







Que sea
MUTUO
y que sea
AMOR

Bertiz Broll, Paola

Que sea mutuo y que sea amor: deja de conformarte y construye la pareja que sueñas y mereces / Paola Bertiz Broll. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2023.
224 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1398-1

1. Desarrollo Personal. 2. Autoayuda. 3. Relaciones de Pareja. I.
Título.
CDD 158.1

Que sea mutuo y que sea amor

© Paola Bertiz Broll, 2023

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2023
Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina
Tel.: (54 11) 4943 8200
editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Laura Estefanía

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño de tapa e interior: Valeria Villar

Armado: Tomás Caramella

1ª edición: agosto de 2023

ISBN: 978-950-02-1398-1

Impreso en Printing Books,
Mario Bravo 835, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en agosto de 2023.

Tirada: 5000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

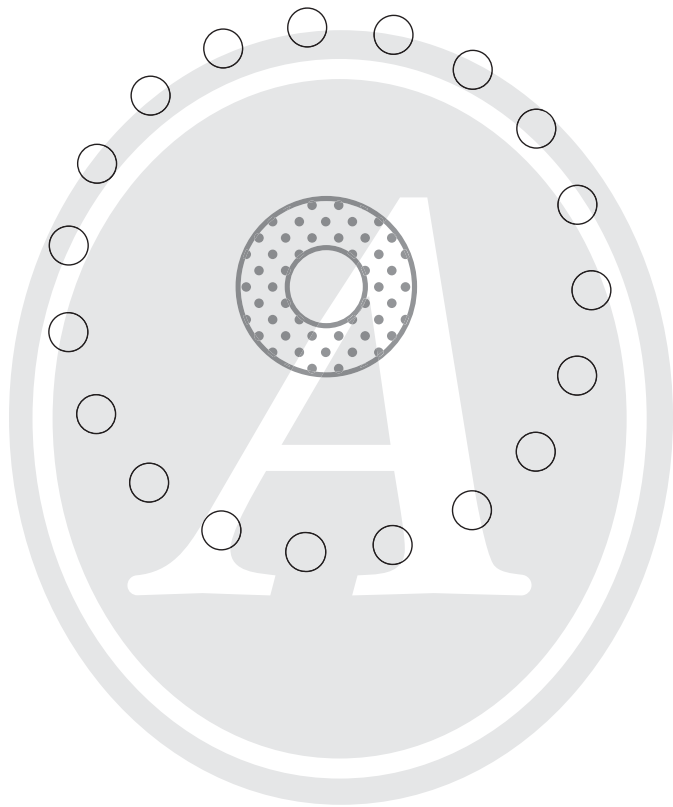
El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

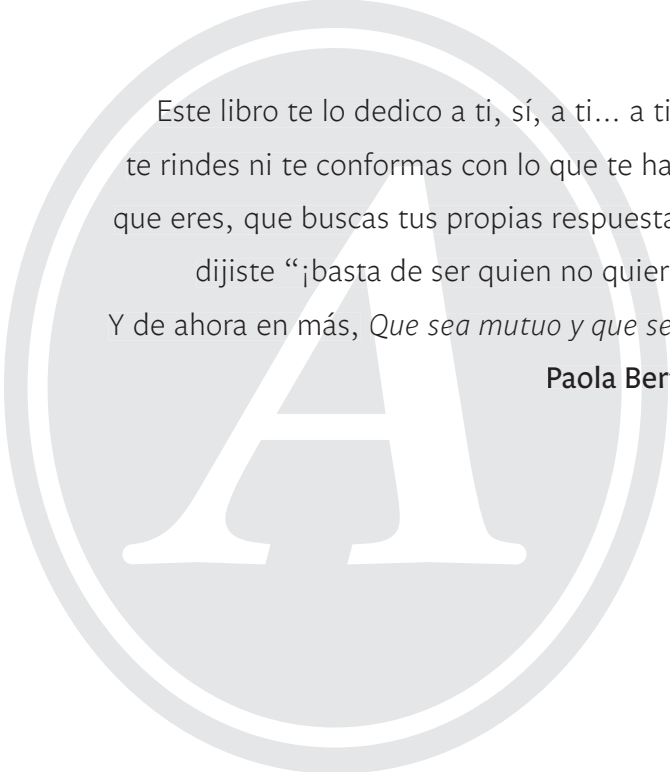
PAOLA BERTIZ BROLL

Que sea
MUTUO
y que sea
AMOR

Deja de conformarte y construye
la pareja que sueñas y mereces

 *Editorial El Ateneo*





Este libro te lo dedico a ti, sí, a ti... a ti que no te rindes ni te conformas con lo que te han dicho que eres, que buscas tus propias respuestas y que dijiste “¡basta de ser quien no quiero ser!”. Y de ahora en más, *Que sea mutuo y que sea amor.*

Paola Bertiz Broll



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 1. Mandatos sociales	19
Alguien me tiene que gustar, ¡me lo dicen mis papás!	22
Las princesas y los príncipes de Disney	24
CAPÍTULO 2. Autoengaño por miedo al dolor	29
La herida del rechazo es dolor emocional y duele igual que el dolor físico	32
Intolerancia a la frustración	34
Sabía que no eras para mí, y puse el pie en el acelerador	36
Lista de banderas rojas	39



CAPÍTULO 3. El síndrome de Penélope	45
¡A escondidas no! No soy moto robada	48
La que teje en secreto	50
El hombre paz	52
Dependencia emocional	55
Yo necesito que tú me necesites	58
Arañas tejedoras	61
CAPÍTULO 4. Con los <i>casi algo</i> no se toma mate	65
No tengo voz, no tengo voto	67
¿Cuál es el disparador? ¿Por qué se da?	69
¿Cómo me doy cuenta de si estoy en un <i>casi algo</i> ?	71
CAPÍTULO 5. Bendita gota	83
¿Por qué es bendita la última gota?	85
Diferentes vínculos que van hacia la gota	87
CAPÍTULO 6. Volver al ruedo después de una separación	93
La segunda adolescencia: lo bueno y lo malo	96
No le quite años a su vida, póngales vida a los años... ¡que es mejor!	97



CAPÍTULO 7. ¿Sirven las aplicaciones de citas o conocerse a través de redes sociales?	103
Acabar con los prejuicios	105
Encuentro en pantalla vs encuentro en persona	107
CAPÍTULO 8. Cómo elegir pareja (y no morir en el intento)	111
Paso a paso se va construyendo	114
Aprendamos a dejar el 100%	115
CAPÍTULO 9. ¿Y si hay algo mejor y me conformo con lo que hay ahora?	119
Saber qué quiero y también qué no quiero	122
¿Qué tener en cuenta para hacer el filtro?	125
CAPÍTULO 10. La convivencia	131
Necesito mi espacio	133
¿La pareja es vista como una cárcel?	135
¿Estamos listos para la convivencia? ¿Sí o no?	137

CAPÍTULO 11. Cómo sostener la relación	143
Estilo de comunicación y personalidad	147
Aliados y enemigos de la convivencia	149
El síndrome de la vaca atada	151
Personalidades peligrosas para estar en pareja:	
¡cuidado con estas!	153
¿Calidad o cantidad? ¿Se pueden ambas?	155
 CAPÍTULO 12. ¿Y con el deseo sexual cómo andamos?	 163
“¿Qué anda pasando? ¿Seré yo?”	166
Algunas de las disfunciones sexuales más frecuentes	171
 CAPÍTULO 13. Cómo lidiar con las emociones	 177
¿Qué son las emociones?	179
¿Cómo son las emociones?	181
El proceso de la emoción	182
Los pasos para que la emoción transcurra	183
 CAPÍTULO 14. Mi identidad de hoy es el resultado de mis decisiones del pasado	 189
La identidad verdadera	191
¿Y las emociones?	193



CAPÍTULO 15. Del autocastigo a la autocompasión	203
La autocompasión: ¡todos podemos ser nuestros mejores amigos!	205
El camino del perdón	207
Para quererme más, practico estas actividades	208
EPÍLOGO	213
Agradecimientos	217
Biografía de la autora	219





INTRODUCCIÓN

Queridos lectores de mi corazón, he vuelto nuevamente y más entusiasmada que nunca, con la firme intención de acompañarlos, de darles una mano y de colaborar en este camino de cambio y transformación que han emprendido.

Aquí les comparto nuevamente mi experiencia profesional, que gracias a Dios amo con locura porque me ayuda a crecer y mejorar no solo como trabajadora de la salud mental, sino como persona. Mirando hoy hacia mi niñez, a través de imágenes, aromas, sensaciones, recuerdos y canciones, me conecto con aquella niña que fui y soy consciente ahora de la angustia que me acompañó durante largos años de mi infancia e inclusive de la adolescencia.

Conectar con mi niña interior no me fue nada fácil al principio. Era conectar con la falta de comprensión de los hechos, con mi inmadurez emocional, con mi falta de recursos, con la sensación de no controlar nada y con la impotencia. **El equilibrio emocional es fundamental en nuestras vidas, pero si nuestros**



conflictos internos no se resuelven, si seguimos enfrascados en la misma forma de ver las cosas que nos pasan, estaremos lejos de alcanzarlo. Como adulta que soy ahora, me doy cuenta de que sí había otras posibilidades y otras formas de interpretar mi realidad en aquel entonces, el problema es que yo no lo sabía por mi edad e inmadurez y también por las pocas herramientas emocionales que tenían mis cuidadores en ese momento. Hoy me hablo con ternura, sin juzgarme, sin sentarme en la silla de la victimización, que se vuelve cómoda muchas veces. Me escucho, me abrazo y me contengo. No importa en qué momento estén ustedes en el camino del cambio, ni siquiera importa si este libro es el mismísimo primer paso del recorrido. No se juzguen, no se victimicen, salgan de esa silla que parece cómoda pero atrapa y engeuece. Abracen la posibilidad de cambiar con entusiasmo, pero también con paciencia y respeto por ustedes mismos. **Hay una frase que digo siempre: si no modificamos los ingredientes de una receta, el bizcochuelo siempre será el mismo.**

En este libro, como en el anterior, *Que sea mutuo o no sea nada*, comparto ejemplos de situaciones que viven mis consultantes y por las que se acercaron a mí. Cada caso, más allá de si les resulta cercano o lejano, de si remite o no a la realidad que atraviesan, brinda la tranquilidad de saber que todas las personas estamos sujetas a situaciones que son difíciles de transitar y que tener problemas es parte de la vida. La clave es no hacer de la vida un problema.



Este libro ayudará a imaginar alternativas, soluciones, respuestas posibles a nuestros propios interrogantes.

No se asusten con esto. No todo es teoría. En cada capítulo, igual que en el libro anterior, les propongo una parte práctica también, un trabajo de introspección a partir de ejercicios y pequeñas reflexiones que se desprenden de lo que irán leyendo. Mi intención es que, con papel y lapicera en mano **siempre**, lean las preguntas y, luego, las respondan, lectores de mi corazón. ¿Qué modificación interior van observando? Esa transformación paulatina, capítulo a capítulo, ejercicio a ejercicio, es el objetivo del libro y se irá cumpliendo página tras página. Lo prometo.

Cada uno de nosotros es único, cada uno lleva su propia historia. Por tal razón, este libro es personal. Es un trabajo terapéutico individual. No sirve de nada prestarlo con anotaciones y reflexiones que solo aplican a quien las formuló. Este libro no es para compartir. Es para leer y reflexionar en soledad. Los capítulos son autoconclusivos y no hace falta seguir el orden numérico en el que se suceden. Cada lector hará el recorrido que resulte más funcional a su experiencia y situación personal.

Recuerden lo siguiente: ustedes tienen la respuesta. Yo solamente pregunto y guío.

Cada uno es como un rompecabezas nuevo y yo invito a cada lector a armarse pieza por pieza.







CAPÍTULO 1

MANDATOS SOCIALES



Los mandatos sociales se encargan de diferenciar los comportamientos que debemos tener por un lado los hombres y por otro las mujeres. Dictaminan qué le corresponde a cada género y qué se espera de nosotros en la sociedad, con el fin de mantener un orden. **Desde chiquitas, nos enseñan a las mujeres cómo debemos sostener a los muñecos.** Sabemos cómo es tomarlos en brazos. Desde los dos hasta los cinco o seis años nos la pasamos levantando “al bebote”, dándole de comer, cambiándolo y cuidándolo, es decir, jugando “a la mamá”. En la edad adulta, cuando somos madres, indudablemente este aprendizaje nos favorece. El hombre, en cambio, se abata todo cuando tiene que sostener a un bebé, no sabe qué hacer porque, al no haber jugado “al papá”, como nosotras jugamos “a la mamá”, es la primera vez que lo hace y siente inseguridad. ¡Y es lógico! Y nosotras le decimos: “Lo vas a tirar. ¡Qué bruto que eres!”. Nos enojamos porque creemos que lo hace a propósito. Estas cosas tienen una razón de ser. Las mujeres venimos practicando desde los dos años y los varones nunca lo hicieron. En la vida levantaron un bebé.

Lo mismo pasa con la limpieza de la casa. Nosotras sabemos limpiar desde que somos chiquitas. Hacemos la cama desde que tenemos seis o siete años. Conozco casos de varones que no levantan un vaso de la mesa porque eso lo hacía la mamá. Todavía hoy en día, el varón no levanta nada de la mesa en



algunos hogares. Y esto, en una convivencia, trae muchos problemas. La mujer se enoja porque el varón no sabe limpiar. “Es un desordenado. Barre mal”. Pero, antes de enfurecerse, hay que tener en cuenta que el pobre hombre levanta un vaso por primera vez en su vida cuando se muda. **Hay que hacer énfasis en que somos el resultado de los mandatos, de qué se supone que tenemos que hacer según nuestro género a cierta edad.** “¿No te casaste? Qué raro... ¿Y eso por qué?”. Si la mujer de más de cuarenta no está casada, es una solterona... y hasta no hace mucho, ¡se creía que tenía algún problema psicológico! En el hombre también se sospechan problemas para tener pareja si ha llegado a una edad y no ha formado una familia.

Estos roles tan rígidos se han ido desdibujando, pero los mandatos sociales aún ejercen su influencia de forma silenciosa y persistente, más que nada en ciudades pequeñas.



ALGUIEN ME TIENE QUE GUSTAR, ¡ME LO DICEN MIS PAPÁS!

Imaginemos un diálogo entre Delfina, de cuatro años, y su mamá, cuando la niña llega del jardín:

— *¿Cómo te fue en el jardín, Delfi?*

— *Jugué con María y jugué con Pedrito.*

— *¿Otra vez jugaste con Pedrito?*

— *Sí, sí. Es mi amigo Pedrito.*

— *¿Te gusta Pedrito?*

— *No.*

— *A mí me parece que sí, porque siempre juegas con él.*

¿Qué observas? Una niña de cuatro años que no tiene deseo amoroso hacia otra persona. Si un adulto no se lo inculca, no le surge, no es una necesidad. No es algo que sienta ni que exteriorice. No hay romanticismo aún. **Es el adulto el que introduce el romanticismo al niño.** Preguntas como las que hace la mamá de Delfina hacen que la nena se haga a la idea de que alguien le tiene que gustar.

Cuando les preguntan a los niños “¿Qué quieres ser cuando seas grande?” es el mismo caso. Ya se los induce a preguntarse si quieren ser médicos, maestros o escritores. Ya se les está in-



culcando que tienen que ser algo y que lo tienen que saber. Lo mismo pasa con “¿Quién te gusta?”. La pregunta se convierte en un mandato que les vamos a dejar a los niños: “Alguien me tiene que gustar”. ¿Qué pasa unos años después, cuando a Pedrito le guste Josefina, amiguita de Delfina? La niña se va a sentir rechazada, va a sentir celos de su amiga y la va a pasar muy mal. Va a volver llorando a la casa, angustiada, porque el chico no quiere estar con ella, porque no es correspondida ni elegida. ¿Consideran necesario el sufrimiento a temprana edad? ¿En qué puede sumarle a un niño o a una niña enamorarse y pasarla mal cuando aún no tiene la madurez para llegar a ese tipo de vínculo? **Con preguntas y mandatos como los de la madre de Delfina, estamos estimulando a los niños a que salgan a buscar a esa persona “que les tiene que gustar”, como una regla de la vida.** Recién entre los siete y ocho años comienza la curiosidad en los niños en cuanto a estos temas, por lo que escuchan en el colegio, lo que ven en la televisión, o lo que viven cuando sus padres entran en su segunda vuelta (nuevas parejas afectivas). Siempre es mejor que ellos pregunten y no al revés. La finalidad de estos mandatos, por lo que podemos observar, es la reproducción de la especie, buscar una pareja para tener hijos.



LAS PRINCESAS Y LOS PRÍNCIPES DE DISNEY

¿En qué lugar dejan a las mujeres y a los hombres los cuentos de Disney? En un lugar bastante deplorable e irreal. Dejan a la mujer como en el cuento de la Cenicienta, sumisa, sin personalidad y totalmente infeliz. Esa situación crítica solo cambia de repente y por arte de magia cuando el hada madrina con su hechizo le otorga a la protagonista ciertos beneficios que necesitaba para ir al baile del palacio real: un vestido, transporte, peinado. Su transformación “le viene de arriba”, porque no pudo conseguir un vestido ella misma, ni maquillarse, ni arreglarse y ni siquiera transportarse al baile. La magia “cae” sobre ella y no es otra cosa que la muestra de su ineficiencia e incapacidad para valerse por sí misma. Y no termina ahí... Luego está la mentira cuando llega al baile. **¿Vale la mentira para estar a la altura del hombre, para aparentar algo que ella no es? ¿Vale mentir y ofrecer una imagen de algo que no somos y que tal vez no seamos jamás?**



Jesús, treinta y nueve años

Jesús trabajaba como cajero en un supermercado. Los padres de su mejor amigo eran empresarios. El padre del amigo falleció en un accidente y el amigo se hizo cargo de la empresa. Le ofreció a Jesús un puesto importante dentro de ella. Así, de cajero, pasó a ser gerente de una gran empresa.

Accedió a un puesto al que no hubiera llegado sin la ayuda del amigo. Al cabo de dos o tres años, la empresa se fundió por decisiones que tomó Jesús, por lo cual se quedó sin trabajo. ¿Qué le pasó a Jesús? Se había acostumbrado a darse ciertos lujos. ¿Cómo seguir manteniendo ese nivel de vida?

Ahora está peleado con el amigo y sin trabajo, pero él quiere seguir teniendo la vida que tenía, ya que ese puesto y esos ingresos le permitían salir con cierta clase de chicas con las que no podía salir cuando era cajero. ¿Qué estrategia utiliza a la hora de encarar a una chica? Dice que es gerente. Miente. Se presenta como lo que era antes, porque todavía tiene la indemnización y le quedan un buen auto y un buen departamento, entonces todavía puede aparentar. "Les miento, actúo de lo que yo era antes, pero en algún momento tengo que blanquearlo y la verdad es que se sienten estafadas y me bloquean".



REFLEXIONEMOS ●●●●●●●●●●

¿Quién fue el hada madrina de Jesús?

¿Consideras que es sano llegar tan alto sin estar preparado realmente?

¿Vale la pena dar una imagen falsa sabiendo que en algún momento hay que blanquear la mentira?

Jesús se avergüenza de su situación actual. Es consciente de que estar desocupado puede caer mal y no quiere ser rechazado por eso. Utiliza la mentira y el engaño, aun sabiendo que pronto se revelará la verdad. Cuando la mentira es muy garrafal, como esta, el otro la vive como una traición, como algo muy grave. Es un *boomerang* que, más temprano que tarde, vuelve y nos pega en la cabeza. Como veremos varias veces a lo largo del libro, conocernos bien, honrarnos y aceptarnos es el camino que evitará muchos fracasos y disgustos innecesarios.

No necesito parecerme a una princesa o a un príncipe que no soy, ni fingir nada, si soy una persona que se respeta y acepta tal como es. Y a quien no le gusta, ¡se lo pierde!



En este capítulo aprendí lo siguiente:

1. Los mandatos sociales me atraviesan, igual que a todas las personas.
2. Ocultar información o decir una cosa por otra es garantizarme que no prosperará un vínculo. No hay cosa peor que conocer a una persona insegura y disconforme con su vida, y además ¡mentirosa!

