

CAPÍTULO 1

¿POR QUÉ ACEPTO MIGAJAS?

Resulta que este taller surgió de cuando me encontré soltera, a los 30, después de una relación donde no fui muy tenida en cuenta, he de admitir. Y separándote a los 30, medio que sentís que ya deberías estar en vías de casarte o algo similar. Bueno, eso era lo que YO sentía en ese momento. Quería conocer a alguien, porque, como que “corría el reloj”, sentía que se me escurría el tiempo como arena entre los dedos.

“Tengo 30, ponete que conozco a alguien ahora, bueno, será un año para ya estar serios. ¿Después otros dos años más de novios? Recién después podremos pensar en un hijo, ahí

ya voy a tener 33. Buscamos bebé. Tardaré algo en quedarme embarazada. Ahí tendré 34, lo tengo a los 35, YA NO ME QUEDA TIEMPO, NECESITO *MATCH* YA”.

Así abrí todas las *apps* posibles. Elegí algunas fotos, puse algo medio gracioso en la bio. Y ahí fui, empecé a *swipear*, y cada *swipe* que daba era minuciosamente estudiado. ¿Podía llegar a ser el futuro padre de ese bebé?

Elegía mucho las fotos para ahorrarme tiempo. No era del todo consciente de que lo hacía pensando en eso, eh, pero sí creía que era una pérdida de tiempo salir con alguien que no me gustara del todo. Digamos, ¿para qué voy a salir con alguien que usa una remera escote en V o que tiene un peinado como más cortito a los costados? No me va a gustar, voy a perder el tiempo. Como si salir una horita a charlar con alguien fuera regalar mil horas de mi vida.

En realidad, lo que perdía no era tiempo. Lo que dejaba en cada cita era una ilusión enorme, porque le ponía mucha energía a cada salida. En lugar de ir tranquila a charlar, a conocer, a ver qué tal, a tal vez vivir experiencias, iba toda ilusionada. Y claro, elegía por foto tanto tanto que, cuando se generaba el *MATCH*, era tipo LISTOOOOOOOOO.

Ya el hecho de que alguien *matcheara* conmigo me parecía una señal: “Ah, me eligió, le gusto”, y empezaba a fabular algún tipo de historia. Chateaba mil años, le preguntaba por su familia, qué tal sus días, cerraba las *apps*. Yo ya estaba adentro de una historia de amor con un chateante que me había elegido por mis fotos y que, además, él también me conocía a mí en profundidad: le conté todo, sabe todo de mí y yo de él. Vamos a tener una cita. Lo voy a conocer, soy todo lo que él sueña y él todo lo que yo siempre deseé. Sin embargo, después de la cita, por algún extraño motivo él desaparecía. Así, y de mil formas y situaciones diferentes, me empezó a pasar eso.

**No podía pasar de la primera cita,
y si pasaba, me duraba un par de citas
más hasta que me dejaban o *ghosteaban*
impunemente. ¿Qué me pasaba?
¿Por qué no me elegían?**

Empecé a compararme con otras chicas, amigas, conocidas. Eran igual de amorosas que yo, igual de inteligentes,

divertidas, amables y lo que fuera que yo considerara una cualidad para ser merecedora de amor.

Sin embargo, todo el mundo las amaba: las pasaban a buscar en autos antiguos o en motos y les armaban planes fabulosos. Las intentaban conquistar, les mandaban canciones y las llevaban a conocer a sus amigos. Armaban escapadas de fin de semana, y las llevaban a conocer pueblitos en las afueras de Buenos Aires.

Pero a mí no me invitaban ni a comer afuera, ni a tomar una cerveza. Conmigo era “Venite a ver una peli” y eso para mí era UN MONTÓN. Alguien me eligió para que vaya a su casa a ver una peli. Wachi.

Se iban de mi casa a la mañana, o se inventaban algún partido de fútbol temprano para que yo me fuera de la de ellos, y desaparecían por días y días hasta que yo les escribía con alguna excusa mala.

O me iban dejando de responder medio de a poco y después me decían algo tipo “No estoy para nada serio”, o “Estoy con muchas cosas, muy cansado, ahora no puedo justo. Sos divina, blah blahhhhhh bbbbbblllllaaaaah TE DEJO”.

Pero a las otras chicas las valoraban y las elegían. ¿Cuál era

la diferencia entre ellas y yo? ¿Qué tenían “mejor” ellas que yo?

Probé todo: dejarme el pelo largo, cambiar mi forma de vestir, hacerme la linda en redes sociales, ser misteriosa, ser loquita, ser mágica, hacer manteca desde cero como Nara Smith, ser *pilates girlie*, ser *aesthetic*, ser *anti aesthetic*, ser *clean girl*, SER TODO, PROBÉ SER TODO, HERMANA.

Lo intenté TODO. Y seguía sin pasar de las segundas o terceras citas. Entonces, si ellas tenían las mismas cualidades que yo: ¿por qué a ellas sí las respetaban, valoraban y amaban, y a mí no? ¿Cuál era la diferencia REAL entre ellas y yo?

No te voy a decir que se amaban más, ni que ellas se valoraban y que vos tenés que aprender a amarte. Porque si fuera tan fácil amarse, ¿no creés que ya lo hubieras hecho? ¿Quién no quiere amarse un montón? Y si ya te amás un

montón, ¿por qué aceptás que te pongan en un lugar que no es el que querés?

Claro que el camino que te propongo que recorras va a culminar en el amor propio, en el respeto y en reconocer tu valor. Pero no es tu responsabilidad ahora mismo, y mucho menos la idea es que te esfuerces por amarte, porque no es así la cosa.

No necesitás aprender a amarte, lo que necesitás es desaprender todo lo que te hace creer que sos poco merecedora de la vida que deseás.

Solo por existir, ya merecés todo lo bueno, no necesitas hacer nada más. Eso de “otros pueden y yo no” no es real: es programación social. Viene de tu crianza, tu contexto, el país en el que creciste y el entorno en el que te formaste.

La solución no es que te diga: “Amate primero para que te ame otro después”. Es como decirle a un adicto a la cocaína: “Para dejar de ser adicto, tenés que dejar de tomar cocaína”. Una pavada enorme. O a un depresivo decirle: “Daleee, disfrutá de la vida, ¡mirá qué linda que es!”. Tiene depresión, no es que te dijo que estaba un poco triste.

Entonces empecé a indagar un poco. A preguntarles a esas chicas –vamos a decirles las “Reinonas”–, cómo se

comportaban en las citas. Cómo chateaban, qué hacían. La realidad fue que recibí pocas respuestas: ellas no estaban ni enteradas de qué hacían para que la gente quiera, después de la primera cita, pasar la vida a su lado. No tenían IDEA. Era tan poca la idea que tenían que JURABAN que la vida era así: salís con alguien que te gusta, y si vos gustás de ese alguien, entonces se produce el *match* del amor real. Pero si no gustás de ese alguien, lo rechazás. En su cabeza no existía que alguien no quiera nada serio con vos. Como que cuando les preguntaba “¿Pero qué hacés?”, me decían cosas como que se hacían las *hot*. Y yo, tipo, pero eso es hacerse la *hot*, esa parte medio que me sale, de hecho, siempre quieren “ir a ver una peli”. Yo quiero saber cómo hacés lo otro. Y me miraban con ojos desorbitados, como que no entendían nada de mi dilema. Incluso me decían: “Ay, plis, vos tenés un montón de levante, si no encontraste a alguien es porque no diste con el indicado”. Y yo pensaba: “Lo lejos que estamos nosotras dos, querida Reinona mía, que no entendés la diferencia entre que me busquen para tener relaciones sexuales y que quieran ser mis novios. Huyen, después de unas citas desaparecen”.

Como las Reinonas no me sabían dar respuestas, empecé a estudiarlas yo. A investigar cómo habían sido educadas, criadas, qué creían que merecían, quiénes eran sus amigas o amigos. A ver qué tenían en común.

Lo primero que entendí, que fue un descubrimiento importantísimo para mí porque siempre puse mucho valor en lo estético, fue que no era algo físico. Las Reinonas no eran modelos, tampoco eran todas profesionalmente “exitosas”, ni eran las hijas de nosequién. No es que eran Sydney Sweeneys, ni las *pilates girlies* todas vestidas monocromáticas, *trad wives*, nada. O sea, nada de todo eso que creemos, no tenían nada de lo obvio en común, eran todas muy distintas entre sí. Todas de distintos contextos socioculturales, con diferentes rasgos físicos, con diferentes trabajos, profesiones y oficios.

Entonces, como ellas eran tan diversas, sentí que yo podía ser una de ellas. Así que dejé de victimizarme y entendí que no había algo intrínseco mío roto, sino que lo que me trababa era más mi forma de presentarme, de mostrarme, de tomarme las relaciones o las citas.

Así que decidí poner manos a la obra. Me compré libros: leí sobre relaciones, leí sobre mujeres, leí sobre feminismo,

leí sobre hombres; leí libros de cocreación, del universo, de astrología, de psicología y de sociología. Hablé con mucha gente de diferentes rubros sobre este tema. Me hice amigas que me enseñaron un montón, clientas del estudio de maquillaje que tenía, a quienes escuché con atención y las maté a preguntas; conocí gente muy valiosa de la cual aprendí muchísimo y me hizo entender tantísimas cosas. Fui a terapia, cambié de terapeuta muchas veces, hice biodescodificación, *tapping*, consulté a un *counselor*, fui a *coaching*, EMDR, viajé a Perú para hacer un seminario de meditación con Joe Dispenza.

Todo ese recorrido de años lo fui plasmando poco a poco en el “Oráculo del amor”, un espacio que creé en *stories* de IG donde la gente me pregunta cosas sobre citas y yo respondo. Y empecé a ver que mis respuestas ayudaban un montón, que no estaba sola. Me llegaban miles de consultas, miles en serio. Me sentí acompañada y me dieron ganas de investigar aún más.

¿VAMOS A MANIFESTAR?

“Lo que creés lo creás” es un concepto que no paraba de leer en todos lados. Bárbaro, te lo re tomo. Si lo creo lo hago realidad. Pero, yo RE creo que me merezco una pareja linda y amorosa. Yo me RE considero valiosa. Bueno, está bien, voy a hacer el *board* de los deseos. Está bien, voy a recortar revistas y armar un *collage* de la vida que deseo, así lo miro todas las mañanas. OK, te juro que lo hago.

OK, ya está listo mi *collage*, con el chico y la chica abrazados en el aeropuerto a punto de irse juntos de vacaciones. De fondo, un atardecer en el horizonte. Dólares, porque si me voy a armar un *board* de deseos y puedo soñar, soñaré en grande, che. Una mansión. Navidades llenas de gente. Voy a manifestar mi futuro.

BÁRRRRRRRBARO. AHÍ ESTÁ MI COLLAGE DE LA VIDA PERFECCTA, LISTOOOO.

Miro el teléfono, y el mensaje que le había mandado a “Pirulo” hace tres días estaba con el tic en gris, no se había ni dignado a abrirlo.

Maldito *collage*, ¿qué hago con todo este malestar? RESPONDEME, COLLAGE.

Pasaban los años, y yo seguía en la misma. Mi *collage* iba cambiando de color y las fotos se empezaban a despegar. No entiendo, ¿no era que lo que creés lo creás? Si yo hice talleres de manifestación con gente que es toda pro en manifestar y dirigir bien tu deseo. Me leí mil libros y escuché historias en las que la gente pasaba de mendiga a millonaria. Y YO SOLO QUIERO QUE ME AMEN, NO ES TAN DIFÍCIL. ¿Qué pasa, *collage*?

“AMATE; SI NO TE AMÁS, ¿CÓMO VAS A ESPERAR QUE TE AME OTRO?”

Todo el mundo me quería convencer de eso, me decían eso sin parar. Y yo pensaba, tipo: “Pero vos que estás casada hace mil, ¿te amás tanto? O sea, ¿tenés estabilidad emocional, no dudás sobre tu aspecto físico, o sobre tus elecciones laborales? ¿Te reee amaaaaás?”. Rarísimo, me parecía rarísimo que viniera gente casada a decirme que no me amaba lo suficiente. Pero, en fin, tanto me lo dijeron que me lo empecé a creer.

Entonces entrené, viajé, me hice tratamientos en la cara,

me hice masajes. Salí, me divertí, hice cursos, aprendí cosas, crecí. Comí sano. Me cuidé. Me re mega cuidé. Tanto fue lo que me cuidé que las marcas de deporte me llamaban para que las representara. Fui *influencer* del autoamor y del *fitness*. O sea, inspiraba a la gente a que llevara un estilo de vida sano. A ese nivel llevé el cuidado personal.

Pero el tic seguía gris. Pirulito seguía sin responder mis mensajes después de la segunda, tercera o cuarta cita.

Maldición, y ahora ¿QUÉEEEEEEEEEEEEEEEEEE?

“BUENO, SERÁ QUE TENÉS LA VARA MUY ALTA”

Pará, lo estoy dando todo, hermana. Si tenía que cuidarme, me cuidé. Si tenía que hacer terapia, la hice. Si se suponía que tenía que aprender a cocinar y abrir la puerta para ir a jugar, lo iba a hacer. Lo hice. Todo lo hice.

Era “exitosa” laboralmente, tenía un grupo de amigas amoroso, cuidaba de las personas a mi alrededor, de mi casa y de mí. Podía, con lo que quería podía. Pero los que me gustaban seguían sin elegirme.

Me había transformado en esa persona que creía que era merecedora de todo. Sin embargo, me seguían *ghosteando*. No entendía, ¿cuál era el problema? ¿Los “buenos” ya estaban tomados? ¿Era verdad lo que me decían de que tenía la vara muy alta? Como que yo bien sabía que no estaba tan exigente. O sea, sí quería ciertas cosas de mi futura pareja. Y claro que a los que no me gustaban les cachorraaba mucho menos. Pero medio que hasta esos me dejaban de dar bola.

Por suerte pude mantener la cabeza abierta, y todos estos aprendizajes, búsquedas y terapias me hicieron empezar un recorrido, en el que aún sigo y creo seguiré a lo largo de toda mi vida. Pero una vez que pude entender muchas cosas, logré tener mis buenas tácticas para ir a la acción y dejar de estar en el lugar de la que no llaman después de la segunda cita. Una vez que descubrí estas tácticas y las puse en práctica, nunca pero nunca más estuve en ese lugar.

**Empecé a ELEGIR, a elegir realmente con
quién quería seguir saliendo, y con quién no.**

**Ya no esperaba que me llegara el mensaje,
SABÍA que me iba a llegar.**

“EMPEZÁ TERAPIA”. FIRMA: TU VOS DEL FUTURO

Siempre digo que una buena terapia es preventiva: si hubiese hecho una buena terapia, me hubiese ahorrado muchos años de disgustos. La verdad es que es bastante clave que hagas terapia en paralelo a este taller, porque es muy necesario saber de dónde sale la Cachorra. Cuando se formó y por qué. Una vez que lo vas descubriendo, lo vas sacando más de raíz.

También creo que si te quedás solo con la teoría no vas a ver grandes cambios. A la teoría hay que aplicarla. Hacerla práctica. Solo haciendo acciones en la vida real fue como logré el cambio. Dejé de intelectualizar la cosa, y me puse a aplicar todo concretamente. Con técnicas claras y por momentos incómodas. Pero que me fueron acercando cada vez más a mi YO real. Y por eso este taller reúne todos mis aprendizajes en un solo lugar, y en el orden que a mí me hicieron efecto.

Mientras tenés citas y probás estas nuevas técnicas, te recomiendo que además de hacer terapia, hagas el Shot de Buena Vibra,¹ donde vas a descubrir una nueva manera

¹ Lo encontrás acá: <https://dejadepensarhuevo.com/page/shot-de-la-buena-vibra>

de mirarte, de pensar y de pararte en la vida. Donde, ojo, también vas a hacer el *board* de los deseos y otras de las actividades que te dije antes. Pero re vale la pena, en serio te digo.

Hay una frase que me encanta: “Si usted cree que me conoce basado en lo que yo era hace un año, usted ya no me conoce. Mi evolución es constante, permítame presentarme de nuevo”. Me parece un concepto lindísimo que da gran libertad. Hay muchísimo espacio para la evolución, tenemos una capacidad de crecer enorme. Aprovechémosla, intentemos usar todas las herramientas que tenemos al alcance. Porque, ¿sabés qué? Ya probaste mil cosas. Entonces probar una más no va a estar mal, ¿no? Dale, seguime, seguime que lo estoy dando todo acá. Y te doy mi palabra de que vas a sacar cosas buenas sí o sí.

Abramos la mente y estemos dispuestas a recibir información, a disfrutar de cosas nuevas, a conocer distintas facetas. Podemos replantearnos nuestros sueños diariamente y eso es muy liberador.

Deseo con todo mi corazón que este taller te ayude a encontrarte con vos y darte el lugar que te merecés. Sos digna de recibir todo el amor del mundo.