

Ana Gutiérrez y Fabio M. Stussi

# ¡Reconquístalo!

El método rápido y seguro para que tu chico vuelva a tu lado  
(¡y que enloquezca por ti!)



Martina Ferreri  
Fabio M. Stussi

# **¡Reconquístalo!**

# Índice

Por dónde comenzar: un cambio de perspectiva

Los errores a evitar de inmediato

Dos tácticas exprés

Los primeros pasos hacia la reconquista

Contacto cero

¿Qué oportunidades reales tienes?

Un mes solo para ti

¿Lo quieres? Sal con otro

Si él te ha contactado

Si él ya sale con otra

Se él no da señales de vida

El Gran Encuentro

Vuestro segundo “primer beso”

Tu pareja: manual de instrucciones



# 1. Por dónde comenzar. Un cambio de perspectiva

Desde pequeños sabemos que los hombres y las mujeres no se comportan de la misma manera: los primeros se pasan horas corriendo detrás de un balón mientras que las segundas están en las hamacas; a los chicos les gustan los juegos de fuerza, mientras las chicas se sienten atraídas por los vestidos y demás. Incluso en la relación que te encontrabas hasta hace poco habrás notado estas diferencias, muchas de las cuales son tan evidentes que las damos por completamente naturales: a ti te encanta hablar mientras el se mantiene “siempre callado”, o él te reprochaba que yendo en el coche no lo ayudases a encontrar la calle correcta en el mapa y a ti te tocaba preguntarle a algún peatón.<sup>1</sup>

El problema está en que, apenas se acaba la relación y llega el momento en el que uno de los dos intenta retomarla, estas *diferencias* que se dan por hechas, desaparecen, y la gran mayoría de las personas comienza a comportarse como si entre ella y su pareja, las diferencias se hubiesen desvanecido. Y se comienza a interactuar con la psicología del compañero como si él fuese un reflejo de

---

<sup>1</sup> Hemos hablado de este ejemplo porque es también el título de un divertido libro de psicología conductista escrito por una pareja de psicólogos australianos: *¿Por qué las mujeres no saben leer mapas y los hombres no se paran a preguntar?* de Allan y Barbara Pease, Sonzogno.

nuestra propia psicología, respondiendo de la misma manera: intentamos convencer a un *hombre* con los argumentos que usamos para convencernos a *nosotras* mismas, que somos *mujeres*.

Las reacciones masculinas y femeninas son en realidad profundamente *distintas*. Hombres y mujeres, ven, sienten, razonan, reaccionan, interpretan, de manera completamente diferente. En consecuencia, lo que en este momento a ti te parece *razonable* y sensato para reconquistar a tu chico, probablemente sea del todo *ineficaz*. O como mínimo contraproducente para tu objetivo.



*Figura 1.1 - ¿Qué ves en este diseño? Probablemente una chica elegante retratada de espaldas. Si por el contrario fueras un hombre, verías el perfil de una mujer anciana que mira hacia abajo. La célebre ilusión óptica de Boring es un ejemplo de cómo el mundo puede*

*mostrarse diferente a los ojos de los dos sexos.*

## **Retomemos nuestros roles**

Aunque el carácter de cada uno puede cambiar, en una relación de pareja, los roles de las dos personas están

polarizados en un esquema preciso. El momento en el que este esquema se reconoce con más facilidad es al *inicio de la relación*.

Intenta recordar por un momento cómo eran las cosas la primera vez que salisteis juntos. ¿Lo tienes? Bien, entonces podrás reconocer rápidamente que en ese momento, tú, como mujer, ostentabas el *poder de seducción*: tu tarea, si aceptas una simplificación extrema, era *hacerte elegir* provocando el interés de los candidatos masculinos y respondiendo con un sí la oferta que consideraras la mejor. Naturalmente muchas parejas se forman principalmente por el impulso de una chica: quizá también en tu caso, la que ha “cortejado” y “preparado el terreno” hayas sido tú, y tu ex no haya hecho más que seguir las claras señales que tú le enviabas. Pero también en estos casos, no podemos deshacernos de los roles que la naturaleza nos ha impuesto. Habrá habido también algún momento en el que tu ex *ha tomado la iniciativa* y te mandó flores o ha puesto algo de presión para acelerar las etapas de la relación, quizá convenciéndote a tener sexo juntos por primera vez. Y en ese momento, el poder de decisión estaba completamente en *tus manos*: eras tú, como *seleccionadora*, la que decidía si el resultado era un sí o un no.



*Fig 1.2. - Observa el cortejo en una pareja de palomas: el rol de “seleccionadora” y “predador” son rigurosamente distintos. Nos guste o no, las reglas del juego en el mundo de estas aves, se aplican también a nuestras interacciones de pareja*

El rol natural de *poseedora del poder de seducción* representa una gran ventaja para la mujer, que puede sentirse cómoda, dejándose elegir, todo lo contrario a lo que hacen los hombres que se dedican de manera casi profesional a estas labores. El problema, en tu caso, es que este rol ya no tiene la utilidad que tenía antes, y se ha creado una *situación opuesta a la que describíamos antes*: ahora eres *tú* quien busca *atraer* a tu pareja hacia ti.

Este cambio de rumbo se ha iniciado con toda probabilidad mucho tiempo antes de la separación. Intenta recordar el momento en el que *comenzaste a buscar la aprobación* de tu pareja, por ejemplo esforzándote en compartir alguno de sus intereses (hacerte fan de su equipo de fútbol, practicar un deporte...) o has comenzado a darte cuenta de la exigencia de ponerte interesante ante sus ojos, más de lo que lo eras antes.

En cuanto ves las cosas desde esta perspectiva, te das cuenta de que tus problemas sentimentales han comenzado en el preciso momento en el que has renunciado a tu papel de *seleccionadora*. O en el instante en el que él ha comenzado a entender que vuestra historia ya no dependía de tu "sí", sino que se trataba de algo *dado por hecho* sobre el que podía ejercer libremente el control. El poder femenino de *elegir* ha pasado en cierto punto a sus manos. Un gran problema (las consecuencias las estás viendo ahora), pero también el principio de la solución. Ya que para retomar la relación, la cosa más importante que deberás hacer será precisamente esta: *volver a llevar vuestros roles a su estado natural*, reconquistando tu función natural de *seleccionadora*.



## Las 5 señales del hombre con un pie fuera de casa

No existe un motivo por el que tú no puedas recuperar una relación terminada, incluso de muchos meses. Al contrario, el tiempo transcurrido desde el final de la relación puede resultar ser un aliado de la reconquista, porque favorece el “reinicio” emocional que es la premisa de los movimientos de aproximación.

Tu caso podría ser, sin embargo, el de una mujer atrapada en una relación en fase de declive: la palabra “fin” no ha sido nunca pronunciada, pero tienes la sensación de que tu chico se está alejando lentamente. Recuperar una relación en esta fase es aún más simple, pero si quieres actuar a tiempo presta atención a algunas señales de comportamientos característicos de un hombre que está por decir adiós.

- *Se denigra.* El temor de “perder puntos” a los ojos de su propia mujer es la madre de todas las obsesiones secretas masculinas. Si tu pareja ha comenzado a menospreciarse o ironiza sobre sus fracasos, estate atenta. Tu compañero podría ser perfectamente alguien que no se toma demasiado en serio a sí mismo (¡menos mal que existen estos hombres!), pero la ironía sobre uno mismo tiene límites rígidos y raramente toca terrenos “sensibles” como el rendimiento sexual, la capacidad en el trabajo o los desafíos con otros hombres. Si se menosprecia y deja de esconderte su fragilidad, tu pareja ha comenzado a abdicar de su rol masculino para decirte inconscientemente: “Deberías buscarte a algún otro. Uno a tu altura.” Prepara la contraofensiva.

- *Posterga los proyectos de pareja.* “No lo sé, lo debo pensar”. Si tu compañero responde así a tu propuesta de reservar las vacaciones de Agosto (y ya estás sobre la fecha), significa que está *postergando* los proyectos en la pareja. Al contrario de una fuente de gratificación, como debería ser, la perspectiva de invertir tiempo junto a ti se está convirtiendo un compromiso del que escapar. Suenan las alarmas, ¿las oyes?, esto no es un simulacro.
- *Te pide un tiempo para pensar.* No te dejes engañar. Tu chico podría ser el hombre más convincente del mundo cuando te cuenta que “necesita reflexionar”, que quiere “dedicarse un poco al trabajo”, o desea estar algunos días solo consigo mismo. La verdad, sin embargo, es mucho más simple: si él no tiene ganas de estar contigo, él... no tiene ganas de estar contigo. Dale la pausa que te pide (poner barreras empeoraría las cosas), pero ten en cuenta que la cuenta regresiva de tu relación ha comenzado. En las próximas páginas te mostraremos como interrumpirlo antes de que llegue al final.
- *Mira otras mujeres.* Un compañero que echa ojeadas a las chicas que pasan mientras va del brazo contigo puede ser incauto o maleducado, pero no necesariamente un hombre que piensa huir de la relación. Al contrario de lo que creen muchas mujeres, el ojo de cazador *no* es de por sí un síntoma de crisis. Con la excepción de la *fase inicial* de la relación (los primeros 30 - 90 días) *todos* los hombres tienen fantasías con otras mujeres:

te guste o no, es una manera del todo inocua para descargar la tensión de pareja y exorcizar sus instintos de seductor. Solo te deberías preocupar si notas una *variación* en sus hábitos, o si su forma de mirar a otras mujeres se ha convertido en un ritual descarado y sin pudor.

- *Deja de ser celoso.* También en este ámbito hay hombres enfermizamente posesivos y otros en apariencia casi insensibles a la amenaza de los rivales, sin que esto tenga influencia en el destino de la pareja a largo plazo. Las alarmas suenan cuando el nivel personal de celos de tu chico sufre una *disminución repentina*. Por ejemplo si ya no te pregunta con quién estás hablando por teléfono cuando antes siempre lo hacía, o si cuando volvías de alguna reunión te preguntaba con quién has estado y qué has hablado y ya no parece preocuparle. Junto a un notable descenso de las atenciones que te prodigaba (desde abrirte la puerta a los preliminares en el sexo), estas señales son una confirmación: sí, necesitas una estrategia de contraataque urgente.

### **Cómo entender si te ha dejado y aún no lo sabes: la trampa de las palabras en el hombre**

Existen los hombres que, antes de pegar media vuelta, alcanzan esa cota de esfuerzo sobrehumano y se atreven a abrir la boca para decir esas seis palabras fatídicas: “*ya no quiero estar más contigo*”. Si tu chico es un

miembro del club de los que han pronunciado estas palabras, puedes sentirte afortunada: la triste realidad es que los locuaces – aquellos hombres que en su gran virilidad encuentran el hilo de coraje necesario para pronunciarlas– son una extraña minoría. ¿Por qué digo que te puedes sentir afortunada de haber escuchado esa frase? Por una simple razón, a pesar de haber ido un golpe duro, te ha ahorrado el hecho de darte cuenta de la situación de otro modo mucho más incómodo. Como una larga procesión dando dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás, de frases patéticas como “te quiero pero necesito tiempo para pensar”, o de hombres decadentes que se te ponen a llorar de rodillas cuando los has visto paseando de la mano con otra mujer. Si él ha hablado, mejor así: te ahorras mucho sufrimiento innecesario. Por el momento, todo lo que deberías hacer es encajar bien sus palabras: *“ya no quiero estar más contigo”* y darte cuenta que quieren decir exactamente eso, que te ha dejado. Al menos por ahora.

El noventa por ciento de las mujeres no tienen la suerte de recibir un “comunicado oficial”. Cuando deciden dejar a una mujer, la mayoría de nuestros caballeros andantes ,eligen uno de estos tres métodos:

- ✓ Desaparecer.
- ✓ Traicionar.
- ✓ Inventarse alguna mentira.

### **Si él desaparece, es que te ha dejado**

Concédele todas las excusas que quieras: es un niño grande, es un espíritu libre, es celoso de su espacio personal y todas las justificaciones que tu fantasía sea capaz de elaborar para mantener tu débil esperanza aún palpitante. Sin embargo la verdad, querida amiga, es de una banalidad de lo más terrenal: si tu hombre desde hace algún

tiempo te ha dejado de lado, no te busca, o quizá se ha marchado desde hace varios días sin haber anunciado su partida al Triángulo de las Bermudas, pues temo decirte que *él ha decidido dejarte*. Punto.

Cuando un hombre desea estar contigo *verdaderamente*, no existen los espíritus libres, los espacios que defender, los momentos para pensar: estará dispuesto a hacer lo que sea para estar a tu lado.

### **Si él está con otra, es que te ha dejado**

Esta frase es tan evidente que nos puede incluso hacer reír. Sin embargo estamos convencidos de que tú conoces al menos a una mujer que acepta repartir a su pareja con otra y que es capaz de ir por la vida de esta manera durante años, o incluso una vida entera. Poco importa si a ella le toca el mortificante título de “compañera” o “mujer” y a ti -el peligrosísimo, sin duda- de “amante”- El hecho es que tu hombre te está *dividiendo* con otra.

Ah sí, te habrá prometido que está arreglando todo, que debes darle tan solo *un poco de tiempo* y debe solo encontrar *el momento justo* para prepararse, que ciertas cosas no se arreglan en un instante. Claro, cómo no. ¿Cuánto tiempo más estás dispuesta a que te siga tomando el pelo? Una vez más, estimada lectora, la verdad es de una crudeza sin igual: ningún hombre que desee *verdaderamente* estar contigo está dispuesto a alternarte con otra. Un hombre que, en cualquier circunstancia, está al mismo tiempo con otra mujer, puede ser un buen amigo, el amoroso padre de tus hijos o un magnífico compañero de viajes. Pero *no es tu hombre*.

## Si él se inventa alguna mentira, es que te ha dejado

¿Qué significa *verbalizar*? ¿Recuerdas la última vez que te compraste un par de zapatos? ¿Tienes presente el razonamiento que tuviste previamente? Probablemente, para concederte tu propia absolución, te habrás dicho algo así como “los compro porque esos que tengo en casa que son muy parecidos ya están bastante gastados” o quizá “los compro *tan solo* porque me sirven para el trabajo”. Estas son *verbalizaciones racionales*. Ten en cuenta que no se trata de “mentiras”; puede ser perfectamente que ese par de zapatos que tienes en casa estén ya bastante trajinados, o que en tu trabajo te exijan determinada etiqueta de la que no puedes evadirte. Pero muy probablemente tu “explicación” no corresponde al *verdadero motivo* por el cual has metido mano a tu cartera. Se trata por lo tanto de darle un “vía libre” *racional* a una elección que tiene muy poco de racional. La decisión, de hecho, ha salido de tu lado emocional: *has visto esos zapatos y has deseado tenerlos*. Eso es todo.

No es casualidad, que el lema de quienes crean publicidades sea “*se elige con el corazón y se compra con la cabeza*”. Las excusas que tu pareja te ha soltado tras echarse para atrás, son simplemente esto: intentos de *racionalizar* aquello que él ya ha “decidido” con el corazón, es decir, que quiere dejarte. Así como durante años yo (Martina) fui víctima de estos equilibrismos masculinos, ahora mismo podría escribir un libro entero con las excusas y mentiras que cuentan los hombres en estas situaciones. Un impresionante cúmulo de falsedades con un único objetivo: evitar decirte “te dejo”. ¿Lo ves más claro ahora? Te dejo otros ejemplos comunes:

- ✓ “Necesito tomarme un tiempo para pensar / Necesito estar un tiempo solo”
- ✓ “Eres demasiado buena para mí. No te merezco”

- ✓ “No he superado el recuerdo de mi ex”
- ✓ “No me gusta jugar con la gente, por eso prefiero tomar distancia”
- ✓ “Siento que no me estoy implicando lo suficiente y no quiero volver a sufrir”

Por todo esto, si te encuentras frente a una verbalización así, hazte un buen regalo: *deja de escuchar las estupideces que te está contando*. Tu pareja no es un automóvil que un día se rompe y te deja tirada en la puerta de un mecánico que encuentra rápidamente el problema y lo repara siguiendo las instrucciones del manual. Las *verbalizaciones racionales* que te ha dado tu pareja *no son* las instrucciones. Las *verdaderas razones* de la separación no tienen nada que ver con estas “coartadas”. Las *verdaderas razones* están bien escondidas en un lugar seguro, al cual solo puedes acceder si sabes el camino correcto: su *lado emocional*. Es ahí donde debes atacar si quieres recuperar a tu hombre. En los próximos capítulos te mostraremos cómo hacerlo. Por ahora, acepta esta tarea: *deja de perder el tiempo intentando aceptar o comprender sus explicaciones*. Cuanto antes dejes creer las historias fantásticas que te cuenta, antes podrás hacerlo volver. ¿Estamos de acuerdo?

## **No te acomodes**

Especialmente cuando la crisis aún no ha explotado, es decir, cuando una relación entra en la fase final, la mujer suele reaccionar con una técnica limpia y delicada: *se acomoda*. Preferimos sumergirnos en una fábula y esperar que ese hombre que no da señales de vida desde hace dos semanas, tarde o temprano se lo piense mejor, o quizá un momento en el que no tenga nada más interesante que hacer, marque nuestro número y nos llame para contarnos cómo está. Nos convencemos que es más ventajoso compartir a nuestro hombre con otra mujer, a la espera de

que un día, por la intercesión de quién sabe qué santo, él entienda que *la otra* es simplemente una aprovechada y vuelva con la cola entre las patas. Preferimos autoengañarnos y creernos las excusas del tipo “déjame un poco de tiempo para pensar”, fingiendo que realmente necesita *tiempo* - y no que tiene una amante - a pesar de que la verdad es evidente.

Tengas el plan que tengas en el futuro, te rogamos una cosa: *no caigas en la trampa*. Hazlo por ti: créenos. Una relación dividida *no* es mejor que ninguna relación. Para nada. Una relación de este tipo es un engaño que te permite cumplir contigo misma. Pero ten en cuenta que no se trata solamente de *orgullo*: el orgullo lo podrías dejar a un lado por un momento si quisieras, o si valiese la pena. Ten en cuenta que aquí estamos hablando de otra cosa, de tus *posibilidades reales de reconquista*. Porque reconquistar a tu chico es un objetivo que puedes alcanzar con una facilidad sorprendente, si así lo desearas. Pero para lograrlo, debes hacer una cosa de inmediato. Ahora. *Quítate de la cabeza la idea de que puedes aceptar una relación dividida con otra mujer*. Lo que necesitas ahora es un corte definitivo. Nada de excusas. Nada de “si..”, “pero...”, “quizá...”

## **Un compromiso contigo misma**

¿Quieres *realmente* reconquistar a tu chico? Bien, entonces déjanos que te presentemos el primer paso. Se trata de un compromiso: un compromiso que deberás asumir contigo misma para iniciar este curso que te llevará a la reconquista. Este compromiso será:

**Aceptar que la relación de momento se ha acabado y alzar la cabeza con dignidad.**

Así como lo oyes. Los días, la vida, el mundo, están



hechos de ciclos que comienzan y acaban. Reconocerlo y aceptarlo es un signo de madurez emotiva con el que debemos crecer si queremos superar un momento negativo. *Para que la etapa de tu reconquista comience, es necesario que dejes acabar las etapas pasadas.* Abandona ese puñado de recuerdos negativos, resentimientos, recriminaciones y ataques, lánzalos al mar de las infinitas posibilidades que te esperan. Recuerda: *si quieres volver a tener a tu hombre, debes antes dejarlo marchar.* ¿Estás preparada? ¿Estamos de acuerdo? ¡Genial, entonces comencemos!