin televisión, sin música, sin hablar con nadie. Debes estar solo contigo mismo. Observa tu respiración, el aire que inhalas y el aire que exhalas. No tienes que hacer nada más. Si algún pensamiento se cruza por tu cabeza, déjalo pasar y sigue observando tu respiración.

Al final de estos minutos de silencio, tu mente estará calmada y serás más consciente de tus deseos, de tus necesidades, de tus valores y de tus emociones. Al cabo de unos días, a medida que vayas practicando este ejercicio, te darás cuenta de que tus preocupaciones van desapareciendo y, al mismo tiempo, te sentirás muchísimo mejor contigo mismo.

Regálate cada día unos minutos de silencio y ya verás cómo mejora tu autoestima.

EL CASO DE NURIA

Nuria, de 37 años, trabaja como enfermera en una clínica privada. Es una mujer muy cariñosa, de rostro dulce, grandes ojos azules y una larga melena rubia y rizada que le da un aire eternamente juvenil. Durante toda su vida ha sido el paño de lágrimas de sus amigos y siempre ha estado dispuesta a ayudar a cualquier persona que se lo pidiese, anteponiendo las necesidades de los demás a las suyas. Hace algo más de un año rompió con Juan, su novio de los últimos ocho años, y cayó en un estado de angustia y desesperación. Su relación había sido intermitente, llena de discusiones, rupturas y reconciliaciones, y repleta de infidelidades por parte de él. Nuria siempre había estado dispuesta a perdonar pues no podía imaginarse su vida sin Juan. Nunca había tenido suerte en el amor ya que sus dos novios anteriores también le habían sido infieles e incluso la habían maltratado psicológicamente. Juan la despreciaba en público y coqueteaba abiertamente con cualquier mujer que se le pusiera por delante. Nuria era tan ingenua que pensaba que, en el fondo y a pesar de todo, él la quería. Finalmente, un día Juan la dejó por otra mujer, con quien había estado saliendo paralelamente durante los últimos meses. Nuria quedó totalmente destrozada. Animada por su hermana, decidió acudir a psicoterapia pues su sufrimiento era tan grande que no se veía con fuerzas para seguir adelante. Nuria era un caso complicado puesto que su depresión era fruto de su dependencia afectiva hacia Juan. Se trataba de una auténtica adicción y, como tal, era difícil de tra-

tar. Por otro lado, toda la problemática de Nuria tenía su origen en su extremadamente baja autoestima. En consecuencia, el primer paso fue trabajar su autoestima. Nuria deseaba a toda costa la aprobación de los demás y era hipersensible a la crítica. Siempre había dado demasiado pensando que así la aceptarían y la querrían, pero lo único que había conseguido era atraer a muchas personas egoístas. Al cabo de varias sesiones de psicoterapia se dio cuenta de cuál había sido su patrón de conducta durante toda su vida y por primera vez experimentó una intensa rabia contra Juan. En este caso esta nueva emoción era muy positiva, puesto que significaba el inicio del desbloqueo de su dependencia afectiva y además era como un motor que le daba fuerzas para cambiar. Sesión tras sesión, Nuria iba encontrándose cada vez mejor. Aprender técnicas para ser más asertiva le fue de gran ayuda para cambiar su actitud ante los demás. Pronto se atrevió a decir que «no» a muchas peticiones de la gente que la rodeaba y, para su sorpresa, sintió que la respetaban más. Ahora Nuria ya ha recuperado la alegría, ha olvidado a Juan y ya no siente rabia ni hacia él ni hacia nadie. Nuria se ha «transformado» en otra persona, mucho más fuerte y mucho más segura de sí misma. Ha aprendido a quererse y a no necesitar la aprobación de los demás. Nuria está convencida de que se merece encontrar un hombre honesto y generoso que la respete y la quiera realmente.
