

PATRICIA
RAMÍREZ



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

TODAS LAS CLAVES PARA ENTENDER A TU PAREJA


ESPASA

ÍNDICE

Portada

Dedicatoria

AUNQUE QUEREMOS LO MISMO, NO SOMOS LOS MIS-
MOS

1. SE BUSCA PRÍNCIPE AZUL QUE NO DESTIÑA Y PRIN-
CESA DULCE QUE NO AMARGUE, POR FAVOR

2. QUIEN BIEN TE QUIERE... NO TE HARÁ LLORAR

Si te hace sufrir, no te quiere con respeto

Sufrir por la subjetividad del enamoramiento

3. LA SUERTE DE LA FEA, LA GUAPA LA DESEA

El triunfo de la mujer normal por encima de la Barbie de
discoteca

Una ruptura sin responsables

4. MÁS VALE HOMBRE EN MANO QUE CIENTO VOLAN-
DO... NO

La educación recibida

Modelos de conducta

El concepto de posesión

Pensar que la pareja debe estar siempre junta

Baja autoestima e inseguridad

5. EL HOMBRE Y LA MUJER DESEADOS

Padrazos y madrazas

Sedución, sexo y romanticismo

Entendimiento más que comunicación

El humor, el mejor ingrediente

Admirar a tu pareja

6. BASES PARA QUE SE ENTIENDAN FUTBOLISTAS Y
PRINCESAS

Si quieres una relación con compromiso, cuanto antes
píes, mejor

El reparto de las responsabilidades y el escabroso y po-
co romántico tema de don dinero

La familia de cada uno, en sus respectivas casas

Los amigos

El fútbol y las compras

Una mosca cojonera llamada ex

Los celos te van a matar

7. DECÁLOGO PARA BUSCAR PAREJA Y NO MORIR EN EL
INTENTO

8. DECÁLOGO PARA QUE DURE EL AMOR

9. DECÁLOGO PARA EL DESAMOR

10. EJERCICIOS DIVERTIDOS PARA RECUPERAR EL RO-
MANTICISMO Y LA PASIÓN

AGRADECIMIENTOS

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora
bre

Descu-
Comparte

Las cosas pasan por algo. A veces ese algo es difícil de entender cuando ocurre, pero según avanzas, te das cuenta de que todo cobra sentido.

Ojalá te dure el amor toda la vida, pero si no fuera así, no te pares.

A ti, amor. Me he sentido afortunada escribiendo el libro. Tengo un hombre maravilloso a mi lado.

A mis amores pequeños, Pablo y Carmen, amores para toda la vida.

Y ahora no somos tres, ahora somos seis con las niñas.

A mis amigos del chat 😊, sois la felicidad de muchos momentos del día.

AUNQUE QUEREMOS LO MISMO, NO SOMOS LOS MISMOS

La igualdad de derechos y oportunidades no significa que pensemos, sintamos y actuemos de la misma manera. Muchos científicos del campo de la psicología, neurología, psiquiatría, biología, genética y otras ciencias llevan años tratando de descubrir las diferencias de género; diferencias que permitan explicar el comportamiento de mujeres y hombres, y que nos ayude a entendernos mejor.

El género jamás puede conducir a distinguirnos en responsabilidades, obligaciones, respeto, ni nada que se aleje de la igualdad. Pero sí es cierto que se ha demostrado que existen distinciones entre hombres y mujeres en cientos de investigaciones, desde cómo procesan la información hasta cómo se plantean las relaciones sexuales. Además de las diferencias biológicas, como la apariencia física, también existen desemejanzas en el modo de percibir la realidad.

La idea no es en ningún caso establecer desigualdades que lleven a prejuicios que encasillen a hombres y mujeres y discriminen a ambos sexos. Ni las mujeres son unas histéricas ni los hombres son unos brutos. El propósito de este libro, basado en la investigación, revisión bibliográfica y experiencia con cientos de terapias de pareja, es dar un poco de luz a lo que, en general —y en general no sois todos—, hombres y mujeres necesitan de sus parejas para ser más felices y para entenderse mejor.

A pesar de ser igual de inteligentes y tener las mismas capacidades, científicos como Louann Brizendine, han analizado a lo largo de estos años de interés sobre el tema,

más de mil investigaciones en las que se exponía que a pesar de tener muchas similitudes, la evolución, la educación y las tareas a las que se había dedicado cada género, condicionaban el foco atencional y nuestra forma de comportarnos y sentir.

La propia diferencia en la sensibilidad con la que hombres y mujeres se comportan, la capacidad para expresar sentimientos o detectar emociones en los demás, puede tener un origen en el cuidado y atención a los bebés. La mujer tiene más neuronas espejo que le permite ser más empática. La crianza de sus hijos ha implicado que esta tuviera que descifrar el significado de las expresiones faciales para entender qué les pasaba a sus recién nacidos.

El hipocampo de las mujeres también es ligeramente mayor. En él quedan archivados todos los datos emocionales: pasiones, discusiones o agravios. A la mujer se le acusa de reprochar más y de no olvidar y sacar a la luz todo lo que le ha dolido. Sencillamente, tiene los datos grabados en el hipocampo mientras que el hombre los olvida.

Las hormonas también juegan un papel importante. Mientras que ellos funcionan con su testosterona, que interviene de forma clara en la respuesta sexual, en el cuerpo de la mujer se genera progesterona, estrógenos, oxitocina, vasopresina, cortisol, etc. Los cambios hormonales influyen en el comportamiento, en el deseo, en los estados anímicos, incluso en la ingesta y el tipo de alimentos que les apetece comer. Las hormonas pueden participar en cómo muchas mujeres reaccionan en un determinado momento. Esta expresa a veces no entender sus cambios emocionales en los períodos como la menstruación o los días previos a la misma.

Los estudios de Rogers en 2011 describen que las niñas desarrollan antes las áreas del cerebro que tienen que ver con el lenguaje, mientras que los niños desarrollan primero el área de las relaciones espaciales y la geometría. Y también afirmó que para las niñas es más sencillo hablar sobre sus emociones, dado que en su cerebro estas y el lenguaje se controlan en la misma área.

Los cambios hormonales se manifiestan claramente en la edad de la adolescencia, en la que las mujeres se interesan por estar atractivas, cuidar sus melenas, y ellos multiplican sus niveles de testosterona y fantasean con todo lo que tiene que ver con el sexo. Biológicamente, es el momento en el que hombres y mujeres se preparan para tener hijos. Ellas quieren atraer y ellos están en celo.

Los estudios de la Universidad de Wilkes de Jennifer Thomas también indican diferencias sobre la elección de relaciones más o menos románticas en la adolescencia. Estudios que confirman que ya a esta edad hay diferencias de género en cuanto al tipo de pareja que busca cada uno. Las chicas prefieren tener de pareja hombres más románticos, mientras que a los hombres este valor les influye menos.

Nuestros cerebros funcionan de forma diferente. Según estudios científicos, las mujeres obtienen mejores resultados en las pruebas de atención, lenguaje, reconocimiento de caras y cognición. Mientras que a los hombres les va mejor en el procesamiento espacial, habilidades motoras y la velocidad sensoriomotora.

Una reciente investigación sobre las diferencias en el comportamiento de los sexos de la Universidad de Pensilvania concluye que hombres y mujeres procesan la información de forma diferente: ellas tienen mayor conectividad entre los dos hemisferios cerebrales, mientras que los hombres tienen mayor conexión en el interior de cada hemisferio. De aquí que las mujeres puntúen mejor en el conocimiento social y memoria y los hombres tengan mejores capacidades motoras y espaciales. Esta reciente investigación publicada en la revista *PNAS*, y dirigida por Madura Ingahlalkar, nos acerca a la teoría y demuestra con más datos científicos, que hombres y mujeres somos diferentes. Ellos se orientan mejor y ellas tienen más memoria. Desde la clave de humor con la que me gusta escribir, entenderás por qué a los chicos no les gusta preguntar por la dirección a la que van cuando conducen y por qué las chicas siempre recuerdan todos los agravios, con pelos y señales. La biología nos favorece y nos limita.

A través de pruebas como la resonancia y el PET, algunos científicos dejan ver las diferencias sexuales en la estructura neuronal, la funcionalidad, el metabolismo y la química del cerebro. Si a nivel cerebral nuestra manera de procesar la información es diferente, nuestros comportamientos, pensamientos y emociones también serán distintos.

No solo el cerebro es responsable de muchas de las diferencias en ambos sexos, sino incluso las motivaciones. Las discusiones que surgen con motivo del reparto doméstico, también tienen su explicación. Los hombres están tardando más en adaptarse a los cambios que implican la incorporación de la mujer al mercado laboral. La motivación de ella por ganarse el puesto y sudar la camiseta ha sido mayor que la motivación de él por repartir lo que, ahora en casa, quedaba desatendido. La mujer, organizadora nata, ha seguido gestionando el trabajo de fuera y el trabajo de dentro.

Muchas de nuestras abuelas dicen desde sus puntos de vista que eran más felices que nosotras, con tanta liberación y tanto querer ser como ellos porque no hemos parado de trabajar. Y es que todavía no ha llegado el momento en el que exista una equidad en el reparto. Pero seguro que llegará. Es innegable el esfuerzo que muchos hombres están poniendo por entender, colaborar, comprender y conseguir una relación más igualada.

Somos diferentes hasta en las patologías psicológicas que padecemos. Las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a la hora de desarrollar trastornos de ansiedad.

Estamos en un proceso de cambio. Muchos hombres dicen sentirse todavía desubicados, destronados de los papeles que habían protagonizado a lo largo de la historia. Han dejado de ser cazadores: muchos ya no tienen que traer alimento a la cueva, porque su mujer también lo trae, incluso a veces más peces y presas que él. El propio papel del cazador implica tener un foco atencional diferente, más estrecho, el foco atencional «en túnel». Su visión estaba preparada para buscar comida, animales y recolectar. No

necesita una visión amplia como el de la mujer. Así se explica muchas veces —de forma graciosa— el que un hombre no sea capaz de encontrar lo que la mujer le pide cuando va al armario. Y llega ella, después de que este haya vociferado un «María, no lo veo» y lo encuentre a la primera.

El rol de protector también va extinguiéndose. No se puede proteger a quien no desea ser protegida. La mujer entiende hoy la protección como una debilidad, quiere valerse por sí misma, quiere ser fuerte, tener autonomía y ser económicamente independiente. Tiene asociado que para tener valor como persona no le vale solo los roles de madre y esposa, sino que necesita desarrollarse de forma plena en el ámbito profesional.

Todo esto deja al hombre fuera de lo que han sido durante miles de años, sus funciones más relevantes. Así que démosle un tiempo para que vaya cogiendo el ritmo. No es falta de interés, es falta de formación, educación e interiorizar otras funciones para las que nadie le había dicho que tenía prepararse.

A pesar de nuestras diferencias —tengan el origen en la evolución, educación o en las propias necesidades de la naturaleza—, lo que sí está claro es que la capacidad de elegir que tienen las personas puede transformar nuestras discrepancias en oportunidades. Las parejas deben elegir la manera de convivir, comunicarse, repartir sus tareas, tener sexo y disfrutar del ocio. Siempre bajo el paraguas del respeto y la igualdad.

Hombres y mujeres podemos disfrutar y ser felices juntos. Es una tarea para que la que nadie nos ha formado, más que el propio aprendizaje que nos da la vida y las experiencias propias y de otros. Busquemos puntos de convergencia en lugar de desunión, tratemos de entendernos en lugar de reprocharnos, de apoyar al otro en lugar de dejarlo en evidencia. Olvidar rencores, reproches y agravios para buscar besos, risas, complicidad y todo lo que nos une.

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 respon-

sabilidad 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, sonrían 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 prínci-

pe 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 descartes 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