

PAOLA BÉRTIZ BROLL

NO TE PIERDAS POR AMOR

A red heart is drawn with a thick marker. A black marker is shown in the process of drawing over the right side of the heart, with some white paint visible underneath the red.

Como sanar tu apego,
fortalecer tu autoestima y elegir
vínculos que no te rompan

NO TE PIERDAS POR AMOR

**Cómo sanar tu apego,
fortalecer tu autoestima
y elegir vínculos que no te rompan**

PAOLA BÉRTIZ BROLL

ÍNDICE

Introducción	15
1. La pareja actual: entre el amor y la incertidumbre . .	17
Las mujeres no estamos ganando terreno:	
lo estamos recuperando	18
Las brujas éramos nosotras	20
Volver a ser pares	21
¿Y ahora qué?	22
El instante decisivo	24
¿Por qué cuesta tanto encontrar una pareja?	24
Los nuevos desafíos del amor:	
problemas contemporáneos	26
2. El apego: la huella de nuestros primeros vínculos . .	31
1. Apego seguro	32
2. Apego ansioso o ambivalente	33
3. Apego evitativo	34
4. Apego desorganizado	34

3. La autoestima: el espejo del amor propio	41
El desafío de las aplicaciones de citas	41
Autoestima de hierro o autoestima de cartón	45
Qué difícil es entendernos	46
El filtro básico de una persona con autoestima sana . . .	48
¿Cómo se expresa la autoestima en los vínculos?	49
No hay recetas universales: en el uno a uno se construye algo único.	49
¿Qué significa un <i>like</i> ?	52
<i>Gaslighting</i> : cuando te convencen de que el problema sos vos.	54
Una pareja sana es un triángulo del amor verdadero . . .	58
Cuando no somos suficientes para nadie, ni para nosotros mismos.	65
La importancia de habitar el presente	68
Una lección de amor propio	72
Un reseteo amoroso: el <i>boysober</i>	78
 4. Autoestima y apego: una combinación que define el amor.	 81
Casos ilustrativos	82
Tipologías combinadas: cómo se cruzan el apego y la autoestima	83
 5. Dependencia emocional: amar desde la carencia. . .	 89
Cuando la autoestima y el apego determinan nuestras decisiones	90
¿Qué es la dependencia emocional?	91
¿Por qué nos atrae lo difícil?	92
Cómo se puede activar el cambio	93
Autoestima y banderas rojas	93

6. Cómo romper el patrón disfuncional	97
El amor, la necesidad y la dependencia	97
Cómo sanar el patrón aprendido	98
El círculo vicioso de la dependencia	100
¿El sistema nervioso influye en nuestra elección de pareja?	102
7. El circuito del enamoramiento y la desilusión en el cerebro	103
Primera etapa: la atracción	104
Segunda etapa: el enamoramiento	108
Tercera etapa: el amor real	111
Cuarta etapa: la ruptura	111
8. Encontrar la pareja adecuada: cuando el interés es mutuo	115
Circuito del amor disfrazado de ansiedad	116
Experiencias reales que dejan enseñanzas	117
Guía práctica para las primeras citas	123
Cómo pasar de ser una mujer copada crónica a una mujer magnética elegida por los hombres	125
¿Qué características tienen las complacientes crónicas? . .	129
La mujer magnética: la preferida de los hombres	132
9. Del duelo a la transformación	135
El caso de Sofía y Tomás: cuando amar implica soltar. . .	135
¿Qué es el duelo?	139
Conductas que nos detienen y nos zambullen en el dolor	140
El tiempo todo lo cura, pero hay que ayudarlo: algunas sugerencias.	141

La ruptura como lesión emocional	141
¿Cuándo comienza este proceso?.	142
¿Intuición o ansiedad? Una diferencia clave	146
El regreso a las pistas	150
¿Por qué insistimos con la idea de estar en pareja?.	151
Las señales más valiosas	154
De agradar a observar, de ser elegida a elegir.	154
Ir con atención: desde las banderas rojas hasta el ritmo al avanzar	155
Las mujeres, el sexo y el amor.	157
¿Y a los hombres qué les pasa?	158
¿Por qué a muchos hombres les cuesta enamorarse después del sexo?	159
Señales de un apego seguro.	161
¿Cómo se enamora un hombre?	166
Apuntes para pasar a una relación más comprometida.	167
¿Por qué algunos hombres buscan mujeres más jóvenes?	168
¿Por qué a las mujeres de más de 40 nos cuesta encontrar una pareja?	169
¿Y las uniones de mujeres más grandes con hombres más jóvenes?	169
Todo es posible en las citas	170
¿Por qué a las mujeres nos incomoda el hombre que se enamora rápidamente?	171

10. Amor y diversidad: desafíos

en parejas homosexuales.	173
La gran definición: hacerse cargo de la propia sexualidad	173

“No soy un hombre de verdad”	175
Un vínculo que florece en dos mamás.	176
 11. Celos: cuando el amor se confunde con control . .	179
Vivir en estado de alerta	179
¿Qué son los celos?	181
Cómo identificar los celos patológicos	182
La importancia de establecer pactos claros en la relación	184
 12. La fábula del faro y el barco	185
Una metáfora sobre el amor consciente.	185
¿Por qué razones una persona sostiene la asimetría en el vínculo?	191
Hombres que no aman profundamente	192
“Saber decir adiós es crecer”	194
Ventajas y desventajas de tomar la decisión correcta o no hacerlo	196
 Epílogo	197
Agradecimientos	201
Bibliografía	203