MINDFUL LOVE

ÉXITO EN EL AMOR

Dra. Emma Ribas

Plataforma Actual

Atrae a tu pareja ideal
y eleva tus relaciones al siguiente nivel

Mindful Love

Éxito en el amor

Dra. Emma Ribas

Prólogo de Gaspar Hernández

Plataforma Editorial

Primera edición en esta colección: junio de 2024

© Emma Ribas, 2024
© del prólogo, Gaspar Hernández, 2024
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2024

Plataforma Editorial
c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-10243-04-0

Diseño de cubierta:
Melisa Juncal

Adaptación de cubierta y fotocomposición:
Grafime, S.L.

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (**www.cedro.org**).

A ti y a todas las personas abiertas al amor, la consciencia y la evolución.

El amor es la fuerza más poderosa del universo, capaz de transformar la vida y el mundo.

CARL GUSTAV JUNG

Índice

Prólogo. Solo con el corazón se puede ver bien

Introducción

Primera parte: Mindful Love

1. Definición de Mindful Love
2. Los diez grandes errores al elegir pareja
3. La neurociencia del amor
4. Amor romántico, amor sano, amor consciente

Segunda parte: Amor propio y autoconocimiento profundo

1. Conócete bien antes de iniciar una relación: autoestima, aceptación y autenticidad
2. El cultivo de la alegría interior
3. Aprender a gozar de la soledad: eres la persona más importante de tu vida
4. Heridas de la infancia que impiden ser uno mismo
5. Tu forma de amar también depende de tu familia: órdenes del amor y patrones que se repiten
6. Cambia tu *mindset* sobre el amor

Tercera parte: Elección consciente

1. Apuesta por relaciones conscientes y auténticas
2. ¿Qué quieres realmente en una relación?
3. El secreto del *training* consciente
4. Tu aliada inesperada: la física cuántica

Cuarta parte: Relación consciente

1. La pareja como espejo Maestro
2. El arte de la comunicación consciente
3. El poder del silencio: beneficios en la pareja
4. Aceptar y agradecer
5. Misión compartida, éxtasis vital
6. Ruptura con amor
7. El decálogo definitivo para aplicar con éxito el Mindful Love y conseguir una relación consciente

Epílogo. Cómo encontré a mi pareja perfecta mediante la aplicación del Mindful Love

Agradecimientos

¡Un mundo con Amor es posible!

Bibliografía

Prólogo.
Solo con el corazón se puede ver bien

El amor no es un sentimiento ni una emoción, ni tan siquiera un cúmulo de emociones. El amor es, como reza la frase de Carl Gustav Jung que encabeza este libro, «la fuerza más poderosa del universo». El problema es que estamos cerrados a las fuerzas del universo; en nuestra sociedad nos centramos sobremanera en lo tangible, lo físico, lo material, lo que captan nuestros sentidos. Y así nos va. A mi modo de ver, el principal malentendido en relación con el amor es que creemos que depende de otra persona, de que nos lo pueda dar o quitar. Y ese malentendido —en realidad nadie nos puede quitar el amor— es el que provoca mayor sufrimiento. Aproximadamente la mitad de las consultas psicológicas guardan relación con los llamados problemas sentimentales. Por no hablar, como hace Emma Ribas, de las consecuencias que tienen en nuestro cuerpo. La doctora Ribas afirma, sin cortapisas, que se trata de un problema de salud pública. Y que los sistemas sanitarios se ahorrarían mucho dinero si en nuestras sociedades mejorase la educación sentimental.

Y es que todos hemos nacido y crecido en la cultura del amor romántico. Y este mito —el amor romántico no deja de ser un mito— provoca muchos malentendidos. Es curioso que nuestra sociedad avance a muchos niveles —aunque en algunos sigue como si estuviese aún en la Edad de Piedra, solucionando los conflictos con violencia, invirtiendo cada vez más en

armamento—, es curioso, decía, que avance a muchos niveles, pero que en lo referente al mito del amor romántico siga casi igual que la de nuestros antepasados. Se me ponen los pelos de punta (es un decir) cada vez que veo a un o una *influencer* hablando del amor en los términos en los que lo hace la prensa del corazón, es decir, haciendo depender su felicidad de su nuevo ligue, o de si por fin ha encontrado su princesa o su príncipe azul: «fueron felices y comieron perdices». El amor es mucho más que el enamoramiento, un estado transitorio de alienación mental. El enamoramiento es muy bonito, pero pasajero. Sin embargo, nuestra cultura se sustenta, en buena parte, en ese estado evanescente y frágil como la cuerda de un violín a punto de romperse. La responsabilidad del malentendido es de muchas películas de Hollywood y dibujos de Walt Disney, que han perpetuado un imaginario colectivo que no guarda relación con la realidad. Si se me permite la broma o exageración, tendríamos que denunciar a Hollywood y a Walt Disney por el daño psicológico que nos han hecho en lo que se refiere al mito del amor romántico.

He sido testigo, en primera persona, del sufrimiento que provoca durante los casi veinte años que hace que divulgo en radio y televisión temas relacionados con la psicología y la espiritualidad. De hecho, en el programa que dirijo en Catalunya Ràdio, *L'ofici de viure* (El oficio de vivir), tuvimos durante años un consultorio sentimental, pues nos dimos cuenta del gran número de personas que sufrían por mal de amores. Por todo ello, este libro de Emma Ribas es muy necesario. A mi modo de ver, de la mirada lúcida y atrevida de la doctora Ribas —marca de la casa— es impagable, en primer lugar, su experiencia en la consulta durante más de dos décadas, ayudando a muchas personas y parejas como psicóloga y sexóloga (este libro ofrece muchas herramientas, teóricas y prácticas, seleccionadas a partir del beneficio que ha constatado en sus pacientes). Por otro lado, considero

también muy valioso el hecho de que vaya más allá de la materia, de lo que captan nuestros sentidos. Ya hemos dicho, parafraseando a Carl Gustav Jung, que el amor va más allá de nuestros sentidos. Al fin y al cabo, ¿alguien puede afirmar que el amor que siente —hacia la pareja, hacia los hijos, los padres o las amistades— termina donde se acaba su piel? Es cierto que el amor lo sentimos y pensamos, pero sin lugar a duda va más allá de nuestro cuerpo físico. Por eso uno de los muchos méritos de este libro es explicar, con un lenguaje llano, accesible a todo el mundo, aquello que no ven nuestros ojos. Como aprendimos de *El Principito*, solo con el corazón se puede ver bien, y lo esencial es invisible a los ojos.

GASPAR HERNÁNDEZ,
escritor y periodista

Introducción

Querido lector: lo primero que me gustaría es que tuvieras claro qué es lo que te ha traído hoy aquí, es decir, cuál es la razón por la que has decidido leerte este libro. Permíteme, por favor, que especule y que me atreva a afirmar que, probablemente, sea porque te sientes defraudado o descontento en el plano amoroso. Y no estás solo en este sentido; es más, la insatisfacción en el amor es tan común que, por desgracia, se ha convertido casi en una plaga de la salud mental en nuestros días. Entre otras razones, se debe sobre todo a la profusión de un tipo de relaciones convencionales, basadas en los apriorismos y los mitos de nuestra sociedad, sobre el amor romántico, lo que nos lleva a interiorizar un conjunto de creencias acerca de lo que se supone que es y de lo que tiene que ofrecerte el amor, respecto a cómo has de actuar para cumplir una serie de expectativas o para estar a la altura, etc. De este modo, se propicia una profunda desconexión entre nosotros mismos y la forma en la que construimos nuestras relaciones desde la conciencia. O en otras palabras: entre lo que en el fondo de nuestro ser realmente deseamos en el amor y lo que nuestro entorno nos indica que debemos, que es lo correcto, desear.

Por eso me hace muy feliz que hayas decidido adentrarte en esta obra, cuyo propósito último es ofrecerte una serie de herramientas teóricas y, muy especialmente, prácticas para que te liberes de esos prejuicios sobre el amor que la sociedad nos impone y, también, para que tus experiencias previas en

este terreno no te condicionen, aprendiendo, en cambio, a vivir las relaciones amorosas desde tu propia esencia, con lo que serás capaz de dejar atrás vínculos amatorios insatisfactorios y comenzarás a disfrutar plenamente del gozo de amar.

Créeme cuando te digo que no lo afirmo a la ligera, ya que yo misma, a raíz de una crisis de pareja, hace casi veinte años, me inicié en la vida *mindful* y empecé a tener revelaciones de gran calado. Desde luego, mi experiencia como psicóloga, sexóloga y terapeuta de pareja me había dado conocimientos de sobra respecto a los tipos de problemas a los que la mayoría nos enfrentamos en el terreno amoroso, por ejemplo, repitiendo una serie de patrones de conducta adquiridos. Pero abrazar el estilo de vida *mindfulness* (o de conciencia plena) me permitió darme cuenta de que todo alrededor de mí era mi reflejo; y, aunque el trabajo psicoterapéutico es indispensable para lograr el equilibrio mental, lo es aún más conocer tanto las leyes del universo como el poder de la mente para atraer la vida que realmente uno desea. Aprendí, así, algo esencial: que tu vida es un reflejo de tu estado de conciencia.

A partir de ese momento, empecé a aplicar toda esta sabiduría en el área del amor, y lo hice tanto en el plano personal —lo que me hizo encontrar, finalmente, a mi pareja ideal, con la que sigo felizmente hoy en día— como en el profesional, pues, al introducir en mi consulta el *mindfulness* aplicado al amor, esto es, el Mindful Love, ¡mis sesiones empezaron a ser mucho más potentes, reveladoras y transformadoras!

Es difícil encontrar palabras para describir el placer que, como enamorada de mi profesión, siento al poder acompañar a personas y a parejas a tener éxito en el amor, a sacar su máximo potencial, a hacer buenas elecciones y a llevar sus relaciones al siguiente nivel. No olvidemos que enamorarse, o que se enamoren de ti, o tener pareja, tal vez no sea muy

complicado, pero el buen amor, como diría el Arcipreste de Hita, la persona o personas adecuadas para ti, requiere un gran trabajo personal.

Ten en cuenta que abrazar una vida *mindful* te llena de sabiduría, amor e intuición. Una mente rumiativa, que no deja de darle vueltas a todo, de sobreanalizar cada situación, te perturba y satura, no te permite ver más allá de tus propios pensamientos, con lo que te genera sufrimiento, el alimento favorito del ego, ya que, cuanto más sufre una persona, más egocéntrica se vuelve, y viceversa. Sin embargo, te voy a contar un secreto que quizá no sepas o no acabes de creerte: todo tu sufrimiento se genera en tu mente, tu cerebro ha sido literalmente entrenado para sufrir cada vez que la realidad no cumple tus expectativas. La causa de tu infelicidad, por lo tanto, reside en creerte tus pensamientos y engancharte a ellos. ¿Y cómo puedes desaprender esa especie de programación a la que han sometido a tu mente tus experiencias personales y las costumbres e ideas de la sociedad? La clave reside en saber detectar esos pensamientos que te surgen sin identificarte con ellos y diferenciarlos de la situación concreta que estés viviendo en cada momento, tomando conciencia solamente desde ahí, desde el presente, desde lo que realmente experimentes, mientras dejas de identificarte con tu película mental. Solo de esta manera podrás despertar, vivir una vida plena, auténtica, libre y consciente. Contéstame la siguiente pregunta tras reflexionar un poco sobre ella: ¿te identificas con tu mente o con tu ego? Y por ego me refiero al yo que has creado, un personaje que muestras a los demás para actuar con ellos y que crees, erróneamente, que eres tú. Recuerda que todos percibimos la realidad desde una falsa dualidad cognitiva que no existe, pues en realidad observador y observado son lo mismo. Cuando conectas con la conciencia de unidad, empiezas a tratar a los demás como parte de ti y a relacionarte con tu entorno como lo que

realmente es, un espejo en el que te ves reflejado y una pantalla en la que te proyectas.

Sé que el estado de conciencia plena, o *mindfulness*, es difícil de entender desde el intelecto, o desde la mera descripción que pueda hacerte de él en estas páginas. Por ello, mi propósito es dotarte de los instrumentos necesarios para que lo pongas efectivamente en práctica a diario, y así puedas experimentarlo en toda su magnífica potencia, algo, si me permites la osadía, que estoy convencida de que terminará por animarte a adoptar esta manera de vivir *mindful*, la cual, a través de tu glándula pineal, te abrirá la puerta al auténtico conocimiento interior.

Para ello, no obstante, tengo que pedirte un favor: prométeme que vas a mantener una mente abierta y una actitud positiva y dinámica, que vas a estar dispuesto a implicarte activamente en el proceso de atraer el éxito en el amor. Recuerda que no son las flechas aleatorias de Cupido las que definen tu satisfacción en este ámbito, sino tú mismo. O, más precisamente, tu forma de encarar cómo te relacionas con quienes te rodean. Por ejemplo, el hecho de que alguien nos fascine o de que incluso nos enamoremos o lo amemos no significa que sea la persona adecuada para nosotros. El amor, el verdadero amor, el que es una fuente de placer, apoyo, amistad, cariño, fuerza, energía y generosidad, no surge solamente desde el corazón, sino también desde el cerebro. Porque los seres humanos no somos partes disgregadas, sino que conformamos un todo de mente y cuerpo, emociones y pensamientos, memoria e imaginación.

Según lo expuesto, acto seguido te invito a que apliques conmigo una serie de técnicas y ejercicios que yo misma he llevado a cabo, como individuo, pero también en mi práctica profesional, y cuyo propósito es: primero, ayudarte a conocerte más a ti mismo; segundo, darte claridad y conciencia, y, tercero, permitir que triunfes en el amor. De buenas a

primeras, te recomiendo que acompañes la lectura de *Mindful Love* con una libreta, en la que vas a ir desarrollando aquellos ejercicios que te sugiero, además, si así lo quieres, de tomar notas de los pasajes que te resulten más reveladores o de los sentimientos que vayas experimentando conforme te adentres en la obra y en sus variados recursos. Piensa que todos están orientados a que aprendas a aceptarte tal y como eres para que establezcas tus metas vitales últimas y para que palíes o subsanes buena parte de tus problemas en el terreno de las relaciones interpersonales, con el objetivo de que, al final del difícil, pero emocionante, viaje que ahora inicias, te encuentres por completo preparado para triunfar en el amor.

Dra. EMMA RIBAS
Psicóloga especialista en Mindful Love

Primera parte
Mindful Love

1.
Definición de Mindful Love

¿Qué entendemos por Mindful Love? Y, más aún, ¿qué entendemos por amor? Aunque se trata de un concepto tan amplio que escapa al ámbito estricto de este libro, pues abarca innumerables áreas del saber humano y es abordable desde una perspectiva tanto artística como científica, no es ningún secreto que para muchas de las grandes mentes de la historia, desde poetas hasta filósofos, desde pintores hasta médicos, desde psicoanalistas hasta antropólogos, desde novelistas hasta neurólogos, desde físicos hasta hombres de fe, el amor es un tema de constante fascinación, estudio y debate, en el que radica, justamente, la clave de nuestra existencia, la manifestación más sublime de ese elemento peculiar, llámesele chispa de divinidad o autoconciencia del cosmos, que distingue nuestra especie de las otras que habitan la Tierra.

Por Mindful Love entendemos, *grosso modo*, la aplicación de un estilo de vida *mindful* (o consciente) al ámbito del amor. De ahí que también le llamemos, a lo largo del libro, «amor *mindful*» o «amor consciente». *Mindfulness* (cuyo adjetivo es *mindful*) es un término inglés que se suele traducir como ‘atención plena’. Integrado con éxito y de modo amplio en la consulta de psicología, hace referencia a una ética práctica, a un modo de vivir nuestro día a día, experimentando el presente —no lo olvides: el único momento que de verdad existe— de modo consciente, con aceptación e

interés, centrándonos en el aquí y el ahora y silenciando los pensamientos que acostumbran a distraernos del mismo, sean estos recuerdos, expectativas, opiniones, planes, hipótesis o de cualquier otro tipo, y que suelen ser en buena medida la causa de nuestro estrés, nuestra angustia, nuestros complejos o nuestra tristeza.

El concepto de *mindfulness* y las técnicas asociadas al mismo fueron introducidos en Occidente, a mediados de la década de los sesenta del siglo pasado, por el doctor en Biología y profesor emérito en Medicina Jon Kabat-Zinn,[1] quien, tras estudiar budismo en la India, volvió a Estados Unidos, concretamente a la Universidad de Massachusetts, donde en 1979 creó el programa de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), dedicado a la reducción del estrés basada en técnicas milenarias de meditación. Los resultados fueron tan sorprendentes y positivos que fundó una clínica donde se aplica esta técnica y un centro de investigación sobre los beneficios del *mindfulness*, además de ser uno de los grandes divulgadores, como autor y conferenciante, de las bondades del estilo de vida *mindful*, que, en líneas generales, podemos afirmar que ha recuperado la visión holística tradicional de Oriente sobre la interacción entre el cuerpo y la mente. Y es que, debido a la extraordinaria capacidad que posee el cerebro humano para recuperarse, reestructurarse, cambiar y adaptarse a nuevas experiencias, situaciones y entornos, la realización sostenida en el tiempo de meditación, incorporada en nuestra rutina como si fuera cualquier otro hábito cotidiano más —igual que ducharse, hacer ejercicio, limpiar el piso o cepillarse los dientes—, produce cambios físicos en nuestro órgano rector, desde un punto de vista tanto estructural como funcional. Es lo que se conoce como neuroplasticidad o plasticidad cerebral, un concepto que surgió a principios del siglo XX, cuando, a la inversa de lo que se creía hasta ese momento, la medicina neuronal probó que el cerebro de las personas

adultas continúa desarrollándose a lo largo de toda la vida. De esta manera, cuando aprendemos una cosa nueva, nuestras neuronas forman una serie de redes para comunicarse entre sí y, en cuanto ponemos en práctica esa nueva enseñanza, dichas redes se van fortaleciendo, lo cual facilita tanto su interconexión y comunicación como el desarrollo de esta nueva habilidad adquirida. Es decir, cada vez que el cerebro recibe unos determinados estímulos, se ejercita el aprendizaje, que se va interiorizando hasta hacerse casi maquinal, mientras se refuerza nuestra memoria y nuestra salud. Como muestra, las investigaciones de la doctora Sara Lazar, neurocientífica del Hospital General de Massachusetts y de la Facultad de Medicina de Harvard, a través de las técnicas de resonancia magnética aplicadas al cerebro del grupo de estudio, han probado que las personas que llevan a cabo una meditación recurrente y prolongada tienen un grosor de corteza cerebral similar al de individuos mucho más jóvenes, además del hecho de que sus cerebros se encojen menos con la edad, mientras que sus conexiones neuronales se mantienen más fuertes durante más tiempo.[2]

El acto mismo de poner la atención plena en algo (lo que sería la meditación o *mindfulness*), de hecho, es un tipo de experiencia que propicia cambios estructurales en nuestro cerebro, pues activa las neuronas y mejora sus conexiones.[3] Y lo mismo sucede cuando interactuamos con los demás desde el conocimiento interior y una postura de curiosidad y aceptación ante la realidad que nos rodea, y no desde nuestra mente, en la que nos hemos acostumbrado a vivir, un espacio imaginario que pone etiquetas y satura nuestro entorno con palabras, ideas, comentarios, planes, expectativas..., proyectándonos hacia el pasado o hacia el futuro y obstaculizando la experiencia pura del momento presente.

Por consiguiente, apostar por la necesidad de adquirir un modo de vida *mindful* no solo implica dedicar unos pocos minutos al día a meditar, sino

también aprender a desacelerar nuestro ritmo de vida y a «ser» en vez de «hacer», así como a rebajar nuestras proyecciones mentales, sacando las capas de expectativas y apriorismos acumuladas por nuestro ego, silenciando nuestro cerebro y habitando el momento presente. De esta manera, se adquiere una actitud ante los avatares de nuestro día a día basada en una verdad del universo imposible de refutar: la impermanencia de todo. Cualquier ser vivo nace, crece, envejece y muere. Nada es inmutable, todo a nuestro alrededor cambia constante e inevitablemente, pero, pese a ello, nos aferramos a las cosas como si fueran eternas, y es este apego lo que nos produce miedo, dolor, frustración y sentimiento de pérdida. Por tanto, una conciencia interior plena nos permitirá comprender que nuestras ideas y emociones son cambiantes, y que igual que ellas mutan, también lo hace nuestro cuerpo, de modo que habremos de abrazar esa impermanencia como una parte esencial de lo que define nuestra condición de seres humanos. Pensemos que, gracias a ello, no hay la menor duda de que el agudo sufrimiento que nos pueda provocar algo será curado por el transcurrir del tiempo. Dicha aceptación supone acercarse a todo cuanto nos sucede desde la ecuanimidad, esto es, una forma de estar presente en el placer sin apego, y de estar presente en el dolor sin resistencia. Se trata de un estado mental que nos protege de la agitación emocional en situaciones de alegría o adversidad. Un sinónimo de mente ecuánime es mente imparcial, que sabe, pues, afrontar los sucesos agradables, desagradables y neutros con la misma capacidad para aceptarlos, sin recrearse en los positivos ni negar o reprimir los negativos. Con la práctica repetida en el tiempo, y al igual que ocurre con la meditación y el *mindfulness*, la ecuanimidad termina por integrarse en nuestro continuo mental de modo natural.

¿Te parecen pocas las virtudes del *mindfulness*? ¿No te gustaría reducir tus niveles de estrés y angustia? ¿No estás harto de sentirte siempre agotado

y triste al final de tu jornada? ¿No desearías ser capaz de encarar los avatares de la vida con una perspectiva lúcida y serena? Pues resulta que abrazar el *mindfulness* no solamente te facultará para todo ello, sino que, al aumentar tu propio bienestar, estará aumentando el de todas las personas de tu alrededor. O en las palabras, muchísimo más elocuentes, del monje budista francés Matthieu Ricard:

> Desarrollando nuestras cualidades interiores es como podremos ayudar mejor a los demás. Nuestra experiencia personal, aunque al principio sea nuestra única referencia, con el tiempo tiene que permitirnos adoptar un punto de vista más amplio que tenga en cuenta a todos los seres. Todos dependemos los unos de los otros y nadie desea sufrir. Ser «feliz» cuando hay tantas personas que sufren sería absurdo, por no decir imposible [...].
>
> Estas reflexiones no emanan de una intención moralizante, sino que simplemente se limitan a reflejar la realidad. Buscar la felicidad solo para uno mismo es la mejor manera de conseguir que ni nosotros ni los demás seamos felices [...].
>
> Una de las razones fundamentales de este fracaso es que el mundo no está constituido por entidades autónomas dotadas de propiedades intrínsecas que, por su propia naturaleza, hacen que sean hermosas o feas, amigas o enemigas; las cosas y los seres son, esencialmente, interdependientes y están en perpetua evolución. Además, hasta los propios elementos que los constituyen solo existen si están relacionados entre sí [...].
>
> Cuando alguien se interesa con sinceridad por el bienestar y el sufrimiento de los otros, tiene la necesidad de pensar y actuar de modo justo y esclarecedor. Para que las repercusiones de los actos que se lleven a cabo a fin de ayudar a los demás sean verdaderamente benéficas, dichos actos tienen que estar guiados por la sabiduría, una sabiduría que se

> adquiere por medio de la meditación. La última razón de ser de la meditación es la de transformarse a sí mismo para transformar mejor el mundo, o convertirse en un ser humano más bueno para servir mejor a los otros. La meditación permite dar a la vida su sentido más noble.[4]

Ya habrás podido sospechar, por consiguiente, con qué sencilla e inevitable lógica el amor se integra de modo natural en la vida *mindful*. Porque no hace falta ser un mago para adivinar en qué consiste el Mindful Love: en la capacidad de amar, y de aceptar, el amor, desde la atención, la curiosidad y la aceptación; o, parafraseando a David Richo,[5] de amar y ser amados sin las herramientas del ego,[6] tales como el miedo, el apego, el control, las expectativas, la dependencia, los prejuicios, los mecanismos de defensa, las opiniones o los juicios morales. Sin olvidar que, si no somos capaces de saber qué esperamos del amor ni cómo nos comportamos cuando queremos a alguien, también estaremos poniendo trabas al desarrollo de unas relaciones interpersonales plenas y adultas. Sin conocernos antes a nosotros mismos, sin aceptarnos tal y como somos en realidad, tratándonos con el cariño y la comprensión que merecemos, es casi imposible que podamos darles a los demás lo que no nos damos a nosotros; o que seamos capaces de apreciar un amor consciente y pleno si no estamos acostumbrados a proporcionárnoslo. La famosa línea de los Evangelios «Amarás a tu prójimo como a ti mismo» (Mateo 22: 39-40) atesora una inmensa sabiduría: implica que, para amar generosamente a los demás, el paso previo es amarse de igual manera a uno mismo.

Ejercicio

Vamos a hacer un ejercicio muy sencillo para que entiendas de modo práctico la idea del amor consciente. Reserva un espacio tranquilo,

cómodo y privado para ti. Puede ser tumbarte a solas y a oscuras en la cama o sentarte en posición de loto en el sofá. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración; con cada inspiración y espiración, nota cómo el aire entra y sale de tus pulmones e imagínate que recorre todo tu cuerpo, de la cabeza a la punta de los pies, como si fuera una luz blanca que te limpia y te calma. Cuando te sientas relajado, visualiza en tu mente a alguien o algo que te despierte mucho amor. Puede ser tu madre, tu pareja, tu hijo, tu mejor amigo, tu perro, tu película favorita, tu joya favorita... Déjate inundar por su presencia, por el sentimiento que despierta en ti, y luego pregúntate qué cosas tiene esa persona, ese ser o ese objeto que consigue provocarte ese sentimiento. Enumera sus virtudes. ¿Son virtudes que en general te gustan en todo el mundo/todas las cosas? ¿Tienes tú esas virtudes? ¿Cómo te sientes si tu respuesta es negativa? ¿Y afirmativa? ¿Quieres a alguien/algo que carezca de todas ellas o de muchas de ellas? Regresa poco a poco a la realidad, centrándote de nuevo en tu respiración, así como en la sensación de tu cuerpo apoyado en el sofá, los cojines o el colchón.

En relación con lo dicho, me viene a la memoria un caso de mi práctica profesional que me resultó muy impactante, hasta el punto de que acostumbro a contarlo cuando me preguntan en conferencias o charlas si aplicar el *mindfulness* al ámbito del amor (el Mindful Love) es un método que funciona. Una pareja acudió a mi consulta, hace unos años, para someterse a terapia, pero había tal grado de negatividad, rechazo, rabia y tensión entre ellos que, sinceramente, su relación parecía insalvable. Llevaban quince años juntos, tenían dos hijos y todos los gastos en común: una hipoteca, un préstamo de coche, etc. En la primera sesión, les pregunté si de verdad querían arreglar su historia y ambos, con expresión de

incredulidad, me dijeron que sí, aunque, como se suele decir, con la boca pequeña. Ante lo que sus cuerpos y gestos —y no sus palabras— me comunicaban, decidí proponerles un ejercicio de veinte minutos, con el objetivo de poder cambiar su actitud y ponerlos en un estado mental propicio para la terapia. El ejercicio consistía en que ambos se sentaran el uno frente al otro, mirándose fijamente con una mano en el propio pecho y la otra, en el corazón de la otra persona, mientras respiraban lenta y pausadamente. Pasados unos siete u ocho minutos, la incomodidad desapareció, el rechazo y el rencor acumulados bajaron la guardia, empezaron a relajarse, a ver al otro realmente, a reconocer a la persona de la que se habían enamorado en su momento, a adoptar una nueva perspectiva fuera de la limitada por su ego y a conectar con su lado empático y compasivo. Les pedí en ese momento (unos diez minutos después de haber empezado el ejercicio) que cada uno dijera cinco cosas que le encantaran de la persona que tenía delante. Y, cuando lo hicieron, todas las barreras cayeron, se echaron a llorar, dejaron que aflorara el amor y el deseo que se tenían, y no tardaron en fundirse en un abrazo sincero, lleno del cariño ilimitado del uno hacia el otro. Ahora sí estaban listos para empezar la terapia, expresándose de manera asertiva, desde la reconexión y no desde el odio o el rencor. Cuesta explicar con palabras la emoción que, como especialista en sexología y psicología, sentí en ese momento, al ser testigo de la completa transformación que obró en ellos esa sencilla técnica de amor consciente o Mindful Love. Básicamente, es un ejercicio que les permitió darse cuenta de que lo que fuera que ambos se reprochaban mutuamente todo el rato no estaba en realidad en la otra persona, sino que era un reproche a sí mismos: un efecto espejo de sus frustraciones, inseguridades, temores, ansiedades... Son casos como este, que menudean en mi consulta, lo que me motiva cada día a seguir perfeccionando mis

conocimientos sobre las relaciones amorosas y la sexualidad desde un punto de vista *mindful*, así como a escribir este libro que ahora tienes en tus manos, con el propósito de ayudar a las personas a que se amen más y mejor, desde el respeto, la escucha y la conciencia del momento presente.

2.
Los diez grandes errores al elegir pareja

¿Sientes que la mala suerte te persigue cuando te enamoras? ¿Encadenas relaciones en las que siempre acabas dejando a la otra persona o te acaban dejando a ti? ¿Crees que solamente te sientes atraído por gente autodestructiva, conflictiva o tóxica? ¿Has llegado a la conclusión de que los demás no saben apreciarte a pesar de que eres la persona que has conocido que más completamente se entrega en el amor?

Esta clase de pensamientos suelen cruzar nuestra mente conforme vamos ganando en años y en experiencias amorosas y, pese a ello, no somos capaces de establecer un vínculo de pareja estable, sano, satisfactorio o duradero. Pero no te engañes: aquí la suerte juega un papel secundario, pues tienes la potestad de escoger a la persona a la que decides entregarle tu corazón. «¡Pero si es imposible elegir de quién te enamoras!», exclamarás en protesta. Y te contestaré que eso es verdad... a medias. En una definición clásica del amor y, por tanto, marcada por muchos falsos mitos románticos, se trata en efecto de un sentimiento que escapa a nuestro control, que de una forma no premeditada, y a veces incluso irracional e inexplicable, nace y crece entre dos o más personas, suele conducir a su unión sexual y aspira a mantenerse a lo largo del tiempo. A partir de este enunciado, empero, las variables que pueden aparecer en ese vínculo son prácticamente infinitas, y tan particulares como las personas que las experimentan. Algunas de dichas

variables favorecen ese sentimiento amoroso, pero otras contribuyen decididamente a dificultarlo o a imposibilitarlo. Y es que, por mucho que surja como un impulso idílico, su adaptación a la realidad del día a día puede resultar sumamente difícil, puesto que a esa exaltación romántica se le deben sumar otras muchas emociones: el estrés, la ansiedad, el nerviosismo, la frustración, el miedo y una variada miríada de sentimientos, derivada de nuestras obligaciones y nuestros problemas cotidianos.

En puridad, existe una enorme confusión, impuesta por los usos y costumbres milenarios de nuestra sociedad, entre la atracción, el amor y la amistad. Y, aunque toda relación de pareja ha de contar con deseo y complicidad para ser realmente sana y plena, es el amor lo que la define, ya que el sexo no requiere amor, y la amistad, siento la perogrullada, se desarrolla sobre todo entre los amigos, por quienes no sentimos inclinaciones románticas. A grandes rasgos, se puede decir que la atracción surge de modo espontáneo y acostumbra a ser tan intensa como efímera, de modo que, si se le presta escasa atención, se consume rápidamente y cala poco o nada. El amor, en cambio, puede tener, o no, un origen espontáneo, pero siempre se define por completo con el trato, y requiere tiempo, paciencia y esfuerzo, además de labrar en nuestro ánimo una emoción que es a la vez sosegada y firme, honesta y duradera, adaptable e inquebrantable. Y, ojo, que tampoco tiene nada que ver con la relación de dos o más personas a las que el deber, la costumbre, la pereza, el miedo a la soledad o las convenciones unen.

En la *Autobiografía* de Bertrand Russell, el filósofo británico habla de las tres cualidades del amor, que se corresponden precisamente al deseo, a la amistad y a lo que sería la quintaesencia del amor en sí:

> He buscado el amor, primero, porque conduce al éxtasis, un éxtasis tan grande que a menudo hubiera sacrificado todo el resto de mi existencia

> por unas horas de este gozo. Lo he buscado, en segundo lugar, porque alivia la soledad, esa terrible soledad en la que una conciencia trémula se asoma al borde del mundo para otear el frío e insondable abismo sin vida. Lo he buscado, finalmente, porque en la unión de amor he visto, en una miniatura mística, la visión anticipada del cielo que han imaginado santos y poetas. Esto es lo que buscaba, y aunque pueda parecer demasiado bueno para esta vida humana, esto es lo que —al fin— he hallado.[7]

Lo primero sería sexo; lo segundo, compañía (o apego), y lo último, amor de verdad, pleno, consciente: Mindful Love. Esta confusión de conceptos tiene lugar porque los dos primeros están integrados en el último, pero sexo y amistad no tienen por qué ir de la mano, mientras que, en ocasiones, ninguno de los dos tiene mucho que ver con el amor. Se hace patente, por tanto, en esta mezcla de términos, que tenemos una deficiencia en el ámbito sentimental; y es que no se nos enseña a amar. Al tratarse de una de las potencias del espíritu humano, se considera el amor una inclinación natural que no debe ser educada. Pero las personas también estamos naturalmente hechas para andar, y bien que aprendemos a hacerlo; o para hablar, y tres cuartos de lo mismo. A ello se le añaden las tradiciones culturales de la persona predestinada para nosotros, de la media naranja que nos completa o de las almas gemelas separadas al nacer, de modo que, bajo estas falsas creencias, resulta innecesario aprender, no solo a saber querer, sino a ser capaces de distinguir el buen amor del malo, ya que tenemos asignada por una fuerza cósmica imprecisa una persona en exclusiva y, por tanto, ¿para qué perder el tiempo en educar en amor, o en aprender sobre él, si por lo visto hay por ahí alguien que sí o sí nos está destinado, y a la inversa: a quien estamos destinados?

Aquí empiezan, de hecho, nuestros problemas para gozar de una relación de pareja plena. Ante todo, insistir en la obviedad de que disfrutar de un

buen lazo sexoafectivo implica que este ha de ser sano. Pero, si no se nos educa en ello, ¿cómo podemos saber si una relación es lo suficientemente sana? O, al contrario, ¿cómo podemos llegar a la conclusión de que no lo es? ¿Los problemas que atravesamos en nuestro vínculo son normales y superables, o bien indicadores de que nuestra unión carece de cimientos sólidos? Y si no tenemos problemas y nos sentimos apoyados y queridos, pero, aun así, no somos felices, ¿significa que no tenemos futuro juntos? ¿Cómo podemos saber si estamos o no con la persona adecuada?

Precisamente, por desconocimiento, por nuestras heridas personales o por prejuicios sociales, acostumbramos a cometer una serie de errores cuando elegimos a nuestras parejas. Te enumero a reglón seguido diez de las equivocaciones más frecuentes que la práctica profesional ha revelado al respecto:

1. Creer que el amor todo lo puede

Mito romántico por excelencia, se suele creer que, si se ama sincera y profundamente, es suficiente para sostener un vínculo en el tiempo. Pero es falso. Con quererse, no basta. Obviamente, sin amor no existe relación de pareja posible, pero sentir deseo, ternura o admiración por el otro no garantiza poder superar todas las dificultades que aparecerán a lo largo de una vida en común. Sin una mínima estabilidad económica, sin intereses y proyectos claros y comunes, sin confianza y respeto, estamos ante una relación abocada al fracaso, por mucho amor que haya.

2. Ya cambiará

Se supone que decidimos voluntariamente establecer vínculos románticos con alguien porque tiene una serie de virtudes que le hacen destacar por encima del resto, porque, para nosotros, resulta único y especial. Sin embargo, a veces hay cosas de esa persona que no nos gustan nada, y las

obviamos o minimizamos pensando que, con la edad, la estabilidad o el paso del tiempo, ya cambiará. Craso error. En primer lugar, porque esos defectos que chocan frontalmente con nuestros valores definitorios hacen que realmente esa persona no sea la idónea para nosotros, no sea la elegida en el sentido más amplio del término. Y, en segundo lugar, lo más probable es que tu pareja no cambie, o que no lo haga justamente del modo que tú quieres. De hecho, si ha sido honesta contigo, si te ha dejado claro, por ejemplo, que no cree en la monogamia y tú te has avenido a ello, sin compartir su visión, con la idea de que acabará por venir a las tuyas, quien está asentando las bases para que la relación fracase eres tú.

3. Establecer una relación con roles incorrectos o desiguales

Los instintos protectores y cuidadores están muy arraigados en algunos de nosotros, sobre todo entre las mujeres, a las que se les ha asignado tradicionalmente un papel maternal. Por ello, a veces empezamos una relación con alguien con el afán de cuidarle o de enseñarle, de salvarle de las drogas o del alcohol, de apoyarle en su brillante carrera... Un lazo de pareja ha de ser una unión entre iguales. Nadie ha de cuidar del otro. No se puede sentir lástima por nuestra pareja, ni tampoco ciega adoración. Tú no eres, ni debes serlo, el padre o la madre de la otra persona, y tampoco has de buscar una figura materna o paterna en el otro. No eres su fan, ni su mentor, ni su *coach*. Y nadie debe salvar a nadie en una relación amorosa. Nunca hemos de suplir las carencias afectivas que podamos tener en otros ámbitos con nuestra pareja.

4. Dejarse llevar por las ansias de tener hijos

Buena parte de nuestra juventud la pasamos abriéndonos camino en el mundo laboral, y es común que, al alcanzar una cierta estabilidad en este campo, nos entre la urgencia por formar una familia. Pero lanzarse a una

relación de pareja casi con cualquiera solamente por nuestro deseo de ser padre o madre es una idea que puede acarrear graves consecuencias; lo más probable es que la relación fracase y sean esos mismos hijos que tanto queríamos quienes acaben llevándose la peor parte de la separación. Querer descendencia a cualquier precio nace inconscientemente de la presión social y de una serie de carencias y falsas expectativas que posteriormente terminan por aflorar en el momento de la mapaternidad. Suele producirse entonces una crisis personal y de pareja que lleva a afrontar la propia sombra y las heridas personales. De ahí que sea vital que reflexiones profundamente sobre qué significa para ti ser padre o madre antes de tener hijos. Revisando tus patrones de forma previa, podrás desarrollar una mapaternidad consciente y evolucionar como persona.

5. Tener miedo a la soledad

Así como hay personas con oído musical y otras que no, pero ello no significa que las que carezcan de él no puedan aprender a tocar un instrumento, e incluso devenir virtuosas de este, de igual manera hay gente con facilidad para atraer a los demás y establecer relaciones de pareja y otras que no. Pero en ningún caso ello implica que no puedan las unas y las otras encontrar la persona adecuada para ellas. El problema surge cuando, en el primer caso, uno se convierte en un adicto a los lazos de pareja, empalmando una relación amorosa tras otra, lo que a menudo se traduce en una sucesión ininterrumpida de relaciones tormentosas o tóxicas. En el segundo, el haber pasado mucho tiempo anhelando una pareja puede llevar a decir que sí a la primera o la segunda persona que muestra interés romántico por uno, volviéndose absolutamente dependiente de esa relación, de modo que uno termina por acomodarse en una unión rutinaria y cómoda, sin ilusión ni complicidad, regida por el miedo a la ruptura. En ambos casos, estos dos modelos de personas, en apariencia muy distintas, hacen

gala de un profundo temor a la soledad; pero, para ser feliz en compañía, primero es menester que sepas ser feliz tú solo.

6. Fingir ser quien no eres cuando estás con tu pareja

Si sientes que, si te muestras tal y como eres, a esa persona que tanto te gusta no le vas a gustar, y te sientes obligado a fingir constantemente, lo más probable es que, tarde o temprano, o te canses de pretender ser quien no eres o la otra persona se acabe dando cuenta de que eres un farsante. Si crees que debes comportarte de otra manera porque es la otra persona quien te avergüenza con indirectas o comentarios censores, o quien te dirige para que seas como ella quiere que seas, te hallas en una relación altamente tóxica y lo mejor es que salgas de ella enseguida. Y, si eres tú mismo el que, llevado por la adoración hacia tu pareja, crees que no estás a su altura, debes iniciar un proceso de introspección y preguntarte si realmente estás con la persona adecuada, ya que la presión que te autoimpones estando a su lado no te hace feliz, y probablemente terminará por no hacerla feliz a ella. En ambos casos, sufres un grave problema de autoestima y, si no lo resuelves, se romperá algo más que tu relación: tu salud y tu equilibrio mental.

7. No establecer proyectos de vida y valores comunes de salida

A la hora de tener una pareja, es necesario que compartas con ella unos planes de futuro porque, de otra forma, vuestra unión tiene fecha de caducidad. Aunque pueda parecer muy precipitado, es necesario dejar claro, lo más pronto posible, si queréis tener hijos o no, si apostáis por una relación abierta o monógama, si vuestro sueño es compraros un apartamento en pleno centro de la ciudad o una casita en el campo, etc. Porque, aunque pienses que son cosas secundarias y que quizá con el tiempo uno de los dos o ambos cambiaréis de idea, es posible que ello no

suceda y vuestros proyectos vitales terminen por volverse incompatibles. Por tanto, carecer de un proyecto de vida claro a la hora de iniciar una relación estable, en el que se definan prioridades, metas y proyectos medibles en el tiempo, es un gran error; y más aún tenerlos y aparcarlos por una malentendida generosidad o creyendo que las cosas cambiarán con el tiempo. Tus prioridades íntimas y profundas son irrenunciables; por supuesto que toda relación de pareja implica hacer concesiones y ajustes, pero jamás en aquellos planes y valores que te definen.

8. Olvidar que lo que empieza mal termina mal

Si una historia de amor tiene un mal comienzo, difícilmente acabará bien. ¿Empezaste a salir con tu actual pareja en secreto, cuando él o ella o elle estaba en otra relación? Pues no dudes de que tú no serás la excepción: lo más probable es que también te sea infiel. ¿Tu pareja se mostraba muy posesiva y celosa antes de comprometerte en firme con ella? Sus celos volverán a aflorar más pronto que tarde, da igual las pruebas que le ofrezcas de tu implicación en vuestro vínculo. Ten en cuenta que, si ni siquiera hemos sido capaces de ser absolutamente felices al principio de la relación, cuando por lo general lo vemos todo de color de rosa, enloquecidos por las feromonas, es altamente improbable que vayamos a serlo más adelante.

9. Uno no decide de quien se enamora

Se trata de otra frase que a menudo oímos, o que alguna vez hemos dicho, y que, sin embargo, es falsa, como no me voy a cansar de repetirte a lo largo de este libro. En primer lugar, porque se instaura sobre una confusión, la de equiparar el enamoramiento con el amor, cuando no son lo mismo. El amor, al contrario que la atracción sexual, es una decisión, no una casualidad. Dicha confusión se ve reforzada por mitos culturales como los que pregonan la existencia de relaciones maravillosas, de cuento de hadas,

donde nunca hay tensiones ni discusiones y donde los miembros del vínculo sexoafectivo viven *por* y *para* el otro. O a la inversa: los que insisten en que toda relación que realmente valga la pena tiene que implicar exaltación y desmesura, ya que el interés y la pasión se pierden si no hay peligro, incertidumbre e intensidad. Pero así como no existen las historias de amor incólumes y perfectas, lo que inevitablemente conduce a la decepción, igualmente apostar por vínculos tormentosos solamente tiene un final... tormentoso.

10. Perderse en el otro

Una relación de pareja ha de ser una unión entre dos personas adultas, que se conocen y aceptan a sí mismas en mayor o menor medida y que deciden compartir su tiempo para crear un proyecto de vida juntas, sin que ello implique que ninguna de las dos deba renunciar a cosas que sean realmente importantes para definir quienes son esencialmente.

Cuando se ama a alguien, a menudo es fácil ser excesivamente generoso y anteponer los deseos de nuestra pareja a los nuestros. También es fácil caer en el error de hacer girar nuestra vida en torno a la otra persona o de sentir tanto esa necesidad de conexión con ella que vayamos dejando atrás nuestras barreras y límites y nos perdamos como individuos independientes. Construir una relación de pareja es sumar, no dividirse.

Ejercicio

Una vez leídos estos diez errores frecuentes a la hora de escoger una pareja, te invito a que hagas el siguiente ejercicio de reflexión. Toma la libreta que acompaña la lectura del libro y un lápiz o bolígrafo y apunta tus respuestas a estas preguntas:

- ¿Te has sentido identificado con alguno de estos errores? ¿O con más de uno? Indica cuál o cuáles y anota brevemente en qué relación o relaciones se han producido.
- ¿Adviertes si hay o no alguna pauta en tu forma de comportarte que se repita en la mayoría de tus relaciones, y que propicia que cometas los mismos errores? En caso afirmativo, ¿cuál sería? Anota brevemente en qué relación o relaciones la has advertido.
- ¿Cuáles son tus necesidades y deseos cuando entras en una relación de pareja? Enuméralos. ¿Los has sentido satisfechos en tus relaciones anteriores? Anota brevemente en cuáles sí y en cuáles no. En caso de que tengas una relación actualmente, haz lo mismo seguidamente.
- Lee todas tus respuestas. ¿Cómo crees que has estado enfocando tus relaciones románticas hasta la fecha? ¿Y tus relaciones de amistad? Analiza profundamente tu respuesta.



3.
La neurociencia del amor

¿Te has planteado alguna vez qué sabes del amor, más allá de cómo lo idealizan en las películas o las novelas románticas? ¿Sabías que es un sentimiento que puede ser detectado y descrito fisiológicamente? ¿O que, cuando experimentamos el enamoramiento, se produce un cambio en nuestro sistema nervioso? ¿Tienes en cuenta lo perjudicial que puede ser para tu cerebro una relación tóxica?

En las últimas décadas, y merced a los avances tecnológicos, la ciencia médica ha logrado fijar las relaciones que se establecen entre determinadas actividades mentales y emocionales y su manifestación física en nuestro cerebro. Gracias a ello, se ha vivido el desarrollo de un campo de investigación multidisciplinar, conocido como neurociencia, cuyo objetivo es el estudio del sistema nervioso en todas sus complejas manifestaciones y ramificaciones: la anatómica, la genética, la psicológica, la funcional, la química, etc.[8]

Desde luego, cualquiera que se haya enamorado alguna vez, es capaz de identificar una serie de sensaciones físicas asociadas a esa emoción —mareo, pérdida de apetito, insomnio, aceleración del pulso...—, pero seguramente no es consciente de los cambios a nivel neurológico que le produce.

Para empezar, el amor actúa literalmente como una droga, ya que las estructuras cerebrales que se activan ante la persona objeto de nuestro deseo, mediante una notable manifestación de sinapsis neuronales, son exactamente las mismas que lo hacen con el alcohol, el tabaco u otras sustancias adictivas, esto es, aquellas ligadas al sistema de recompensa de nuestro cerebro (sobre todo, el área tegmental ventral y el núcleo accumbens). Dicho sistema, también llamado de refuerzo o de placer, es un área distribuida a lo largo de distintas partes del cerebro, que, al activarse, nos causa una sensación de bienestar y felicidad. Se trata de una región primitiva de nuestro órgano gestor, definida para que repitamos ciertas conductas y garanticemos así nuestra supervivencia. Comer, beber, dormir, mantener relaciones sexuales o interactuar socialmente son actividades que inciden directamente en el sistema de recompensa, produciéndonos a través de él sensaciones placenteras, para animarnos, de este modo, a seguir reiterándolas en el futuro. El sistema de recompensa se halla distribuido a lo largo de las principales vías cerebrales de la dopamina, un neurotransmisor que, junto con la norepinefrina y la serotonina, reciben también el nombre de «moléculas u hormonas de la felicidad o del placer»; y es que, en el caso concreto de la dopamina, se trata de la principal encargada de estimular el sistema de recompensa, que no en vano dispara sus niveles cuando nos enamoramos. Asimismo, la dopamina se ocupa de aumentar la frecuencia y presión cardíacas y de regular la atención, el sueño y la actividad motora. En la primera fase de una relación amorosa, también juega un papel relevante el cortisol, llamado hormona del estrés, al subir sus niveles, con lo que es el responsable de provocarnos la sensación de euforia y de mariposas en el estómago, mientras que, paralelamente, se registra una disminución en la actividad de la corteza frontal, clave para el razonamiento y el juicio. Si a ello se le añade la atracción sexual implícita en todo enamoramiento,

manifestada a través de un aumento de las hormonas sexuales —el estrógeno y la testosterona— y de las endorfinas (otra hormona relacionada con los centros de placer, cuyo cometido básico es el de anestesiar el dolor), en definitiva estar enamorado implica un cóctel químico explosivo que explica que mucha gente se encuentre enganchada a esa sensación. Sin embargo, con el tiempo, los receptores de todas esas hormonas, especialmente de la dopamina, comienzan a perder su sensibilidad, de manera que, en un lapso aproximado de tres años, dejan de responder al estímulo inicial que desencadenaba la reacción placentera: el encuentro con la persona amada.

Cuando reduces el concepto de amor a esa emoción de euforia y nerviosismo, de estimulación sexual y de placer, tu relación de pareja tiene una clara fecha de caducidad. Pero lo cierto es que, en el proceso del amor interviene otro neurotransmisor, la oxitocina, cuya secreción está relacionada con la sensación de apego, confort, cariño y empatía. Gracias a ella, nos inunda una sensación de seguridad y relajamiento cuando nos encontramos rodeados de la familia y los amigos y, de hecho, es esencial para establecer conexiones sociales y familiares. Dado que la oxitocina se ve aumentada por el contacto físico, las caricias y los abrazos, así como por los sentimientos de admiración, cooperación, complicidad y amistad, es la sustituta natural de la dopamina, razón por la cual recibe el sobrenombre de «hormona del amor». Sus efectos se aprecian en la disminución de la tensión arterial y el ritmo cardíaco, en la mejora de la cicatrización, en la reducción de la tensión muscular y en el aumento del umbral del dolor. Cuando nos hallamos cerca de una persona con la que existe un vínculo, un apego, aumenta la cantidad de oxitocina en nuestro organismo, aumentando con ella la confianza hacia esa persona y, por tanto, espoleando nuestra capacidad para abrirnos a ella, para sincerarnos y para asumir riesgos.

Según lo expuesto, aunque lo mejor para nuestra salud es optar por un amor sereno y equilibrado, es comprensible que haya personas que se vuelvan realmente adictas a un tipo de relaciones donde la confianza, la comunicación o el apego sano brillan por su ausencia. Se trata de esa clase de vínculos perniciosos a los cuales solemos calificar de tóxicos, lo que sin duda resulta muy preciso, dado que, en la práctica, intoxican el cerebro de las personas que se hallan en ella, lo que asimismo explica por qué suele resultar tan complicado salir de estas uniones. Cuando alguien mantiene un lazo de signo amoroso en el que siempre hay bruscos altibajos emocionales, intensas peleas y reconciliaciones, profundo dolor (incluso con violencia física incluida) y sexo apasionado, se inicia un ciclo químico en nuestro cerebro que resulta altamente adictivo. E igual que una persona drogodependiente sabe lo perjudicial que es para ella la sustancia de la que abusa, pero se siente incapaz de dejarla, lo mismo les sucede a los miembros de una relación tóxica. Tengamos en cuenta que:

- Viven en una constante incertidumbre, lo que genera altos niveles de cortisol (recuerda: la hormona del estrés).
- Paradójicamente, la dopamina fluye con mayor facilidad por nuestro cerebro cuando halla obstáculos, lo que significa que una alternancia continua entre decepción/gratificación crea unos circuitos de estimulación en nuestro sistema de recompensa muchísimo más fuertes que los generados por una relación sana y estable. Cada vez que se produce una pelea intensa o una no menos intensa reconciliación, la dopamina se dispara, lo que crea un fuerte enganche.
- Cuanto más desequilibrada y negativa es una relación, más se desconectan esas partes de nuestro cerebro dedicadas al raciocinio, como en las primeras fases del enamoramiento, especialmente por lo

> que atañe a la corteza prefrontal ventromedial, responsable del pensamiento crítico, la toma de decisiones, la planificación o el juicio. Asimismo, también se apaga la amígdala cerebral, encargada del miedo y de propiciar la respuesta de lucha o huida asociada a lidiar con dicho miedo. Todo ello resulta muy perjudicial para la persona, porque, ante una relación insana, es incapaz tanto de estar alerta ante las señales de peligro y, por tanto, de poder reaccionar en consecuencia, como de tomar la decisión racional más beneficiosa para sí misma.[9]

A la postre, por tanto, frente al efecto beneficioso que sobre nuestro cerebro produce el mantener relaciones sanas, equitativas y equilibradas, cualquier vínculo que esté marcado por la sumisión, la dependencia, la violencia, la insatisfacción o la insinceridad terminará por causar estragos físicos en quien forme parte de él. Somos animales sociales y, como tales, relacionarnos armónicamente con los demás aumenta nuestra oxitocina (recuerda: la hormona del amor) y, en consecuencia, estimula nuestra sensación de autoestima, buen humor y bienestar, mientras que reduce las tasas de estrés y ansiedad. Por el contrario, la zozobra emocional induce a un estrés continuo que provoca pérdidas neuronales y cambios en algunas de nuestras estructuras cerebrales, hasta el punto de afectar negativamente nuestro sistema inmunitario, aumentado los marcadores inflamatorios y, con ellos, el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.[10] Así que no lo dudes: amar bien y ser bien amado significa, también, cuidar de tu salud y de la de quienes tienes a tu alrededor.

Cabe añadir al respecto que por amor no solamente entendemos aquel que sentimos hacia las personas que nos son próximas, a las de nuestro círculo íntimo, sino hacia todos nuestros congéneres; porque, aunque una errónea, sesgada e interesada lectura de las teorías de la evolución te pueden

haber hecho creer que la naturaleza es tremendamente cruel con los más débiles, resulta que la mayoría de especies del reino animal, los seres humanos incluidos, cuentan con el impulso instintivo de proteger y cuidar a los que lo necesitan, hasta el punto de ponerse ellos mismos en riesgo, por mucho que puedan ser más aptos para la supervivencia desde un punto de vista darwinista que aquellos por quienes se están sacrificando. Pero, yendo más allá: seguro que alguna vez has oído el caso de lobos que han criado a una criatura de otra especie, o de delfines salvando a marineros cuyos barcos habían naufragado. ¿Qué réditos evolutivos obtienen estos animales con estas acciones de altruismo cruzado y espontáneo? Francisco Varela,[11] biólogo chileno y filósofo, pionero en el ámbito de las neurociencias, las ciencias cognitivas y la filosofía de la mente, que estuvo siempre muy interesado en fomentar la interacción entre la ciencia y el budismo, se preguntó esto mismo en la década de los noventa. Estudios posteriores han demostrado que la corteza prefrontal medial dorsal y la corteza cingulada posterior de nuestro cerebro, las zonas que impulsan nuestros actos de solidaridad, se ven reforzadas y desarrolladas, en esa línea que comentábamos antes de la plasticidad cerebral, ante el ejercicio efectivo de dichos actos altruistas. Por tanto, el amor desinteresado y la bondad también redundan en nuestro bienestar y nuestra salud.

Ejercicio

Vamos a llevar a cabo a continuación la meditación Metta Bhavana, o meditación del amor incondicional, una práctica de origen budista, cuyo propósito es estimular el sentido de la compasión innata que todos tenemos.

Como siempre, ve a tu lugar tranquilo y solitario y céntrate en tu respiración hasta que te sientas relajado. Haz a continuación estos 5 pasos:

1. Imagina ante ti a alguien por quien sientes amor y cariño. Advierte cómo se manifiesta físicamente ese amor en tu cuerpo; es posible que te dé una sensación de calidez, de apertura o de cosquilleo en la zona del pecho, todas ellas agradables. Sigue con la respiración, con esas sensaciones positivas y con la imagen de tu persona querida, e imagínate entonces que emanas una luz dorada desde el pecho que va extendiéndose hasta incluir a tu ser amado. Con esa luz, estás conectado con él y le estás enviando paz y felicidad. Recita mentalmente las siguientes frases varias veces:
   - «Ojalá puedas ser feliz y estar libre de sufrimiento».
   - «Ojalá puedas experimentar la alegría y la comodidad».
2. Ahora recuerda un momento en que esa persona querida estaba sufriendo: una enfermedad, una situación triste de su vida... Observa cómo te hace sentir el sufrimiento de ese ser amado. ¿Qué notas ahora en el área de tu corazón? ¿Dolor, rigidez, frialdad? ¿Sientes impotencia, ganas de llorar, ternura, instinto de protección, deseos de hacer algo? Como antes, imagínate que la luz dorada que emites a través de tu amor hacia él le cubre, pero esta vez su efecto es eliminar cualquier vestigio de sufrimiento. De nuevo, repítele esas dos frases de antes varias veces.
3. Colócate seguidamente en la posición de esa persona que antes has evocado y envíate a ti mismo esos mismos deseos, primero de amor (piensa en las cualidades que tienes y que te gustan) y

luego de compasión (acuérdate de alguna vez que sufriste mucho). ¿Qué notas en tu cuerpo? ¿Cómo te sientes? Si surge cualquier emoción o impulso (tristeza, rabia, deseos de gritar...), déjalos fluir sin juzgarlos ni analizarlos.

4. Haz exactamente lo mismo con algún conocido que ni te gusta ni te disgusta; por ejemplo, un vecino, un dependiente de una tienda donde eres cliente habitual, un profesor, etc.
5. Finalmente, trata de hacer lo mismo evocando a alguien con quien tengas o hayas tenido algún problema o conflicto: un jefe, un amigo, un compañero de trabajo, una expareja...

Para acabar, acógete a ti y a todas esas personas de modo indistinto, añadiendo también todas aquellas a quienes quieres, a todas las que conoces, con las que hayas tenido conflictos..., para integrar luego a todos los seres vivos en esa luz dorada que emana de tu corazón durante unos minutos, deseándoles a todos igual fortuna. Mediante la concentración de nuevo en tu respiración, deja que sus imágenes se vaya disolviendo y vuelve al mundo real.

4.
Amor romántico, amor sano, amor consciente

Seguro que, durante tu infancia, viste cientos de películas, empezando por las de Disney, en las que se retrata el amor como un sentimiento espontáneo e irresistible que entra por los ojos —por tanto, basado sobre todo en la apariencia física— y que une a dos personas para siempre. Si durante la adolescencia leíste a Bécquer o a Byron o *Cumbres borrascosas*, de Emily Brontë, le añadiste a ello el matiz de exaltación, apasionamiento, inevitabilidad y fatalismo que un amor de verdad ha de tener. Y durante tu edad adulta no has parado de recibir información similar desde la televisión, el cine o la literatura. Sin embargo, es posible que conozcas a alguna pareja que destile amor por los cuatro costados y que sepas, porque te lo han contado, que se enamoraron de una forma progresiva y tranquila, primero conociéndose y siendo amigos, y que la pasión vino luego o, a lo sumo, simultáneamente; o que siempre han llevado una vida sosegada y han tenido una relación sólida, con sus más y sus menos, pero siempre con un vínculo firme y estable. ¿Por qué se produce tal discrepancia entre la realidad y la ficción?

Sencillamente porque nadie nos explica cómo hay que querer, y menos cómo hacerlo de la manera adecuada. Tenemos que buscarnos la vida, con lo que nuestra educación sentimental queda sobre todo en manos de las creencias que toda nuestra cultura lleva siglos vertiendo en nuestra sociedad,

y que establecen, entre otros mitos, que el amor sin enamoramiento es imposible o, en el mejor de los casos, una emoción de segunda categoría; que el verdadero amor todo lo puede; que amar siempre implica renunciar; que los conflictos destruyen el amor; que solo existe un único amor auténtico para nosotros que nos aguarda... Y el arte o el entretenimiento se hacen eco de estos prejuicios, lo que los incrementa exponencialmente y en sentido negativo, ya que resulta evidente que ningún programa de televisión o ninguna novela se va a dedicar a hablar de lazos amorosos perfectamente plenos y armónicos, básicamente porque resultaría muy aburrido para quienes los consumen. Inadvertidamente, vamos asumiendo esos estereotipos, ese concepto del amor perfecto que se ha implantado en nuestra cultura desde la época del Romanticismo (finales del siglo XVIII) y que da forma a nuestras aspiraciones y valores. ¿Qué pasa cuando esos ideales culturales inalcanzables chocan con la realidad? Que pensamos que no tenemos suerte, que creemos que el amor auténtico se nos resiste, que nos entristecemos, decepcionamos, exasperamos o desesperamos.

Por otro lado, también nos nutrimos de las relaciones que nos rodean, de la información que otras parejas nos dan —nuestros padres, nuestros abuelos, nuestro sistema familiar en general— y de nuestras propias experiencias, ladrillos con los que vamos construyendo nuestro edificio particular del amor a lo largo del tiempo. Sin embargo, aunque útiles, se trata de conocimientos parciales, dado que, pongamos por caso, lo que pudimos aprender de una relación anterior no tiene por qué ser aplicable a una nueva, e incluso puede resultarle perjudicial; ni la manera en la que nuestros progenitores se trataban, por muy buena que nos pareciera, hemos de reproducirla en nuestras relaciones.

Para poder llegar a semejante conclusión y soltar las ataduras que nuestro pasado y nuestro contexto nos imponen, es necesario tomar perspectiva y conciencia, advertir la manera en la que hemos interactuado con los demás,

marcada por esas creencias inculcadas —y, por ende, ajenas en el fondo a nuestros deseos íntimos— y por nuestras vivencias interiorizadas como verdades absolutas, al no haberlas analizado desde el autoconocimiento, desde el cuestionamiento de lo experimentado, desde la distancia, la curiosidad o la duda, ni desde la comprensión de nuestras necesidades profundas. Solo así seremos capaces de pasar del amor romántico (y falso) a un amor sano, libre de ideas preconcebidas, de absurdas expectativas y, finalmente, a un amor consciente de sí mismo, de lo que ansía, que nos acepta totalmente como somos y, por tanto, adulto y pleno.

La percepción y su realidad

En un momento de *La amenaza fantasma*, Qui-Gon Jinn le dice a un joven Anakin Skywalker: «Ten muy presente que tu enfoque determina tu realidad». Esta frase, sin mayor contexto ni explicaciones que la glosen, puede parecer, simplemente, uno de esos aforismos crípticos propios de los maestros jedi, una mera *boutade* del guionista para hacer que el personaje suene profundo. No obstante, sintetiza el modo en el que los seres humanos procesamos la información que recibimos del exterior.

A grandes rasgos, contamos de un lado con la sensación, que son aquellos datos que obtenemos mediante los órganos sensoriales y que se dirigen al sistema nervioso, mientras que del otro está la percepción, que sería el modo en que interpretamos dichos datos. Y en ello intervienen un cúmulo de elementos que nada tienen que ver con la recopilación empírica y objetiva de la información, tales como nuestra cultura, nuestras experiencias, nuestros valores, nuestras expectativas... De ahí que nuestra realidad dependa de cómo la vivamos, dado que, conforme se desarrollan nuestros días, aprendemos a construirla mentalmente, sobre una serie de creencias y apriorismos

influenciados por el entorno familiar, la educación, la memoria... En definitiva, en la percepción de nuestro entorno intervenimos nosotros mismos, lo que somos.

El proceso de percepción consta de tres pasos: la selección, la organización y la interpretación, llevándolo a cabo por este orden de manera inconsciente. La etapa de selección implica que, de todos los millones de estímulos que nos rodean, decidimos fijarnos en algunos y obviar otros, lo que normalmente hacemos de modo involuntario, pero no aleatorio, puesto que nos viene dado por nuestra predisposición personal a ellos. En cuanto a la organización de los estímulos escogidos, se produce cuando los impulsos nerviosos enviados desde los receptores sensoriales son conducidos al cerebro, y allí construimos una representación mental de ellos. El problema aparece cuando un estímulo es confuso, lo que puede provocar que construyamos múltiples representaciones mentales y que probablemente no coincidan con las de las personas que nos rodean. Por último, la tercera fase de la percepción es la interpretación propiamente dicha. Nuestro cerebro ya ha recibido y decodificado la información, entonces nuestro esquema cognitivo otorga un significado concreto a los estímulos recibidos, escogidos y estructurados. Y eso lo hacemos basándonos en nuestras vivencias y creencias, en nuestra personalidad y en nuestro contexto sociocultural. Es habitual, por lo tanto, que una interpretación que se base, por ejemplo, en prejuicios o en experiencias negativas nos conduzca a hacer deducciones irracionales e incluso perjudiciales. De ahí que en psicología digamos que la percepción es el primer eslabón de la cadena del estrés. Además, aproximadamente el 80 % de lo que anticipamos es falso... ¡¡y termina no sucediendo jamás!!

Aunque son numerosos los factores que pueden afectar a un proceso de interpretación, los principales son los siguientes:

- **La motivación**: nuestras necesidades más perentorias tienen la capacidad de alentar una percepción distorsionada de la realidad. Si estamos enamorados, podemos llegar a tomar el más mínimo gesto de amabilidad por parte de la persona amada como una confirmación de reciprocidad emocional, simple y sencillamente porque *necesitamos* creerlo.
- **Los valores**: todos llevamos a cuestas un conjunto de ideas, opiniones y convicciones. Y es muy fácil tender a acomodar lo que percibimos a ello, de modo que no nos resulte contraindicado; es lo que se llama sesgo cognitivo. En el amor, si se tiene una visión romántica de las relaciones de pareja, se puede traducir en una idealización extrema de nuestra persona amada, a quien le atribuimos todas las perfecciones porque, según nuestra forma de ver las cosas, únicamente podemos sentirnos atraídos por el príncipe (o la princesa) azul.
- **Las expectativas**: esas ideas preconcebidas del cómo deberían ser las cosas y no de cómo verdaderamente son. Si creemos, pongamos por caso, que tener una buena relación de pareja es no discutir nunca o que la otra persona nos dedique íntegramente su tiempo libre, es posible que tiremos por la borda un buen vínculo amoroso.
- **La experiencia y cultura**: costumbres y tradiciones que influencian la manera en la que afrontamos los vaivenes de nuestras vidas. Un buen ejemplo serían esas parejas que, a pesar de gozar de una excelente convivencia, pueden llegar a distanciarse por presiones familiares y sociales.
- **La personalidad**: aquellas características más estables de nuestra psicología individual, que permiten pronosticar nuestro comportamiento. Si somos personas inseguras o controladoras, lo más probable es que, tarde o temprano, lleguemos a la conclusión de que nuestra pareja nos va a dejar o nos engaña, aunque en verdad no sea así.

Por supuesto, no está en nuestras manos evitar que nuestras vivencias y creencias o nuestra cultura dejen de influir por completo en nuestra manera de entender las cosas, ya que forman parte de quienes somos. Pero sí que tenemos el poder de tomar conciencia de ello, de advertir que nuestro juicio es subjetivo y solo una de las múltiples facetas que conforman la realidad.

Volviendo, pues, al consejo de Qui-Gon Jinn, lo que a la postre trataba de dejarle claro el maestro a Anakin es que no vemos las cosas como son, sino como somos; de ahí que nuestra manera de percibir nuestro entorno tenga la capacidad de dirigir nuestros pensamientos y nuestras emociones, hasta el extremo de acabar condicionando nuestra vida. En este sentido, una creencia limitante te puede bloquear y no permitirte avanzar, mientras que una visión optimista sobre tus posibilidades en un asunto puede conseguir justamente lo contrario: que vayas más allá de tus propias expectativas. Como señala Daniel J. Siegel, eminente psiquiatra de la Universidad de California y uno de los grandes investigadores de las bondades médicas y psicológicas del *mindfulness*:

> Los autoconceptos determinan las narraciones que nos relatamos a nosotros mismos cada día y son determinados por estas. Evito los cuerpos de agua, «sé» que no sé nadar, y me limito a quedarme en tierra firme. Ningún problema. Pero nuestras adaptaciones pueden ser mucho más distorsionantes que el mero hecho de vivir sin cuerpos de agua; a veces nos pueden hacer sentir desdichados. «No merezco ser amado» es un autoconcepto que queda incrustado en la representación de mi narración de quien soy, dejándome aislado y evitando conexiones, la conexión íntima, con los demás. Llego a creer, en un bucle de retroalimentación autorreforzante, que efectivamente no merezco ser amado porque ya ves lo desconectado que estoy, lo aislado que he estado y lo poco que debo de merecer ser amado. He estado solo, estoy solo y siempre lo estaré. Mis

convicciones crean mi peor pesadilla, una y otra vez. Sigo insistiendo sin cesar mi autoconcepto, convicción, narración y representación, reforzando el ciclo para toda una vida de soledad.[12]

Por tanto, es necesario adoptar lo que Jon Kabat-Zinn define como «mente de principiante», verbigracia, la capacidad de afrontar cada una de las experiencias que nos acontecen como si las viviéramos por primera vez. Aunque esto se diría *a priori* imposible, es gracias al *mindfulness*, a la comprensión de que cada momento es nuevo, fresco e irrepetible, que podremos recuperar esa capacidad de apertura que tenemos cuando somos bisoños en cualquier materia.[13] A ello habría que añadir la capacidad de suspender el juicio ante lo que nos pasa, es decir, no otorgarle etiquetas simplistas de bueno/malo, correcto/incorrecto, brillante/estúpido, etc., según preconcepciones sobre nosotros mismos o sobre el mundo que nos rodea, sino limitarnos a observar lo que pasa, lo que *de verdad* pasa.[14] Recuerda que el poder de nuestra mente, en sentido positivo o negativo, es casi infinito. Y como está concebida para nunca dejar de pensar, para buscar pautas, almacenar y clasificar datos y solucionar problemas, sufrimos de mucho ruido mental, siendo las denominadas «distorsiones cognitivas» una de las cacofonías más retumbantes que nos acucian.

Las distorsiones cognitivas

Todas las mentes humanas tienen distorsiones cognitivas, esto es, interpretaciones de la realidad totalmente erradas y nada objetivas: desde pensamientos automáticos que dan lugar a sentimientos que nos generan malestar y que nos bloquean, hasta valores que imponen una visión simplista, y por ello falsa, de la existencia, lo que nos provoca alteraciones emocionales: angustia, estrés, tristeza...

Para poder dejar atrás estos esquemas equivocados de interpretación de los hechos, lo primero es saber reconocerlos. A menudo, se trata de hábitos inconscientes que se manifiestan como mensajes breves y directos, de naturaleza espontánea y maquinal, caracterizados por un matiz dramático, que suelen volverse persistentes hasta convertirse en un bucle. Son rutinas mentales adquiridas, o sea, no innatas, dado que generan conductas disfuncionales y desadaptativas, que acaban reforzando los esquemas cognitivos que las generaron, causando que la dinámica perniciosa se mantenga o incluso se intensifique. La terapia cognitiva basada en atención plena (TCBAP) o terapia cognitiva basada en *mindfulness* (MBCT, por sus siglas en inglés) es un tipo de psicoterapia cuyo objetivo es interrumpir ese proceso cognitivo automático y enseñarte a observar y aceptar los distintos estímulos sin juzgarlos, esto es, a que seas plenamente consciente de tus pensamientos y sentimientos, en vez de limitarte a aferrarte obsesivamente a ellos o a reaccionar compulsivamente ante los mismos. No es casualidad que fuera una técnica psicoterapéutica que empezara a desarrollarse para evitar las recaídas en procesos de depresión o de adicción.

Es muy importante que logres acallar tu mente cuando aparezcan y sepas identificar cuándo estás desarrollando un automatismo mental y que detectes qué pensamientos suelen bloquearte. Algunas de las distorsiones cognitivas más frecuentes son:

1. El filtraje

Nos fijamos exclusivamente en los elementos más negativos de una situación determinada, mientras tendemos a obviar o incluso a olvidar lo que de positivo hubiera en dicha situación.

2. El pensamiento dicotómico: todo o nada

Solamente nos movemos en términos de blanco o negro, bueno o malo. Si hacemos algo que nos parece bien, somos perfectos, y al revés: cualquier

nimia metedura de pata nos convierte automáticamente en fracasados.

3. La sobregeneralización
De una situación singular y concreta, extraemos una conclusión global y absoluta, que prevé el mismo desenlace negativo ante circunstancias futuras similares.

4. La interpretación del pensamiento
Somos una especie de telépatas que sabemos a ciencia cierta qué piensan los demás realmente, aunque sus palabras, gestos y actitudes vayan en la dirección contraria.

5. El catastrofismo
Esperamos el peor desenlace de cualquier situación.

6. El razonamiento emocional
Establecemos una correspondencia directa entre nuestras emociones y nuestra inmanencia, sin tener en cuenta que las primeras son siempre mutables y la segunda, no.

7. Los imperativos categóricos
Obligaciones que nos imponemos, pues asumimos que hay aspectos de nuestra propia persona que tenemos que corregir. Implican pensamientos que empiezan con expresiones como: tendría que, debería, necesitaría que, he de...

8. La compulsión por tener la razón
Tenemos tan claras nuestras ideas que rechazamos de pleno cualquier otro punto de vista.

9. La personalización

Creemos que todo lo que sucede depende de nosotros, incluso los actos o el estado de ánimo de los demás, de modo que tendemos a sentirnos culpables por prácticamente todo.

10. Magnificar y minimizar
Damos una desorbitada importancia a nuestras equivocaciones, mientras que desmerecemos completamente nuestros éxitos.

11. Las etiquetas globales
Tomamos un rasgo concreto de nuestra personalidad y hacemos una generalización con él, hasta convertirlo en una verdad absoluta sobre nosotros mismos, no importa la cantidad de evidencias que haya en contra.

12. La descalificación de nuestras cualidades
Cuando nos sucede alguno bueno, lo interpretamos como una mera casualidad, no fruto de nuestro esfuerzo, nuestro carácter, nuestras virtudes o nuestro merecimiento.

Ejercicio

A continuación te propongo una serie de situaciones a las que debes asignarles una de estas doce distorsiones cognitivas propuestas, todas ellas adscritas al terreno de las relaciones de pareja.

- Tu pareja llega veinte minutos tarde. Lo primero que piensas es que ha tenido un accidente de tráfico y te entra una inmensa angustia.
- Celebráis una fiesta de inauguración de piso porque tú y tu pareja os vais a vivir juntos, y en lugar de sentirte feliz por el hecho en sí y por la asistencia de los amigos, te obsesionas con que se te

olvidó comprar cerveza y te dices que deberías esforzarte más la próxima vez, que tendrías que haber sido más cuidadoso y responsable.

- Después de medio año saliendo, descubres que a tu pareja, que tan perfecta para ti parecía, le gusta el *hip-hop*, un estilo de música que tú no soportas, y eso hace que te sientas decepcionado.
- Cuando te enteras de que tu pareja, con quien llevas saliendo desde hace tres meses, sufre de bulimia, comprendes que eres una persona egoísta y mala, porque deberías haberte dado cuenta antes.
- En una reunión con conocidos, tu pareja alaba una foto que subiste en una de tus redes sociales en la que salías muy bien. Tu pensamiento inmediato es que lo dice para hacerte quedar bien, pero que no es sincera, porque siempre sales fatal.
- Tu pareja se emociona enormemente por una acuarela que le has hecho, pero tú crees que está exagerando, porque en realidad el dibujo no tiene ningún mérito, era muy fácil.
- Tras una primera cita en la que ha ido todo tan bien que ya habéis vuelto a quedar, llegas a casa y te acuerdas de repente de un comentario estúpido que has hecho. Ello causa que pienses que en verdad no le gustas a la otra persona.
- Tenías que irte de fin de semana por primera vez con la persona con la que llevas saliendo hace medio año, pero, el viernes a media tarde, te llama para decirte que tiene que cancelarlo porque le ha surgido un imprevisto ineludible, que ya te dará más detalles cuando os veáis. Tú estás seguro de que en realidad no quería irse contigo de fin de semana.
- Últimamente no tienes ganas de quedar con tu pareja, porque no para de darte consejos sobre comida, ya que llevas una dieta poco

variada. Pero él no sabe nada de tu estilo de vida y que comes lo mejor que puedes, y punto.

- Tú y tu pareja acabáis de romper; eso te lleva a la convicción absoluta de que nunca nadie más va a volver a quererte.
- Descubres que tu expareja te mentía y piensas que eres una persona crédula y fácil de manipular y que todo el mundo te ha mentido, te miente y te mentirá siempre.
- Como llevas unos meses un poco deprimido, te convences de que eres una persona deprimente.

¿Te has sentido identificado con alguna o algunas de estas situaciones? ¿Con cuáles? Justifica tu respuesta, anotándola en tu libreta de prácticas.

Es necesario desprendernos de estos sesgos del pensamiento, ser conscientes de que nuestra mente nos autoimpone una serie de obstáculos y trabas, con el objetivo, en líneas generales, de que no abandonemos nuestra zona de confort, con lo que nos frena a la hora de llevar a cabo los cambios que necesitamos implementar para poder avanzar. Y, ojo, que no es que nuestra mente sea un ente malvado que nos posee y quiera boicotearnos: es que le ha costado mucho tiempo y esfuerzo el obtener una sensación de equilibrio y seguridad, y, por tanto, hará lo posible para que te mantengas en ese espacio tranquilo y cómodo, desde atacar tu autoconfianza hasta infravalorarte, pasando por elaborar desde el miedo. Lo más triste del caso es que estos obstáculos mentales proceden de creencias que se nos han ido inculcando desde la infancia y que, en su mayoría, no forman parte de nuestro yo verdadero. De hecho, ni nos pertenecen: son la concepción que los demás tenían sobre un yo que ya no existe, y que probablemente nunca existió.

El ego

En esta línea, convendría preguntarse qué es el yo. La definición de yo o ego tradicional fue acuñada por Sigmund Freud,[15] quien enunció que la mente humana se dividía entre tres instancias complementarias con diferentes funciones:

- **El ello**. Parte más primitiva de nuestra mente, contiene nuestros deseos y recuerdos más instintivos, primarios y reprimidos, y su única aspiración es la búsqueda del placer, ajeno por completo a su entorno o realidad. El sexo, la agresividad o las heridas de infancia se integrarían aquí.
- **El superyó**. Parte opuesta al ello, es nuestra conciencia moral, que formula un sistema de valores para mantener a raya al ello mediante la culpa. Es nuestro yo ideal, una meta inalcanzable que siempre choca con el ello.
- **El ego**. Juega un papel de mediador entre las otras dos instancias de nuestra psique. Es la parte más pragmática y racional de la mente, de modo que, al igual que el ello busca el placer, el ego lo hace, en cambio, con plena conciencia de su realidad, por tanto, satisfaciendo también los valores de su sociedad (del superyó). Se trata, en definitiva, de la parte de nosotros mismos capaz de valorar información objetivamente y tomar decisiones que favorezcan nuestros intereses, deviniendo a la postre la instancia psíquica en la que el individuo se reconoce como yo y toma conciencia de su propia identidad.

Cuando se producen desajustes entre estas tres instancias, y el ego adquiere un excesivo control, se puede llegar a un completo rechazo de nuestros impulsos del ello, primando los deseos de nuestro superyó y desequilibrando nuestra salud mental.

Esta visión clásica ha ido mutando con el paso del tiempo. Jacques Lacan, otro de los grandes psicoanalistas de la historia, afirmó que el ego no era en verdad la esencia del yo ni de la personalidad, sino una especie de manifestación psíquica de la alienación del ser humano.[16] Y es que todas las personas nos vemos reflejadas, en todo momento, única y exclusivamente, en nuestro ego, el cual, por otro lado, se forma dentro de lo que sería un triángulo integrado por la madre, el individuo mismo y el objeto causa de deseo.

Dentro del universo del *mindfulness* y la psicología transpersonal, el ego es una mera ilusión de la mente, una falsa personalidad. Desde esta perspectiva, se considera que la existencia del ego, entendido este como autoestima, es inevitable y hasta necesaria, pero hay que aprender a administrarlo. Porque su exceso o su déficit lleva a dos situaciones opuestas, pero igual de nocivas. Si tenemos demasiado ego, nos convertiremos en alguien pendiente en exclusiva de la propia satisfacción y, por tanto, con dificultades para ser empático y generoso y aun para comprender o aceptar las necesidades y los deseos ajenos, con lo que obstaculizamos el que podamos disfrutar de relaciones interpersonales plenas. Por el contrario, si no contamos con suficiente ego, somos personas inseguras, limitadas, asustadas, que carecemos de espíritu de lucha o incluso de interés o voluntad para cumplir nuestras metas o satisfacer nuestros deseos personales.

Las últimas teorías de la neurociencia cognitiva van incluso más allá, al afirmar que, en verdad, aquello que conocemos como yo autopercibido o ego, es simplemente una ilusión de la mente, creada a partir de un conjunto de experiencias físicas, las cuales son traducidas por nuestro cerebro en una serie de patrones neuronales que este interpreta a su conveniencia, dado que, *sensu stricto*, no existen los colores, los olores, los sonidos..., sino que todo son radiaciones electromagnéticas de distinta variedad, dispuestas por nuestro cerebro en un modelo ordenado y reconocible, el cual emplea para detectar

pautas y predecir comportamientos. Por tanto, no disponemos realmente de auténticas conexiones con el exterior, sino que vivimos en una especie de realidad virtual, tan potente que nos hace sentirnos desligados de nuestro entorno, al crearnos una falsa sensación de individualidad y autonomía.[17]

Según lo expuesto, el ego juega un papel capital en todos los aspectos de nuestra vida, pues tiene una visión muy determinada (y limitada) de la realidad y acostumbra a aceptar exclusivamente su propio punto de vista. Al ego le gusta que las cosas sean como él desea, que el mundo se ajuste a la perfección a sus perspectivas y a sus valores sobre lo bueno y lo malo. Por el contrario, le desagrada lo imprevisto, lo espontáneo, cualquier comportamiento u hecho que escape a su control.

Cuando nos relacionamos con los demás, obviamente nos abrimos a la incertidumbre, y es aquí cuando el ego puede tomar las riendas y dominarnos, haciéndose eco de nuestros miedos, inseguridades o caprichos.

¿Alguna vez has tenido una discusión con tu pareja en la que has dicho cosas que en realidad no sentías y luego te has arrepentido? ¿Has emitido un juicio tajante sobre alguien para tener pruebas después de lo equivocado que era? ¿Crees que existe una forma adecuada de comportarse (como lo haces tú) y que quien no actúa así es, en el mejor de los casos, tonto, y en el peor, malo? ¿Te sienta mal cuando alguien te lleva la contraria, aunque sea con respeto, simpatía y amabilidad? ¿Sueles sentirte superior a tus compañeros de trabajo? Cuando regresas a casa de una reunión, ¿haces una lista mental de lo que deben haber pensado de ti los presentes?

En todos estos casos, es tu ego el que está al mando de tu interacción con los demás. Para saber si ello sucede, hay una serie de indicadores que pueden darnos una pista al respecto, y que surgen cuando hacemos un análisis calmado de nuestra conducta:

1. Mantenernos en nuestra zona de confort

Si nunca arriesgas y te conformas con situaciones que en realidad no te satisfacen, es que intentas dominar tu entorno, para que no aflore el profundo miedo a lo desconocido, o al fracaso, que padeces.

2. Alardear de autoestima

Sueles ostentar tus logros y alardear de tus virtudes con cualquiera que te escuche, para convencer a los demás de tu valor pero, sobre todo, para convencerte a ti mismo. Has caído en una de las trampas más comunes del ego, que se infla para ahogar los impulsos del ello y halagar a tu superyó.

3. Buscar la aprobación de los demás

Buscas de modo incesante y casi compulsivo la validación ajena, y cuando no la obtienes, a menudo no porque carezcas de méritos o porque no te aprecien, sino por circunstancias de la vida, te entristeces, te enfadas, te indignas... Si tu estabilidad y satisfacción dependen de que te aprueben quienes te rodean, es tu ego el que habla, no tú.

4. Intentar atraer la atención del resto

Vives para ser el centro de atención, porque así refuerzas tu ego. Por ello, adornas y alargas tus explicaciones, exageras o incluso mientes para acaparar los focos, das tu opinión cuando nadie te la pide o presumes constantemente de tu cultura, tu trabajo, tu aspecto físico...

5. Evaluar a la gente y ser evaluado

Te obsesiona la impresión que causas a tu prójimo, lo que hace que centres la atención en tu propio comportamiento y no en la situación en sí. Reprimes tanto tu ello que te puede provocar frustración y envidia cuando estás ante alguien que parece vivir libremente, sin importarle la opinión ajena. De ahí que también suelas juzgar continuamente a los demás.

6. Reaccionar con ira o violencia

Cuando las otras personas no están de acuerdo contigo, o te hacen una crítica constructiva, tu ego, que quiere contentar al superyó, pero que se ve incapaz de controlar la situación, se siente amenazado y reacciona agresiva o taxativamente. Tomárselo todo como algo personal es un indicio muy claro de que el ego maneja tus hilos.

7. Inconformismo y descontento

El exceso de ego, que anula al ello y agasaja al superyó, puede llegar a hacerte una persona sistemáticamente descontenta e inconformista, pues, por mucho que te esfuerces, jamás llegarás a la idea perfecta de la persona que querrías ser.

Si tu ego está muy inflado, lo más habitual es que la gente que te rodea se vaya distanciando progresivamente de ti y tengas relaciones de amistad o pareja efímeras o te quedes aislado socialmente. Ante ello, puede ser que tu ego incluso aumente, en un intento de este para que no te derrumbes, o lo contrario, que caiga en picado y se hunda tu autoestima, dejándote apático y lleno de culpa y frustración.

A continuación, te doy una serie de consejos para mantener a raya tu ego:

- **No ansíes el reconocimiento de los otros**. Evidentemente, a nadie le amarga un dulce, y recibir elogios por nuestro trabajo, nuestro aspecto físico o nuestra forma de ser nos gusta a todos. Sin embargo, debemos preguntarnos si en general obramos de una determinada manera porque realmente queremos o porque así obtenemos el aplauso de los demás. Siendo conscientes de nuestras aspiraciones, valores y metas personales, nos liberaremos de estar a expensas de la opinión ajena.
- **Ni te infravalores ni te sobreestimes**. Creerse lo más es tan malo para nuestras relaciones como ponerse a la altura del betún. Hemos de ser capaces de apreciar, con perspectiva y objetividad, nuestras virtudes y

nuestros logros, así como de aceptar nuestras limitaciones y nuestros errores. Critícate de modo constructivo cuando toque y felicítate cuando hayas conseguido un éxito o hayas puesto todo de tu parte para conseguirlo.

- **Despréndete de la obsesión por el perfeccionismo**. Ser una persona exigente y perfeccionista, *a priori*, es algo positivo, porque nos ayuda a dar la mejor versión de nosotros. Sin embargo, si se lleva al extremo puede ser terriblemente dañino para nuestra autoestima. Así que, cuando te pongas metas, que sean realistas y tengas margen de maniobra. Recuerda que la perfección no existe.
- **Aprende a vivir plenamente en el presente**. Fijarnos en todas las cosas, grandes y pequeñas, que nos rodean, poniendo nuestra atención en el momento presente y evitando los pensamientos de futuro, las realidades alternativas o los recuerdos es el mejor modo de acallar nuestro ego. Busca siempre el lado positivo de todo, valora lo que hay de bueno en tu vida, disfruta de tus aficiones sin ponerte objetivos, acepta y admira las cualidades que otros tienen más desarrolladas que tú. Sé humilde, sé honesto, sé amable.
- **Olvídate de la competitividad**. A menudo nos tomamos la vida como si fuera una competición, donde nos definimos como los mejores o los peores según el caso. Pero lo que pasa no define quiénes somos como personas. Y no tenemos por qué tener siempre la razón o ser los más listos o los más ricos. No estamos solos en este mundo, y suele ser más productivo y beneficioso para todos hacer equipo con los demás en lugar de tratar de ganarlos. ¿Qué necesitas demostrarles a los otros, que sientes la necesidad de vencerles? ¿No ves que son tus complejos los que actúan desde tu ego?
- **Medita**. Para alcanzar esa conciencia plena del presente, la práctica de la meditación resulta muy útil. Asimismo, esa necesidad imperiosa de

alcanzar tu superyó implica una represión tal de tu ello que ni siquiera eres consciente de qué impulsos humanos y naturales está ahogando tu ego. Debes volver la vista hacia tu propio interior y detectarlos para poder equilibrarte mentalmente. Y en esta introspección, la meditación es una gran aliada.

Ejercicio

Tienes aquí un ejercicio muy sencillo para poder acallar las continuas demandas de tu ego.

Reserva un lugar tranquilo y silencioso para ti solo, siéntate en una postura cómoda sobre un sofá o un asiento mullido o sobre cojines en el suelo, con la espalda apoyada, y escoge un punto o un objeto en el que poner tu vista. Si es un punto, puede ser una mancha en la pared, un estuco, una marca, una de las cenefas del papel pintado, etc.; si se trata de un objeto, cualquier cosa de tamaño pequeño, para que no abarque todo tu campo de visión, que esté frente a ti: un florero, una vela, una figura... No apartes la mirada en ningún momento de ese punto/objeto mientras notas tu respiración, el espacio que te rodea y el silencio a tu alrededor, dejándote invadir por la calma y siendo en todo momento completamente consciente de ese punto/objeto sobre el que centras toda tu atención. Cuando adviertas que no hay nada más que ese punto/objeto y que tu mente está llena de él, que tú estás lleno de él, puedes ir volviendo lentamente a la realidad, parpadeando con fuerza, sintiendo el tacto de tu asiento contra tus nalgas y espalda.

Haz esta práctica 5 minutos cada día.

Únicamente adquiriendo conciencia de nuestras necesidades no satisfechas y responsabilizándonos de alcanzarlas, sin poner esa carga en los hombros de

quienes tenemos alrededor, y sobre todo en los de nuestra pareja, podremos alcanzar un punto de equilibro y conectaremos con nuestra auténtica esencia. Tengamos en cuenta que, si las distorsiones cognitivas nos impiden ver la realidad tal y como es, el ego nos desconecta del amor consciente, maduro y sano, donde hay espacio para que todos los que están en ese vínculo amoroso sean y hagan en libertad y en plenitud, compartiendo sin anularse, sin apegos enfermizos ni dependencias, desde el respeto, la comunicación y la empatía.

No escuches a tu ego, no trates de adaptar lo que pasa a sus expectativas. Disfruta de las cosas como vienen, soltando el control, fluyendo. Como decía Bruce Lee: «Vacía tu mente. Sé informe e indefinido como el agua. Si pones agua en una taza, adopta la forma de la taza. Si pones agua dentro de una botella, adopta la forma de la botella. Si pones agua en una tetera, adopta la forma de la tetera. El agua puede fluir o puede estrellarse: sé agua, amigo mío».[18]

Educar la mente en la presencia / Mind Wandering

Los seres humanos tenemos una capacidad única, y es que, en cualquier momento, podemos rememorar lo acaecido o hacer hipótesis de futuro o imaginarnos situaciones alternativas que nunca podrán pasar. Como ya he señalado, dado que a nuestra mente le suele costar mantenerse en silencio, pues está diseñada para recopilar y procesar ininterrumpidamente información, este tipo de proyecciones mentales resultan muy habituales en nuestra cotidianidad, hasta el punto de que pueden aparecer cuando estamos llevando a cabo otras actividades y, por tanto, nos producen una desconexión entre el pensamiento y el acto. A ello se le conoce con el nombre de Mind Wandering (algo así como «mente errante»), que viene a ser lo contrario del *mindfulness* (atención plena).[19]

En consecuencia, si queremos evitar estar viviendo en la película que nos hemos montado en nuestra cabeza, mientras nos perdemos la experiencia real y auténtica del momento presente, tenemos que aprender a educar nuestra mente en la presencia. Centrarnos en la respiración, un acto mecánico de nuestro organismo, es un método fácil y placentero de entrar en el ámbito de la atención plena, del *mindfulness*.

Ejercicio

Te dejo aquí un vídeo para que te inicies en la práctica de tomar conciencia del instante a través de la respiración (**https://youtu.be/tizgvF7sZmk**).

Otra manera sencilla de poder alejar las divagaciones mentales que nos desligan de nuestro presente es el triángulo de la atención, representación gráfica de los tres procesos mentales que conforman la percepción del instante actual: pensamientos, sensaciones y emociones. Los primeros responden a la capacidad humana de crear ideas abstractas, que a menudo situamos en el terreno de la irrealidad (fantasía o futuro) o de lo pasado (recuerdos). En cuanto a las sensaciones, se hallan indisolublemente ligadas al aquí y al ahora, y nos proporcionan continuamente información real. Finalmente, las emociones se hallan a medio camino, en cuanto a vinculación con el presente, de las otras dos instancias, ya que, si de un lado están marcadas por la inmediatez, pues son variables y fugaces, del otro pueden nacer por estímulos mentales y no físicos.

Ejercicio

Toma tu libreta de prácticas y dibuja un triángulo de la atención, a imitación del que te adjunto a continuación.



Busca en tu memoria alguna situación que vivieras con tu pareja actual o pasada en la que sintieses una emoción muy fuerte. Anota todos los pensamientos que te acuerdes que vinieron a tu mente en ese capítulo de tu vida en la casilla de pensamientos. Haz lo mismo con las sensaciones y las emociones. Observa el conjunto como si fueras un espectador imparcial, y responde a las siguientes preguntas en la libreta:

- ¿Qué te indica el triángulo?
- ¿En qué casilla has puesto más datos? ¿Por qué crees que es así?
- ¿Ha cambiado algo?
- ¿Sientes y piensas lo mismo que sentiste y pensaste entonces?

- ¿En caso negativo, ¿qué es lo que ha cambiado? ¿Qué perspectiva nueva tienes de la situación?

Cuando nos relacionamos con otras personas, esta tendencia de nuestra mente a estar continuamente activa y sintonizando —igual que una radio encendida las 24 horas del día, los 365 días del año—, se convierte en un obstáculo que nos impide apreciar la cara auténtica de la dinámica interpersonal que establecemos en ese momento dado. Con ello, a lo mejor somos incapaces de mostrarnos tal y como somos o de expresar nuestras ideas sin miedos o vacilaciones, de modo que la persona que tenemos delante nunca llegará a conocernos de verdad; o, a la inversa, nuestra mente nos impide escuchar realmente a nuestro interlocutor o bien nos hace emitir sobre él juicios de valor precipitados, en vez de limitarnos a observar atentamente sus actos, sin verter sobre ellos nuestros recuerdos, nuestras opiniones o nuestros prejuicios, es decir, sin juzgarlos. Prestar atención al presente y evitar el montarnos películas es la manera óptima de poder conocer verdaderamente a los demás... y de que los demás nos conozcan a nosotros.

La rueda de la conciencia del amor

¿Sientes que no puedes hablar con tu(s) pareja(s) sobre algunos temas, porque siempre acabáis discutiendo? ¿Cómo son vuestras relaciones sexuales: rutinarias, esporádicas, inexistentes, apasionadas? ¿La persona con la que convives es la primera que te viene a la cabeza cuando hablas de alguien en quien confías, en quien te apoyas o a quien admiras? ¿Ignoras si tienes, o no, una buena relación sentimental? ¿Te da miedo que la gente se canse de ti,

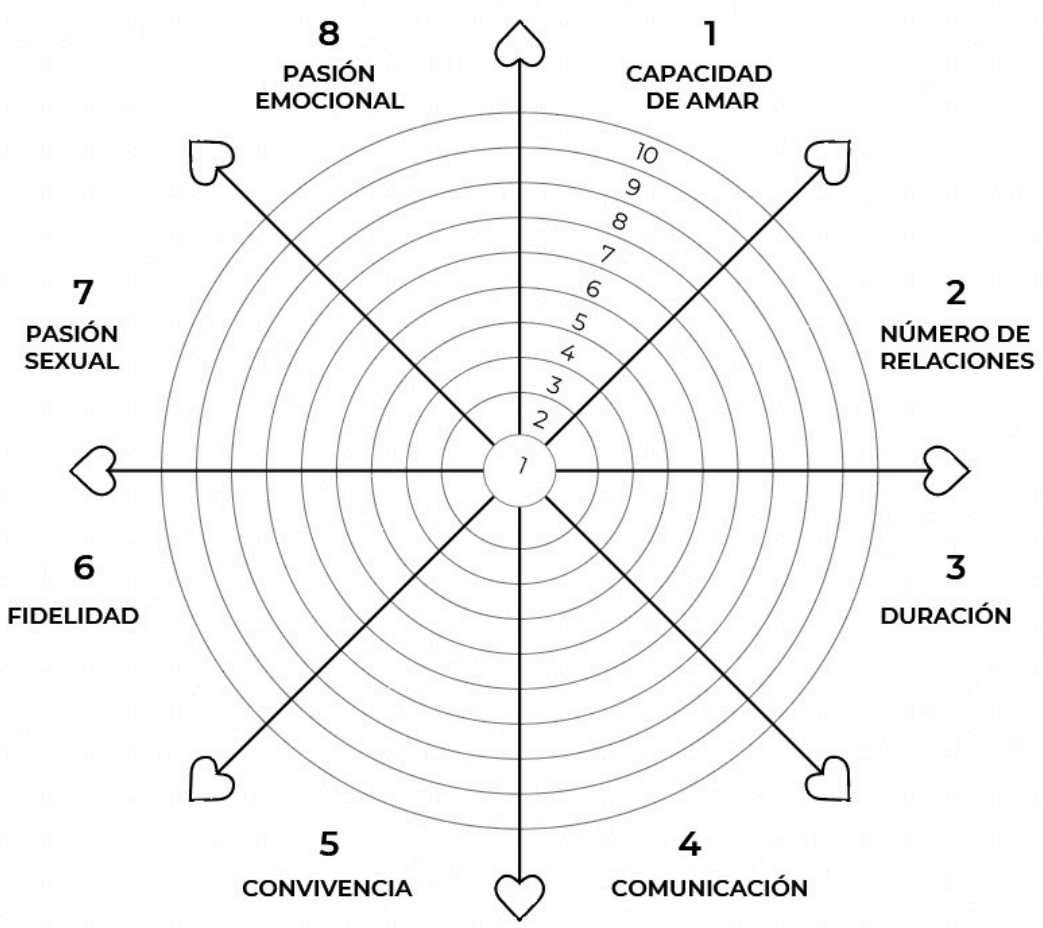
porque las relaciones de amistad te duran poco? ¿Sabes que puedes medir tu grado de satisfacción en el ámbito amoroso?

En mi anterior libro[20] ya introduje la herramienta visual «la rueda de la vida», creada por Paul J. Meyer, quien fuera fundador del Success Motivation Institute[21] y una de las figuras de mayor relevancia en el campo de la motivación personal. Se trata de un instrumento muy práctico, sencillo y útil para ofrecer una visión gráfica de aquellos aspectos que integran nuestra existencia y el nivel de satisfacción o insatisfacción que sentimos hacia ellos. Se apoya en tres pilares:

1. El desarrollo personal y el logro de nuestros objetivos.
2. La adecuada gestión de nuestro tiempo.
3. El disfrute de nuestros éxitos.

Básicamente, aplicaremos este concepto al ámbito de las relaciones románticas mediante una autoevaluación que te permitirá ver qué elementos debes mejorar en este terreno o cuáles se hallan más que colmados.

Llevar a cabo tu rueda de la conciencia del amor es muy fácil, te lo explico en el siguiente ejercicio.



Ejercicio

Necesitarás una hoja de papel grande, un compás y lápices de colores. Dibuja con el compás en la hoja un círculo que toque los bordes y ve trazando en el interior del mismo una sucesión de círculos concéntricos, hasta llegar a 10, construyendo así una escala de evaluación tradicional, siendo 1 el de menor satisfacción (centro del círculo) y 10 el de mayor (exterior). Luego, divídelo todo en 8 sectores (ver figura de arriba), como si estuvieras haciendo los cortes de una tarta: estás dejando gráficamente listas las áreas o quesitos que deberás evaluar. Cada uno de esos 8 sectores se corresponden a las instancias sobre las que vas a

reflexionar en el terreno del amor, y dan respuesta a un conjunto de preguntas que deberás hacerte:

1. *Capacidad de amar*. ¿Estás contento con tu capacidad para tener relaciones de pareja? ¿Sabes entregarte realmente o siempre eres cauteloso? ¿Te lanzas desnudo a la piscina o nadas y guardas la ropa?
2. *Número de relaciones*. ¿Te tienes satisfecho con el número de relaciones sentimentales que tienes (amigos, pareja, etc.)? ¿Echas en falta tener otras diferentes? ¿O querrías más o menos?
3. *Duración*. ¿Cuánto te duran las relaciones (de pareja o amigos)? ¿Te parece bien? ¿Desearías que fueran más duraderas?
4. *Comunicación*. ¿Sientes que tu comunicación con tu pareja es fluida? ¿Crees que la gente con la que te relacionas (amigos, compañeros de trabajo, parejas...) te entiende? Y tú, ¿los entiendes a ellos?
5. *Convivencia*. ¿Qué tipo de convivencia crees que tienes? ¿Tu pareja y tú os repartís las tareas del hogar equitativamente? ¿Discutís con frecuencia por menudencias? ¿Añoras la época en la que vivías solo?
6. *Fidelidad*. ¿Sientes que la fidelidad está presente en todas o en la mayoría de tus relaciones? ¿Confías plenamente en tu pareja?
7. *Pasión sexual*. ¿Te sientes satisfecho de la calidad o la frecuencia de tus relaciones sexuales con aquellas personas con las que te relacionas a nivel sexoafectivo? ¿Encuentras físicamente atractiva(s) a tu(s) pareja(s)?
8. *Pasión emocional*. ¿Te sientes realmente amado? ¿La inteligencia, la sensibilidad, el humor... de las personas con las que te

relacionas desde el punto de vista afectivo-sexual te produce placer, alegría, bienestar...?

Ve puntuando, conforme a tu nivel de satisfacción con ellas, cada una de estas 8 instancias del 1 al 10 y colócalas dentro del círculo, según el grado de cumplimiento. Colorea cada quesito a tu elección. Con ello obtendrás un dibujo geométrico, con el que podrás apreciar de modo directo y visual el grado de equilibrio de tus lazos amorosos y sabrás cuáles son los aspectos que debes mejorar en las relaciones románticas o de amistad y cuáles son tus puntos fuertes.

Cuando hayas hecho ya la rueda de la conciencia del amor, debes detenerte a reflexionar atentamente sobre ella. ¿Qué sientes ante el dibujo que has obtenido? ¿Ves equilibrio en él o todo lo contrario? Si la respuesta es que sí, ¡felicidades! Eso significa que solamente debes trabajar esos pequeños desajustes que te impiden gozar de unas relaciones interpersonales perfectas (aunque ya sabes que eso no existe). Por otro lado, si has obtenido una forma extraña e irregular, con quesitos muy desequilibrados, lo más seguro es que tengas un gran número de áreas para trabajar en tu vida amorosa. En tal caso, ¿sabrías cómo empezar a mejorarla? La respuesta es simple: ya lo estás haciendo al leer estas líneas y al hacer los ejercicios que te voy sugiriendo. Recuerda que siempre hay que empezar cualquier cambio por uno mismo. Volveré a ello en la segunda parte de este libro.

¿Por qué no funcionan mis relaciones de pareja? Ley del espejo

¿Te ha pasado alguna vez que te has sentido enormemente molesto por la forma de actuar de tu pareja solo porque opinaba algo que tú no compartías?

¿Tiendes a criticar a menudo determinados comportamientos de los demás, por muy inofensivos que sean? ¿Te sucede que siempre escoges parejas que son poco cariñosas o despegadas? ¿No te gusta que te critiquen, por muy educadas que sean las opiniones que te dan? ¿Te has preguntado por qué alguna gente nos cae mal o nos incomoda, aunque la conozcamos superficialmente o no dé muestra alguna de ser alguien desagradable o malvado?

El psicólogo y *coach* japonés Yoshinori Noguchi[22] atribuye estas inclinaciones espontáneas y naturales de nuestros gustos a la hora de relacionarnos con otras personas a lo que él denomina la ley del espejo. Partiendo del hecho, como ya te he comentado, de que todo cuanto percibimos y experimentamos está matizado por nuestras experiencias, creencias, circunstancias, etc., resulta que aquello que nos parece negativo de los otros es una imagen, un reflejo, de lo que no nos gusta de nosotros mismos. De ahí que los demás actúen como espejos de lo que bulle en nuestra mente y nuestro corazón. Ello enlaza con el concepto de proyección de Sigmund Freud, uno de los mecanismos de defensa clasificados por su hija Anna,[23] a través del cual atribuimos a los demás aquellos rasgos de nuestra personalidad que no queremos ver ni reconocer en nosotros por resultarnos dolorosos e inaceptables. Dichos rasgos que nos desagradan, que reprimimos, fueron denominados por Carl G. Jung como «sombras»,[24] ya que constituyen esa «parte oscura» de nuestra personalidad (instintos, emociones que nos avergüenzan, patrones de comportamiento negativos...), ubicados en nuestro inconsciente, en el lugar más profundo e invisibilizado de nuestra psiquis.

La ley del espejo lo que pretende es que hagamos un ejercicio de conciencia y de autoconocimiento sobre esas sombras —y también sobre esas luces— que tenemos, a través del modo en que nos proyectamos en los demás, es decir, de cómo los demás nos ponen un espejo delante sobre lo que hay dentro de nuestras mentes. Se trata de un proceso de autorreflexión

destinado a sanar los lazos interpersonales con nuestros seres cercanos, ya sean amigos, vecinos, jefes, familiares... Y, por supuesto, para poder sanar nuestras relaciones con los demás, primero hemos de sanarlas con nosotros mismos. La ley del espejo consiste, básicamente, en observarnos a nosotros mismos cuando algo o alguien nos molesta de forma exagerada o nos despierta intensas emociones de desagrado. Probablemente, advertiremos que, de algún modo, está evidenciando un componente de nosotros mismos que no queremos ver y debemos trabajarlo, dándonos espacio para permitirlo, para sanarlo o para liberarlo.

Con relación a lo dicho, recuerdo una pareja que vino a mi consulta. Ella se echó a llorar, desesperada, mientras afirmaba: «Él no me mira, no me ve, no me siento vista». Para mí fue obvio que era ella misma quien no se miraba, seguramente porque en su infancia no se había sentido vista, en un claro ejemplo de reflejo/proyección del exterior hacia lo que llevamos en el interior. El reto residía en saber qué herramienta utilizar para que la intervención fuera eficaz y tanto ella como su pareja salieran del sufrimiento lo antes posible. A la postre, decidí implementar una mirada sistémica, una gran herramienta que, de forma rápida, te permite ver qué está realmente sucediendo. Se basa en la idea de que la persona actúa, sin darse cuenta, proyectando desde el inconsciente, desde sus heridas, sus patrones y sus sombras, que se activan maquinalmente (volveré a la psicología sistémica más adelante). De esta manera, sugerí utilizar unos muñecos que tengo en la consulta, e hice que la mujer los sacara y los colocara al azar, pensando en que uno lo representaba a ella y el otro a su pareja. Mi idea es que fueran ellos, los muñecos, que nunca mienten, quienes hablaran a través del campo cuántico (también tocaré con más profundidad este tema en apartados posteriores). ¿Y qué manifestaron los muñecos de forma clara y objetiva? El que representaba a su pareja la miraba directamente a ella, medio inclinado, en una postura de sumisión. Y el que la representaba a ella era una niña

pequeña, en clara metáfora de su niña interior. La imagen fue tan ilustradora que se dio cuenta de que él sí que la miraba y de que era ella quien no lo advertía, al hallarse en una posición infantil. Le sugerí entonces que sacara y pusiera otro muñeco al azar junto a los otros para representar a su yo adulto. Y, efectivamente, este último muñeco no miró a la muñeca de su niña. ¡Menuda revelación! Ante ello, la invité a que le dijera a su niña interior: «Ahora te veo». Luego rompió a llorar y cambió absolutamente de perspectiva, al entender que debía trabajarse a ella misma y dejar de proyectar en su pareja —que efectivamente había actuado como espejo de lo que bullía en su interior— sus carencias propias.

Recuerda que los problemas los solucionamos realmente solo cuando modificamos nuestro estado interno; si esperamos que cambien los demás o las situaciones que nos rodean, jamás nos sentiremos satisfechos. Nuestra actitud (nuestro enfoque, volviendo de nuevo a Qui-Gon Jinn) es lo que marca la diferencia; y el primer paso para mejorarla es tomar conciencia con plenitud. Entonces advertiremos que no tenemos por qué sentirnos indefensos ante el mundo o víctimas de nuestras circunstancias: en nuestras manos está cambiar la gran mayoría de elementos que definen nuestra cotidianidad.

Todos tenemos una serie de conceptos acerca de quiénes somos tan arraigados que el simple hecho de vernos expuestos a personas o circunstancias que reflejen lo contrario de dichas ideas nos enfadará o incomodará sobremanera. Esto sucede como un mecanismo inconsciente de defensa, pero también de refuerzo de la propia identidad, ya que es el modo que tiene el personaje que hemos construido de recordarnos lo que somos y a lo que nos queremos parecer.

Los cuatro pasos de la ley del espejo

Ante cualquier situación que nos provoque irritación o molestia, generada por nuestro contacto con otras personas, debemos considerar esta técnica de ver a los demás como nuestro reflejo, teniendo en cuenta cuatro pasos básicos de la misma:

- Todo lo que me molesta, irrita y enfada o quiera cambiar del otro, está dentro de mí.
- Si alguien me hace una crítica educada y me molesta o hiere intensamente, ello significa que es algo reprimido en mí.
- Cualquier cosa que otra persona critique, juzgue o quiera cambiar de mí, si no me afecta ni me identifico, son proyecciones del otro y, por tanto, de su exclusiva responsabilidad.
- Todo lo que me gusta en otra persona también está dentro de mí, veo reflejadas mis propias cualidades en el otro.

A veces puede suceder que, aunque uno trate de hacer un trabajo de introspección, no distingue claramente cuál es el reflejo de sí mismo que le da el exterior. Para ello, la ley del espejo traza cuatro matices, que corresponden a esos cuatro pasos, y que ayudan a dilucidar el tema:

- Siempre que los demás reflejan algo, se trata de aquello que no queremos ver o aceptar de nosotros mismos.
- Lo que nos molesta de alguien es siempre un reflejo inverso, contrario, de cómo somos y nos comportamos.
- Cuando queremos controlar o manipular a alguien, aunque lo hagamos pensando en su bien, en el fondo siempre responde a motivos egoístas.
- A menudo hacemos eso que nos molesta de alguien a terceras personas sin advertirlo.

Ejercicio

Ahora vamos a hacer un ejercicio para ser conscientes de la forma en cómo los otros devienen nuestro reflejo, integrando esos cuatro pasos de la ley del espejo. Toma tu libreta de prácticas y tu bolígrafo y reserva un espacio tranquilo y seguro para ti. Trata de estar calmado y en silencio. Ahora acuérdate de alguna vez en que alguien te haya hecho sentir muy mal; por ejemplo, después de una discusión muy exaltada con tu pareja o con alguien de tu familia. Imagínate entonces, sin dejar de tener en mente dicha situación, que estás ante un espejo. Obsérvate atentamente y pregúntate «¿Qué es lo que está reflejando de mí?», teniendo cuenta cada una de las cuatro siguientes posibilidades:

a. Tu lado opuesto. Te perturba porque tienes ante ti a alguien que es muy diferente, casi tu opuesto. Por ejemplo, si eres una persona muy callada, te saca de quicio estar con alguien que no deja de hablar. ¿Por qué te pasa eso? Porque en el fondo sabes que estás siendo muy rígido contigo mismo, es decir, siguiendo con el símil, te gustaría hablar más, pero no lo haces por prudencia o temor. Si te permites hablar más, si no te reprimes o te juzgas, los actos de los demás no despertarán tu rabia, muy lógica si tenemos en cuenta que ellos se permiten dosis elevadísimas de lo que tú no te das. En nuestro caso, tienes que preguntarte, respecto a la situación que estás rememorando:
    - ¿Qué es lo que me estoy exigiendo?
    - ¿Es tan necesario para mi estabilidad?
    - ¿Me puedo permitir cierta flexibilidad conmigo mismo?
    - Si no me comporto o no hago lo que creo que debo hacer, ¿tendrá consecuencias terribles para mí, será el fin del mundo?

- Del 1 al 10, ¿qué consecuencias terribles me traerá?

Toma el bolígrafo y anota tus respuestas en la libreta. Con ello, aprenderás a dejar de controlar, a soltar, a fluir.

b. Similitud. Te molesta alguien porque adviertes en él esa parte tuya que quieres obviar. El desorden del otro te irrita porque tú también eres una persona desordenada, y te gustaría no serlo.

Anota en la libreta qué es exactamente lo que te incomoda de esa persona en la situación que estamos evocando y pregúntate si tú te has comportado igual en otras ocasiones. En caso afirmativo, pon ejemplos concretos. Con ello, harás el primer paso para aceptarte, para no juzgarte ni criticarte, para quererte tal y como eres.

c. Expectativas egoístas. Nos formamos una imagen de algo o de alguien, y cuando resulta que no cumple todas nuestras expectativas, nos decepcionamos o enfadamos y tratamos de controlarlo o manipularlo para que se ajuste a lo que nosotros (o, mejor dicho, nuestro ego) quería. Es una lucha en vano, dado que ni el mundo ni quienes nos rodean van a encajar nunca al 100 % con nuestros deseos. Y es bueno que sea así.

Anota qué esperabas de la otra persona o del momento en esa situación que evocas y qué es lo que, para ti, falló. Luego, haz dos columnas, en las que recogerás qué cosas podrías haber modificado para que la situación no fuera tan desagradable (por ejemplo, no haber gritado) y cuáles escapaban a tu control. Con ello, mirarás el mundo desde la generosidad, no desde el egocentrismo.

d. Cuando hacemos lo mismo a otros. A menudo alguien nos causa dolor o furia con su comportamiento (por ejemplo, no nos

responden a un wasap), pero olvidamos que nosotros le hemos hecho lo mismo a otras personas.

Redacta una lista de las cosas que te hicieron sentir mal respecto a cómo te trató la persona en la situación concreta que analizamos y luego repásala con detenimiento, pensando si tú actúas o has actuado de forma parecida con alguien distinto. Pon ejemplos. Con ello estimularás tu empatía.

Estas cuatro situaciones debemos percibirlas como maestros de crecimiento, esto es, sucesos o personas que aparecen en nuestro camino de vida para aprender, para mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. Practicando la ley del espejo, estaremos mucho mejor preparados para darnos libre y generosamente a nuestros semejantes. Por el contrario, si no extraemos enseñanza alguna de lo que nos pasa, nuestro malestar con los demás se repetirá constantemente cuando se produzcan circunstancias análogas, y las relaciones interpersonales plenas se nos resistirán.

Aplicar la ley del espejo se traduce en siete efectos beneficiosos básicos:

1. Un autoconocimiento mayor

Cuanto más te conoces a ti mismo, más claro sabes qué quieres realmente en la vida, lo que te permite focalizar tus esfuerzos en alcanzar tus objetivos y tus metas.

2. Integración de tu sombra

Cuando eres capaz de saber dónde está tu sombra, pierde su poder sobre ti, ya que deja de ser un impedimento invisible y constante para tu bienestar y deviene, simplemente, otra faceta más de tu personalidad.

3. Más empatía y compasión

Cuando eres capaz de ponerte en el lugar de la otra persona, abrazas completamente la imperfección humana de los demás, que también habita en ti.

4. Un equilibrio mayor
Te sientes más conectado con tu esencia, con tu ser interior, lo que te da paz, calma y fuerza para que los acontecimientos externos te afecten en menor medida.

5. Humildad
Eres capaz de verte tal y como eres, sin máscaras, aceptando tus debilidades y desapegándote del ego.

6. Pérdida del victimismo
Tus sentimientos no son un títere en manos de la bondad o la maldad ajenas, sino que te responsabilizas de tu propia estabilidad emocional.

7. Más sabiduría y libertad
El conocerte a fondo, el comprender a los demás, el tomar las riendas de tu propio destino y el sentir paz y calma tienen como resultado una visión más sabia de todo cuanto ocurre, lo que aumenta tu libertad de decisión, puesto que tus elecciones no están condicionadas por lo que pasa en tu entorno.

A todo ello habría que añadir la capacidad de perdonar, dado que, según reza un famoso refrán budista, «el odio es como un veneno que te inyectas en las venas antes de inyectarlo a tu enemigo. Es tirar estiércol de vaca a otra persona: te ensucias las manos primero, antes de ensuciar a los demás».[25]

Noguchi, por tanto, también insiste en la importancia del perdón[26] de cara a poder disfrutar de una buena relación con las otras personas. Desde luego, cuando alguien nos ha hecho mucho daño, es complicado tener sentimientos benevolentes y comprensivos hacia esa persona, sobre todo porque podemos

estar íntimamente convencidos de que no se lo merece; pero no se trata de ello, sino de liberar tu dolor y resentimiento, lo que te permite estar más preparado para afrontar nuevos retos y para que entren nuevas cosas buenas en tu vida.

Ejercicio

Vamos a seguir los ocho pasos prácticos propuestos por el autor para aprender a perdonar. Hemos de encararlos, eso sí, desde una autoaceptación previa, basada en un conocimiento pleno de uno mismo y en abrazar del todo a la persona que realmente somos, con nuestros defectos y nuestras virtudes. Necesitarás tu libreta de prácticas, un bolígrafo y reservarte un lugar cómodo, tranquilo y solitario.

1. Haz una lista con aquellas personas con las que tienes o has tenido un vínculo afectivo-sexual y que te han herido en algún momento determinado. De esta forma, podrás tomar conciencia de toda la gente con la que aún tienes cosas pendientes de resolver en este ámbito de tu vida. Elige a una de ellas.
2. Vuelca tus sentimientos en un papel. Expresarse por escrito es una manera muy potente de verbalizar emociones reprimidas o guardadas. Y cuando un sentimiento es expresado, ya estás en marcha para superarlo. Anota todas las emociones que la persona de la lista que has escogido te ha hecho sentir. No omitas nada. Si durante el proceso necesitas gritar o llorar, hazlo. Cuando te hayas vaciado, arranca las hojas de la libreta, rómpelas y tíralas a la basura o quémalas.
3. Trata de entender por qué esa persona o personas te hicieron daño. Desarrollar la empatía hacia quienes nos hirieron es clave; si eres

capaz de comprender por qué esa persona se comportó como lo hizo, la angustia que nos provoca el pasado desaparecerá, ya que probablemente entenderás que hubo poco de ataque personal y mucho de miedo, inmadurez, inseguridad, activación automática de sus heridas o debilidad por su parte. No la juzgues. Piensa que los seres humanos nos equivocamos con frecuencia, por lo que a veces hacemos algo creyendo que nos traerá alegría, pero no es así, y otras tantas actuamos para evitarnos el sufrimiento y acabamos, en cambio, causando más dolor.

4. Pon por escrito aquello que puedas agradecer a quien te hirió. Para que alguien te cause dolor, primero tienes que haber tratado asiduamente con esa persona y haberle tenido alguna clase de afecto o estima, lo que es doblemente cierto en el caso de esta relación, en concreto, de signo íntimo. Intenta acordarte de las cosas buenas que te dio, por nimias que sean, y dale las gracias.
5. Utiliza la fuerza de las palabras. Declara en voz alta: «Para mi propia libertad, felicidad y calma, perdono a...». No es necesario que lo digas de corazón, solo hazlo. Vuelve a decirlo. ¿Cuántas veces? Noguchi recomienda repetirlo de un cuarto de hora a media hora.
6. Pide perdón a esa persona o personas por escrito. Ahora es tu turno de admitir que tú también deberías disculparte con quien te hizo daño, pues tal vez lo provocaste tú sin quererlo o trataste de devolvérselo. Haz una lista de todas las cosas por las que sería necesario pedirle perdón a esa persona que has elegido de entre todas las que no has podido perdonar.
7. Anota qué has aprendido de ese vínculo que tuviste. Seguro que el haberte relacionado con esa persona te ha hecho aprender. Tal vez, con su crueldad o su humillación, hizo que fueras más precavido o

más fuerte. No era su intención, pero sus actos han tenido a la larga un efecto positivo para ti. Por tanto, le puedes dar las gracias por ello. ¿Cómo crees que podrías haber actuado tú para lograr que las cosas con esa persona hubieran ido mejor para ambos? Ponlo por escrito.

8. Declara que perdonas. Di en voz alta: «Perdono a...».

Si, tras realizar los ocho pasos, todavía persiste tu sentimiento inicial de «no puedo perdonar» a alguien, no te angusties, es lo normal. Puedes volver a ello las veces que hagan falta. El perdón toma tiempo y paciencia.

No olvides que guardar rencor, rabia, indignación u odio hacia alguien es un obstáculo para alcanzar el equilibrio y el bienestar emocionales, porque nos ancla al pasado y nos impide pasar página y progresar en nuestras relaciones interpersonales, dado que puede llevarnos a actuar con los demás desde el miedo o la desconfianza, esto es, desde la herida que hemos sufrido. Por otro lado, perdonar no tiene por qué implicar ni un proceso de reconciliación ni volver a ver a esa persona o personas que te hicieron daño. De hecho, no debes perdonar para que el otro se sienta mejor, sino para sentirte mejor tú: es, sobre todo, un proceso de liberación personal, un regalo que te haces para ayudarte a mejorar la calidad de tu trato con los demás y ser feliz.

Segunda parte

Amor propio y autoconocimiento profundo

1.
Conócete bien antes de iniciar una relación: autoestima, aceptación y autenticidad

¿Sueles pensar en ti mismo en términos cariñosos y afectuosos? ¿Eres la persona más importante de tu vida? ¿Te preocupa mucho lo que piensen los otros de ti? ¿Acostumbras a dirigirte pensamientos de censura, recordándote constantemente lo que has hecho mal o lo que deberías hacer para tratar de mejorar? ¿Qué opinas de ti como persona? ¿Estás convencido de que los que te rodean no te entienden? ¿Te caes bien? ¿Te irritas? ¿Te das vergüenza? ¿Cómo crees que te ven los demás? ¿Te crees especial?

Ya comentábamos en la parte previa que, sin auténtico amor hacia uno mismo, el amor hacia quienes nos rodean está destinado a ser insatisfactorio y a fracasar. Sin embargo, en el mundo que nos ha tocado vivir, regido por la competitividad ferozmente capitalista y la superficialidad aparencial de las redes sociales, donde se nos exige sobresalir en todos los aspectos para poder alcanzar el éxito social, laboral y personal —tenemos que ser los más guapos, los más listos, los más cultos, los más divertidos...—, lo tenemos realmente complicado para no sentirnos bien con nosotros mismos y gozar de una buena autoestima. Como el ego tamiza y distorsiona nuestra percepción acerca de la propia persona y de cuanto nos sucede, resulta que, por lo común, todos somos nuestros peores críticos. Paradójicamente,

también es responsable de que sintamos que somos unos incomprendidos, de que las cosas nos salen mal porque los demás son egoístas o intolerantes, es decir, de que si nos discutimos con alguien, en vez de tener claro que ello sucede porque ambos participamos en la pelea, nuestro ego siempre culpabiliza a los otros. Si, como he comentado antes, la compasión es un rasgo instintivo de los animales más sofisticados de la Tierra, ¿por qué nos cuesta tanto aplicárnosla a nuestra propia persona? ¿Y por qué a veces no la aplicamos al comportamiento de quienes más queremos o nos son más próximos?

Kristin Neff, profesora de Psicología Educativa en la Universidad de Texas (Austin), en su libro *Sé amable contigo mismo*, nos propone reforzar nuestra autoestima para dejar de juzgarnos y de evaluarnos. «Dejar de autoetiquetarnos como "buenos" o "malos" y aceptarnos con generosidad. Tratarnos con la misma amabilidad, cariño y compasión que mostraríamos hacia un buen amigo».[27] Neff emplea y caracteriza el concepto de «autocompasión», una manera afectiva de relacionarnos con nosotros mismos, integrada por tres elementos principales interrelacionados entre sí: la autoamabilidad, frente a la autocrítica; el sentimiento de pertenencia a la comunidad humana, frente al sentimiento de alienación o soledad, y la práctica de la atención plena (*mindfulness*), frente a la tendencia a identificarnos con nuestros pensamientos o emociones.

1. Autoamabilidad

Es la capacidad de verse a uno mismo, especialmente cuando hemos cometido alguna equivocación o estamos pasando un momento difícil, con benevolencia, comprensión y afecto. Esto implica saber que no somos perfectos, y que vamos a fallar más de una vez, que nuestras carencias o nuestros déficits forman parte de nosotros, pero que ni nos definen ni nos determinan. Con una actitud así, podremos afrontar cualquier error que

cometamos o cualquier revés de la vida, desde el convencimiento de que vamos a contar siempre con nuestro propio apoyo interior; que en vez de juzgarnos, enfadarnos, criticarnos o condenarnos, nuestro diálogo interno se modulará desde el ánimo, la calidez, la calma y la aceptación.

2. Humanidad compartida

No estamos solos. Equivocarse, sufrir, frustrarse, deprimirse, no alcanzar esas metas que nos imponemos, sentirse inadecuado o impotente... es una experiencia común a todos los seres humanos. Hay que tenerlo muy claro porque, a menudo, sobrepasados por las circunstancias, tendemos a creer que el universo se alía personal y exclusivamente en contra de nosotros o que somos unos bichos raros por sentirnos de una determinada manera. Y no es así, en absoluto. De esta forma, entendemos que los otros también padecen problemas iguales, parecidos o peores que los nuestros, lo que desarrolla nuestra compasión hacia los demás y nos permite afrontar la interactuación social de un modo más sereno, empático e indulgente. Asimismo, saber que nuestra experiencia no es aislada es comprender que muchos de nuestros propios pensamientos o sentimientos están influidos por factores ajenos a nuestra voluntad, como la genética, nuestra relación con nuestros padres o tutores durante la infancia, la cultura en la que hemos nacido y crecido, nuestras experiencias de vida anteriores y el comportamiento y las expectativas de quienes nos rodean sobre nosotros. Gracias a todo ello, nuestra actitud para con nuestra propia persona y para con nuestros semejantes se verá marcada por la tolerancia, la comprensión y la amabilidad.

3. Atención plena

Afrontar cuanto nos sucede desde una perspectiva *mindful*, es decir, observando los acontecimientos sin dejar que nuestra mente —nuestro ego

— o nuestras emociones los juzguen, maticen o reinterpreten, y, por tanto, sin negar ni obviar ni magnificar cuanto nos pasa.

Ejercicio

Vamos a llevar a cabo un ejercicio, basado en la práctica de las dos sillas de la terapia Gestalt, para ayudarte a combatir tu tendencia a la autocrítica. Es una técnica de roles, es decir, que vas a tener que interpretar un poco. Te puedes sentir algo ridículo al principio, pero es lo normal; tómatelo como un juego, relájate, y todo fluirá.

Como siempre, ve a tu espacio reservado, seguro y solitario. Coloca tres sillas vacías formando un triángulo. Piensa entonces en un tema por el que acostumbres a criticarte a menudo. Asigna una silla para esa parte de ti que te suele juzgar, otra para la parte de ti mismo que se siente criticada y la última para un espectador imparcial, compasivo y sabio.

a. Con el tema mencionado en cuestión, siéntate en la silla de tu yo crítico y di en voz alta lo que piensa y siente esa parte crítica de ti. ¿Qué tono emplea: alto, brusco...? ¿Qué palabras usa: insultos, burlas...? ¿Qué gestos hace? ¿Qué emociones deja traslucir: enfado, frustración, vergüenza, temor...? ¿Qué postura adopta: rígida, fuerte...? ¿Desde dónde notas, físicamente, que está hablando? Anota tus respuestas en la libreta de prácticas.
b. Hecho esto, ocupa la silla de tu yo criticado. Siempre con el tema que te preocupa escogido en mente, expresa ahora cómo se siente esa parte de ti al recibir tales críticas, por ejemplo: «Me hace daño lo que me dices», «Siento que nunca me apoyas», etc. De nuevo, observa su tono, su postura, sus gestos. ¿Está triste,

indignado, asustado? ¿Adopta una actitud infantil o de indefensión? ¿Tiene la cabeza gacha o el ceño fruncido? ¿Desde dónde notas que habla? Anota tus respuestas en la libreta de prácticas.

c. Ahora debes intentar que ambas partes establezcan un diálogo entre ellas. A tal efecto, habrás de ir cambiando de silla según adoptes un papel u otro. Cada una deberá replicar a la otra desde la escucha respetuosa a sus palabras y argumentos. Déjate expresar cualquier emoción que sientas cuando ocupes uno u otro rol.
d. Cuando creas que la interacción entre estas dos partes tuyas ya ha dado cuanto podía de sí, siéntate en la silla del espectador compasivo y sabio. Apela a esa parte de ti que está llena de empatía y comprensión hacia los demás y que acepta lo que pasa con una actitud de calma y atención. Entonces, tu yo compasivo se dirigirá a tu yo crítico tratando de dilucidar los motivos que le hacen decirte todas esas cosas, por ejemplo: «¿Tienes miedo de hacer el ridículo, por eso no te dejas pasar ni una? ¿Cuál es la primera vez en la que te sentiste muy humillado?». Hazle saber que eres consciente de que sufre y de que intenta ayudarte para evitarte el dolor, y dale las gracias por ello. A continuación, habla con tu yo criticado, empatiza con su sufrimiento, que sepa que entiendes que no está bien que lo juzguen tanto y con tanta dureza, que comprendes cuánto le duelen las críticas y lo difícil que debe de ser escucharlas, que es injusto que se sienta reprimido, encogido, infantilizado ante ese continuo señalamiento de sus defectos. Deja que sepa que entiendes que lo único que quiere es ser aceptado tal y como es. ¿Qué tono de voz

has empleado ahora al hablar con tus otros dos yoes? ¿Con amabilidad, calma, ternura, suavidad, calidez? ¿Y cuál era tu postura corporal? Anota tus respuestas en la libreta de prácticas.

Sin abandonar el estado mental de tu yo compasivo, piensa de nuevo en esa situación que suele preocuparte. ¿Tienes nuevos puntos de vista sobre ella? ¿Es en verdad tan terrible? ¿No te parece excesiva tu autocrítica? ¿De dónde crees que procede? Es muy posible que termines por vincularla a una situación pasada, de tu infancia o adolescencia. Anota cualquier reflexión al respecto en tu libreta. Asimismo, repítete mentalmente, hasta que seas bien consciente de ello, que has sido capaz de adoptar un papel amable y cariñoso incluso en medio de esa guerra dialéctica contigo mismo. Cuando surja otra vez esa situación que hemos empleado en esta práctica, o cualquier otro problema, trata de escuchar a ese otro yo tuyo, el compasivo y empático, que no actúa ni como victimizador ni como victimizado, ni tampoco adopta dicotomías de correcto/incorrecto o bien/mal, sino que solo te da el apoyo y la simpatía que necesitas.

Con la autocompasión surge la autoaceptación, se refuerza nuestra autoestima, se rebaja nuestro ego y, en última instancia, nos vamos colocando en una casilla de salida mejor posicionada para relacionarnos con el resto de personas desde quienes realmente somos, esto es, desde la autenticidad, desde nuestra esencia interior.

2.
El cultivo de la alegría interior

Para ser auténticos, por supuesto, es menester, antes que nada, ser capaces de conocernos verdaderamente, algo que te estoy invitando a hacer mediante la práctica de la atención plena (el *mindfulness*) aplicada a conectar contigo mismo, con tus valores, tus deseos o tus gustos, tu inclinación sexual o tu identidad de género; pero, sobre todo, con tu interior, esa esencia que subyace en ti y que es independiente a las diferentes coyunturas que atravieses a lo largo de tu vida.

Ya hemos comentado que nuestra sociedad nos hace creer que alcanzaremos la felicidad cuando hallemos esa relación romántica perfecta que nos complete y, por tanto, que nos dé la plenitud. Pero es una falacia: ni estamos a medias ni nadie más que nosotros mismos tiene la potestad para hacernos sentir colmados. Como señala Sharon Salzberg, escritora y especialista en meditación:

> La fuente de esta felicidad [infinita] reside en permanecer plenamente en el presente. Nos abrimos a nuestra propia experiencia, e inevitablemente eso nos abre a otros. Ser en verdad feliz en este mundo constituye un acto revolucionario porque la felicidad auténtica depende de una revolución en nosotros mismos. Es un cambio radical de perspectiva que nos libera

> de modo tal que conocemos más hondamente quiénes somos y estamos en disposición de advertir nuestra enorme capacidad de amar.[28]

Salzberg aboga por un amor verdadero, que nada tiene que ver con los mitos de nuestra sociedad occidental, el cual se cimienta sobre el concepto budista de amor incondicional, y cuyo primer paso es la capacidad de aceptar la mutabilidad de todo, lo que nos permite desprendernos del apego, siempre sostenido por la nociva idea de que somos poseedores de algo, cuando en realidad todo es transitorio, incluso nuestras vidas. No en vano solemos emplear el posesivo *mi* para hablar de los elementos que configuran nuestra cotidianidad, hasta el punto de que no solo lo aplicamos a objetos materiales (*mi* coche, *mi* vaso de agua), sino también a seres vivos (*mis* plantas, *mi* gato), a elementos abstractos (*mi* vista, *mis* sueños), a las personas que nos rodean (*mi* novio, *mi* hija, *mi* jefe) e, incluso, a nosotros mismos (*mis* piernas, *mi* estómago). Pero nada de todo ello nos pertenece. A esta comprensión, el amor incondicional le añade la capacidad de aceptarnos y querernos tal y como somos, para poder, seguidamente, aceptar y querer tal y como son a nuestras personas próximas y, finalmente, para hacer lo propio con el resto de seres humanos, bien nos resulten indiferentes, bien desagradables. O dicho de otra forma, se trata de adquirir la capacidad de sentir amor hacia el universo mismo. Para poder enamorarse de la propia experiencia de estar vivo, es menester cultivar una alegría interior que no se halle sometida a los vaivenes del tiempo. Volviendo a las palabras de Salzberg:

> La felicidad convencional y pasajera porta una sutil corriente soterrada no solo de soledad, sino también de miedo. Cuando las cosas van bien, cuando experimentamos placer y conseguimos lo que deseamos, nos sentimos impulsados a defender nuestra felicidad porque nos parece

> frágil e inestable. Como si requiriese de una protección constante, rechazamos la posibilidad misma del sufrimiento, evitamos abordarlo en nosotros mismos y en otros porque tememos que socavará o destruirá nuestra buena fortuna. [...] En ese estado de ardua defensa nos sumimos en una soledad tan terrible que no somos capaces de experimentar una verdadera alegría. Cuán extraño es nuestro condicionamiento: sentirnos tan solos en el dolor, y asimismo tan vulnerables y aislados en la felicidad.[29]

Cinco son los pasos adecuados para alcanzar, pues, una alegría que no esté condicionada por las expectativas o los sucesos:

1. Invertir tiempo en las relaciones personales

Hay que cuidar a las personas que queremos y que nos quieren, dedicándoles tiempo de calidad, preocupándonos por ellas y sus vidas y disfrutando de su compañía. Debemos ser capaces de escucharlas atentamente, de ser amables y cariñosos y de interesarnos sinceramente en ellas. Y, si ampliamos nuestro círculo de afecto incluso hacia las personas que nos son antipáticas o neutras, fomentaremos nuestra capacidad de altruismo y compasión y, como hemos comentado previamente, mejoraremos nuestro bienestar mental y físico.

2. Mostrar gratitud

Practicar la gratitud no es solo dar las gracias: es advertir las cosas buenas que hay en nuestra vida y apreciarlas, valorarlas y disfrutarlas como se merecen, con admiración, amor y regocijo en el corazón. Se trata de reconocer que somos afortunados en innumerables aspectos de nuestra existencia, en vez de centrarnos en aquellos que deseamos y no tenemos o que nos han salido mal. Es lamentable que, con frecuencia, un suceso

trágico o una enfermedad grave sean las únicas maneras de que la gente sea capaz de ver lo que ha perdido y de apreciar las otras cosas buenas que le quedan.

3. Cultivar el optimismo

Por supuesto que a todos nos suceden cosas malas. Pero de ahí a verlo todo negro hay un largo trecho. Es necesario desarrollar el hábito de ver el lado positivo de lo que nos acontece; lo que no significa caer en el autoengaño o la ingenuidad. Ante cualquier problema, lo que hay que hacer, primero, es analizar nuestros pensamientos al respecto preguntándonos:

- ¿Es realmente tan grave la situación como me parece?
- ¿De qué otra manera puedo enfocarla?
- En caso de que efectivamente sea una situación muy negativa, ¿qué he aprendido de ella? ¿Cómo y dónde puedo aplicar este aprendizaje para mi futuro?

4. Dar un propósito a la vida

Las personas que se esfuerzan por cumplir una meta son más felices que las que carecen de aspiraciones en la vida, ya que eso les da sensación de propósito e incrementa su autoestima. Pero, ¡ojo!, no hay que obsesionarse, ya que lo importante no es alcanzar o no dicha meta, sino el proceso, la ilusión y el esfuerzo que se invierte en ella. Por otro lado, tampoco hace falta que sean objetivos de proporciones homéricas: puede ser algo tan simple como hacer deporte con regularidad, aprender a tocar el piano, enseñar a tu hija a nadar... Intenta compatibilizar tus obligaciones diarias con algo que sea significativo para ti a largo plazo y que te otorgue un sentido de propósito. Para inspirarte, puedes pensar en cosas que te entusiasmen y te den energía: dibujar, coser, pasear, viajar, cocinar...

5. Vivir el momento

Volvemos, de nuevo, a la actitud *mindful* frente a la vida. No habites en el pasado, en el futuro o en un imposible: habita el presente, con atención plena, saboreando los pequeños placeres de lo cotidiano, como un abrazo o un beso, jugar con tus hijos, admirar la belleza del mar, degustar tu plato favorito...

Ejercicio

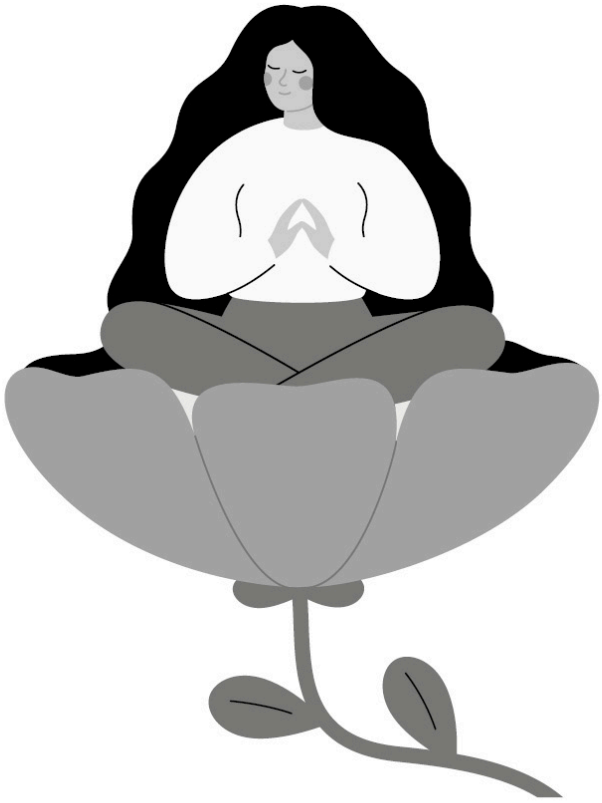
Vamos a llevar a cabo un sencillo ejercicio para practicar el amor incondicional. Se trata de llenarse de amor hacia todas o hacia parte de las criaturas del universo y de transmitírselo. Recibe el nombre de «Las diez direcciones», pues enviamos nuestro cariño en diez direcciones diferentes: este, sureste, sur, suroeste, oeste, noroeste, norte, noreste, arriba y abajo.

Para empezar, y como siempre, ve a tu lugar cómodo y solitario, siéntate en una postura cómoda y conecta contigo mismo a través de centrarte en la respiración, hasta que te notes en calma. Si quieres, puedes acompañarte de una música relajante. Una vez te sientas en paz, focalízate en tu pecho, nota el calor que desprende, los movimientos de tu corazón y tus pulmones y déjate inundar por un sentimiento de amistad, cariño y cordialidad hacia tu propia persona. Para ello, puedes pensar en aquellas cosas que te gustan de ti, o acordarte de algo que hiciste de lo que te sientes especialmente orgulloso.

Seguidamente, admite que deseas ser feliz, y que no estás solo en ello. Di: «Del mismo modo que yo quiero ser feliz, todos los seres quieren ser felices».

A partir de aquí, elige la dirección que prefieras, o bien la primera que te venga a la mente. En todo caso, piensa en ella y escoge cualquier expresión que te permita referirte a una infinidad de formas de vida, léase todos los seres, todos los seres vivos, todas las criaturas, todos los individuos, todos los que existen, todo cuanto es, etc. Si prefieres recurrir a algo más concreto, también puedes hacerlo; por ejemplo, grupos muy amplios, pero no infinitos, como todas las mujeres, todas las personas que conozco, todos los que sufren, quienes se hallan cerca, etc.

Luego, desea en voz alta felicidad a los seres y a la dirección que hayas seleccionado, por ejemplo: «Que sean felices todas las mujeres del este», «Ojalá sean felices quienes viven muy lejos de mí en el oeste»... Repítelo con todas las direcciones y hazlo variando entre diferentes expresiones o grupos. Al menos deberás hacerlo diez veces, pero puedes hacerlas tantas como combinaciones posibles quieras. Cada vez que pronuncies la frase, deja que las buenas intenciones que estás enviando te inunden el corazón. Observa las emociones y sensaciones que te provocan la ausencia de exclusividad y la ilimitada extensión de tu afecto. ¿Qué sientes? ¿Tranquilidad, éxtasis, elevación, alegría? ¿Notas calor, un hormigueo en todo el cuerpo, ves una luz o un color? Advierte tu lazo con estos seres a los que les deseas lo mejor: sé consciente de tu unión con toda la vida. Empápate de la sensación de estar interconectado con todo, de formar parte de algo más grande que tú mismo. Para acabar, ve volviendo gradualmente a la realidad mediante tu respiración.



3.
Aprender a gozar de la soledad: eres la persona más importante de tu vida

Desde que tuviste pareja por primera vez, ¿siempre has ido encadenando relaciones? Cuando te sucede cualquier cosa, ¿notas el impulso de comentárselo a alguien casi de inmediato, ni que sea por móvil? ¿Nunca vas al cine, al teatro, a un concierto o a ver una exposición sin compañía? ¿Sientes que se te caen las paredes encima en cuanto estás un rato solo? ¿Puede hasta darte angustia saber que regresarás a casa y que nadie te espera? ¿Te cuesta dormir si no es acompañado? ¿Cuál fue la última vez en que pasaste un sábado o un domingo sin ver a nadie? ¿O la última vez en que pasaste muchas horas solo en tu tiempo de ocio? ¿No concibes viajar sin tus amigos, tu pareja o tu familia?

Habrás oído alguna vez eso de que «el ser humano es un ser social». Por tanto, necesitamos rodearnos de otras personas para prosperar y gozar de equilibrio y salud mental y corporal. Ninguno queremos vivir en soledad, y es lo lógico; sin embargo, si la idea de estar solos es algo que nos produce inseguridad, rechazo o incluso miedo, ya sea tanto a nivel consciente como inconsciente, entonces se trata de algo que nos limita y que debemos trabajar. De otro modo, se nos irá generando ansiedad, tedio, aburrimiento, desesperación..., hasta que, en un punto extremo, podamos incluso

desarrollar eremofobia (literalmente: miedo a la soledad), por la que una persona acaba padeciendo un temor desproporcionado a estar a solas consigo misma. En este sentido, hay quien alarga el momento de regresar a casa, llenando su agenda con multitud de actividades extralaborales, a fin de pasar así el mínimo tiempo posible en soledad. Sin embargo, hay casos bastante peores: quienes no dudan en iniciar o mantener relaciones claramente tóxicas con tal de evitar quedarse solos. El famoso refrán «más vale solo que mal acompañado» sintetiza magníficamente esta idea. Porque si el estar solo no es una opción para ti, aceptarás cualquier tipo de compañía, da igual lo inadecuada o dañina que esta pueda resultarte. Te quedarás, por tanto, sin la capacidad de escoger libremente con quien te relacionas.

Y ello es doblemente grave si lo aplicamos al ámbito de las relaciones de pareja; y es que muchas veces, por culpa de cierta estigmatización social de quien no tiene una relación romántica, sobre todo a partir de una edad y entre las mujeres, infundir temor a la soledad deviene una forma de controlar y dominar a la gente. Porque se nos está abocando a ser absolutamente dependientes de otra persona, en este caso nuestra pareja. Ello crea vínculos muy insanos, en los que puede aparecer incluso la humillación o el maltrato físico. Por desgracia, y precisamente por ese miedo inculcado a estar solas, las personas en este tipo de lazos suelen tener un elevado grado de tolerancia a situaciones claramente intolerables.

Si eres incapaz de dar forma sólida a tu independencia emocional, esto es, de sentirte bien e incluso realizado con tu propia compañía, debes preguntarte por qué: descubrirás que no te aprecias a ti mismo como deberías, una falta de autoestima que seguramente proceda de alguna de tus heridas de infancia o adolescencia, de alguna carencia afectiva arraigada en

un apego erróneo, con desatenciones por parte de tus personas más próximas.

Te invito, por tanto, a que reflexiones sobre cuáles son tus motivos para tratar de pasar el mínimo tiempo posible contigo y a que empieces a cultivar el estar en soledad, ni que sea unas horas a la semana; por ejemplo, los viernes por la tarde, al salir del trabajo. De este modo podrás advertir que vivir solo no es un castigo, sino que, por el contrario, puede ser una excelente oportunidad de crecimiento personal. Por supuesto, ello no significa que te aísles, ya que, como hemos señalado, los seres humanos necesitamos relacionarnos entre nosotros. De lo que se trata es de que te relaciones con aquella gente que te quiere y que te apoya tanto como tú a ellos; personas con las que te diviertas y aprendas, personas con las que puedas ser tú mismo, personas con las que te sientas libre y querido. Con una red afectiva y amorosa difícilmente te sentirás solo, incluso cuando pases mucho tiempo en soledad.

Ejercicio

Para que pierdas el temor a la soledad, además de acudir a terapia, donde seguramente lograréis en consulta desentrañar los motivos de raíz en tu pasado de tu temor, te propongo un conjunto de actividades semanales muy sencillas:

1. Lleva a cabo alguna tarea creativa que se te dé bien, que te exija soledad, que te obligue a conectarte con tu interior y que te resulte gratificante. Por ejemplo, escribe, cocina, dibuja, toca algún instrumento, teje ropa, dedícate al modelismo...
2. Practica algún deporte en soledad y que te permita estar en contacto con el mundo que te rodea. Por ejemplo, nadar, correr,

dar largos paseos... Hacer ejercicio no solo es una fuente de endorfinas, sino que también te permite advertir que tú y tu entorno sois uno y que no necesitas de nada ni de nadie para sentirte integrado en él y completo.

3. Crea una rutina de autocuidado y llévala a cabo. De este modo, te estarás diciendo lo importante que eres para ti, lo mucho que te quieres a ti mismo. Por ejemplo, come sano, hazte *peelings*, ponte cremas o mascarillas faciales, bebe mucha agua, date un masaje de pies... Las posibilidades son infinitas.
4. Medita. Lo repetiré hasta la saciedad: el *mindfulness* es esencial para aprender a conectar con nuestra propia esencia, silenciando el ego, y a tomar perspectiva sobre nosotros mismos, para captar la quintaesencia de la experiencia de estar vivo y para saber aceptar los avatares de la existencia con una actitud calmada y proactiva. Y la meditación es la base de esta forma madura y serena de abordar la vida. No hace falta que, al principio, le dediques mucho tiempo: con 5 o 10 minutos al día, dos o tres veces por semana, es suficiente.

En consecuencia, la idea capital es que observes el tipo de relaciones, sobre todo las románticas, que tienes o has tenido hasta el momento y decidas no salir, vivir o emparejarte con cualquiera que haya mostrado interés por ti, sino que elijas tú al otro, y basándote, además, en tus gustos, tus valores y tus planes de futuro, no en aquellas trampas que tu ego te tiende (pongamos por caso, el hombre más guapo, más rico o más inteligente que has conocido para demostrar a tus conocidos que eres capaz de pillar a alguien tan atractivo, acomodado o brillante). Si finalmente resulta que nadie se

adecúa a ellos, no optes por el mal menor para evitar la soledad: no tener pareja no significa en ningún caso estar solo. Seguro que tienes a otras personas en tu vida; y lo más importante: te tienes a ti.

4.
Heridas de la infancia que impiden ser uno mismo

Acabo de comentarte que tu temor a la soledad posiblemente hunde sus raíces en una experiencia de tu pasado. En realidad, cualquier comportamiento desadaptativo, esto es, que impide o reduce tus posibilidades para adaptarte correctamente a tu medio y a tu entorno social (por ejemplo, timidez paralizante, tendencia a las explosiones de ira, etc.), procede de lo que Lise Bourbeau,[30] terapeuta, ensayista y filósofa, denomina «heridas del alma», y que se conocen ampliamente en el campo psicoterapéutico como heridas de la infancia, aunque también puedan haberse producido durante la adolescencia. Se trata de grandes o pequeños traumas durante nuestra etapa de desarrollo psicológico, que quien más, quien menos todos hemos sufrido, sobre todo por parte de nuestros padres, cuidadores o figuras de autoridad; lesiones afectivas causadas por una o diversas vivencias objetivamente negativas, o bien percibidas como tales por el niño que fuimos.

¿Fracasas en tus vínculos afectivos por un exceso de apego o desapego por tu parte? ¿Eres patológicamente tímido y por ello casi no te relacionas con nadie? ¿O todo lo contrario: sientes que una velada ha sido una pérdida de tiempo si no has logrado ser tú el centro de atención? ¿Ante los desconocidos sueles adoptar sistemáticamente una actitud de recelo, agresividad o desconfianza?

Advertirás que comportamientos semejantes están impidiendo, obviamente, que goces de lazos sanos y fluidos con quienes tienes a tu alrededor y, por tanto, que puedas atraer a las mejores personas para ti y sentirte pleno desde un punto de vista amoroso. Ello se debe a que estableces relaciones interpersonales desde tus heridas, esto es, desde tu ego, que, como ya hemos dicho, es el gran distractor/saboteador de ti mismo, quien te aleja de tu propia esencia. Porque ten en cuenta que, para evitarte el sufrimiento, de niño tu ego te hizo desarrollar una máscara —una actitud de escudo inconsciente y automática ante los demás—, asociada al trauma padecido, de la cual devino tu modo maquinal de relacionarte con los demás, hasta el punto de que amenaza con anular tu verdadera personalidad. Dicha máscara puede llegar a los extremos de, por ejemplo, hacerte negar tu vocación, tu orientación sexual o tu identidad de género. Y no es menester que te diga que de esa manera te estarás condenando a una vida, en el mejor de los casos, a medias, y en el peor, repleta de frustración, sufrimiento e infelicidad.

La pareja que eliges es el reflejo de tus heridas

¿Repites patrones o sientes un malestar emocional en tus relaciones? Tus elecciones están influenciadas por dinámicas inconscientes que aprendiste sobre el amor. Investiga el mapa emocional de tu infancia para identificar las necesidades que sentiste que no fueron cubiertas por tus progenitores y que proyectas en tus relaciones, buscando reparar o compensar aquello que no recibiste.

Hay cinco tipos de heridas emocionales que afectan el desarrollo psicológico de cualquier niño: la herida de rechazo, de abandono, de humillación, de traición y de injusticia. Y a cada una de ellas le corresponde

una máscara, un personaje creado por nuestro ego que nos hace de escudo ante el mundo para no volver a sufrir esa laceración: huidizo, dependiente, masoquista, controlador y rígido. Por lo general, una de dichas heridas nos afecta más que el resto, pero eso no quiere decir que a alguien no le afecten notablemente dos o más; ni que no hayamos podido experimentar, en algún momento dado, todas ellas. Sin embargo, la que o las que dejan una cicatriz mayor en nuestro ánimo son las que hacen que nuestro ego desarrolle una(s) máscara(s) concreta(s).

1. Herida de rechazo: máscara de huidizo

Originada por experiencias de no aceptación por parte de los padres o de otras figuras de autoridad, esta herida hace creer a quien la padece que no es digno de amar ni de ser amado, ninguneando cuanto siente, piensa y es. La máscara de huidizo es la de alguien que siempre se infravalora, que depende del reconocimiento ajeno y que, por ello, tiende al perfeccionismo (para ser aprobado) y a la introversión (para no llamar la atención y desaparecer).

2. Herida de abandono: máscara de dependiente

La herida de abandono es la de quien se sintió falto o carente de amor, compañía, protección, apoyo o cuidado. Esta clase de personas tienen un miedo patológico a la soledad, por lo que tienden a construir relaciones personales muy deficientes. Su máscara de dependientes los lleva a aferrarse emocionalmente a cualquiera que muestre por ellas un mínimo de atención, a menudo tolerando lo intolerable, o viceversa: tienden a abandonar a sus personas cercanas ante el temor de ser abandonadas antes por ellas.

3. Herida de humillación: máscara de masoquista

La herida de humillación se produce cuando un niño siente que sus progenitores u otras figuras de autoridad se avergüenzan de él. Se trata de personas con dificultades para ver sus propias virtudes, con lo que están siempre autocriticándose y son especialistas en ridiculizarse a sí mismas; de ahí la máscara de masoquista, puesto que anteponen las necesidades de los demás a las suyas para ganarse su aceptación, censurando y reprimiendo sus deseos por considerarlos vergonzantes.

4. Herida de traición: máscara de controlador

Cuando de niños nos sentimos repetidamente traicionados por alguno de nuestros progenitores, que nos miente o incumple sus promesas, desarrollamos una actitud de aislamiento y desconfianza. Ello propicia una máscara de controlador, personas de carácter fuerte y dominante, a veces con inclinación al rencor o la agresividad, cuyo temor a ser engañadas de nuevo les provoca comportamientos extremadamente posesivos y recelosos con sus seres queridos.

5. Herida de injusticia: máscara de rígido

Finalmente, los hijos de padres autoritarios y distantes suelen desarrollar una herida de injusticia, dado que, no importan sus esfuerzos por complacerles, nunca pasarán el exigente escrutinio de sus mayores, lo que les generará un sentimiento de ineficiencia e inutilidad. Las infancias de este tipo se traducen en una máscara de rigidez, esto es, personas con caracteres obsesivos e inflexibles, que nunca piden ayuda ni se relajan, con las que resulta complicado dialogar, ya que se creen superiores hasta el extremo de estar casi fanáticamente convencidas de su importancia.

Ejercicio

A continuación te propongo llevar a cabo una práctica para que conectes con tu niño interior, lo que te ayudará a darte ese afecto que no pudieron o supieron darte otras personas y a empezar a sanar la herida o heridas que predominan en tu psique y que es posible que proyectes en tus parejas.

1. Como siempre, ve a tu lugar tranquilo, solitario y seguro, en donde irás focalizándote con el momento presente y con tu interior a través de la respiración.
2. Cuando te sientas relajado, visualiza un lugar en la naturaleza donde todo sea verde. Procura percibir todos los detalles: cómo son las hojas de los árboles, el cielo, si hay montañas al fondo... Nota la temperatura, que es muy agradable: el sol brilla en lo alto, calentando levemente tu piel. Nota también que hay una suave y fresca brisa que mece los árboles y la hierba. Siéntela igualmente en tu piel y rostro. Hace un precioso día de primavera, hay flores por doquier. Aprecia sus rutilantes colores. A un lado del paisaje hay un arroyo. Acércate lentamente a él, caminando. Al llegar, siéntate en una roca que hay en la orilla. Deléitate en la vida que vibra en ese punto (el rumor del agua, el trinar de los pájaros...) y que te llena de bienestar.
3. Sentado en esa roca, trata de sentir a tu niño interior, que se ubica en el centro de tu pecho. Con suavidad y dulzura, sácalo de ese sitio y colócalo delante de ti. Visualiza a la criatura que fuiste con todo detalle: tu cara, tus manos, tu cuerpecito, la ropa que llevabas. Date cuenta de que ese ser indefenso y adorable eres tú. Mírale a los ojos y siente la conexión. Sé consciente de lo mucho que adoras a esa personita. La conoces íntimamente,

sabes cómo es, sabes la vida que va a tener, quién y cómo le va a hacer daño. Decides entonces amarla, cuidarla y arroparla.

4. Te das cuenta de que tiene manchas y heridas en el rostro y las extremidades. Toma una esponja que hay sobre la hierba y empápala con el agua fresca del arroyo. Con gran cariño y cuidado, se las irás limpiando suavemente; empezarás por su cara y seguirás por sus brazos, sus manos y sus piernas. Conforme las vas atendiendo, sus heridas se irán curando inmediatamente, cerrándose y cicatrizando. Siente el agradecimiento con el que te mira ese niño, que despierta en ti un amor infinito hacia él.
5. Toma a tu niño interior en brazos. Imagínate protegiéndolo por completo con tu abrazo, queriéndole, haciéndole saber cuánto le amas. Verás cómo se le dibuja una gran sonrisa, porque se siente feliz y a salvo. Susúrrale entonces palabras dulces al oído. Que sepa que estás ahí, que siempre lo estarás, que en la vida ocurren cosas buenas y malas, y que no es algo personal, que le pasa a todo el mundo. Hazle saber que encontrará la fuerza y el valor para afrontarlas todas. Que también hallará a personas maravillosas que le querrán y le ayudarán, pero que, si eso tarda mucho en ocurrirle, o le ocurre muy poco, que no se angustie, porque no está solo y nunca lo estará, ya que tú estarás siempre a su lado. Mientras le cuentas todo esto, advierte cómo se va quedando dormido entre tus brazos, hasta que, lentamente, se funde de nuevo contigo en donde estaba antes, en el centro de tu pecho.
6. Como ya está de nuevo dentro de ti, y con todas las heridas sanadas, abrázate a ti mismo físicamente y date calor y cariño.

Luego, acaríciate, mécete, hazte arrumacos, date pequeños besos. Expresa toda la ternura que sientes por ese niño que tienes dentro. Perdónate por llegar solo hasta donde llegas y permítete no llegar a más; acepta tus límites. Dite a ti mismo que sabrás proceder con sabiduría y con generosidad, que te abrirás a la posibilidad de encontrar el amor en cada situación, por mala que sea. Finalmente, prométete que, siempre que puedas, te alejarás de cuanto sea dañino para ti; y cuando no puedas, porque no esté en tus manos, que serás capaz de encontrar un refugio en la aceptación de que las cosas son como son y de que no puedes hacer nada para cambiarlas.

7. Tómate un momento para relajarte y disfrutar de ese paisaje mágico en el que estás. Llénate de su belleza y de su paz y felicítate por haberte dedicado unos minutos tan importantes, destinados a quererte y a protegerte, a escucharte para calmar los pensamientos y las emociones. Luego, lentamente, ve abriendo los ojos y regresa a tu lugar privado.

La terapeuta y autora Yvonne Laborda propone «10 pasos para sanar nuestro niño interior herido»:[31]

1. Tomar conciencia: saber qué te pasó en la infancia para que te sientas o comportes como lo haces.
2. Nombrar los hechos y las emociones: nuestra realidad, en la infancia, la nombran nuestros padres o cuidadores. Debemos renombrar ese pasado desde nuestra propia visión como niños que éramos.
3. Aceptar y no minimizar ni negar la verdad: hay que asumir que sufrimos, que no se nos quiso como necesitábamos, sin juzgar y sin

sentirnos dolidos por ello. Simplemente, pasó.

4. Validar las emociones y necesidades: apoyar como adulto al niño que eras, validando y legitimando lo que sentías y necesitabas y que no fue satisfecho.
5. Revisar el grado de soledad: lo peor para un menor no son los hechos traumáticos en sí, sino sus grados de soledad para afrontarlos. De ahí que los dos sentimientos más profundos de dolor sean la soledad y la vergüenza. Si no recurriste a tus padres/tutores y te sentías incomprendido e inadecuado es porque ellos te hacían sentir así.
6. Desprenderse de la culpa o el remordimiento: nada de lo que pasó es culpa tuya. El menor nunca es responsable de nada.
7. Permitirnos sentir enfado, odio o ira: es natural y saludable expresar este tipo de emociones cuando nos sentimos heridos o abandonados. Lo que no está bien, y es lo que solemos hacer, es reprimirlos y negarlos para poder sobrevivir.
8. Permitirnos sentir tristeza y pena: tras la rabia, viene la pena. Déjala que se exprese; sobre todo, deja que se exprese en tu niño interior, consuélale, permite que se descargue. De este modo, irás dejando atrás los miedos, las inseguridades, la violencia, la depresión..., que dominan tu vida adulta.
9. Transformación y responsabilidad: ya sabes por qué a veces te comportas como lo haces. Si cuidas a tu niño interior, te responsabilizas de él y empiezas tu proceso de transformación, dejarás de actuar desde tu herida y tu ego. Cuando te salgan los automatismos, distánciate, reconócelos, arrulla a tu niño y empieza de nuevo.
10. Comprender la realidad de tus padres: que no fueron mejores porque no pudieron. Eso no significa que tengas que perdonarlos,

justificarlos o defenderlos. Solo que entiendas que te dieron todo lo que pudieron o supieron darte. No obraron por maldad, sino desde su inmadurez y sus propias heridas y egos. Cuando llegues a esa conclusión, podrás empatizar con ellos y sentir compasión, lo que no implica perdonarlos; sobre todo, porque es difícil perdonar a alguien que nunca te ha pedido disculpas por su forma de actuar. A veces, simplemente hace falta dejar de ver al progenitor que te hirió durante un tiempo o para siempre; y no pasa nada mientras haya comprensión, aceptación y ausencia de rencor. Perdonar algo que te parece imperdonable porque crees que debes hacerlo puede ser una cadena que te ate al dolor para siempre. Sigue los dictados de tu corazón una vez hayas comprendido realmente a tus padres.

Sana las heridas que inconscientemente te sabotean en el amor

Según el tipo de herida o heridas que cargues a cuestas, irás poniendo unos u otros obstáculos en tus relaciones, también, y especialmente, en las de pareja. A continuación te describo de qué forma se manifiesta cada una de las heridas de infancia para obligarte a seguir aferrándote a una máscara que ya no te conviene a la hora de entablar o sostener un vínculo amoroso con otra persona, así como algunas de las estrategias para combatirlas:

1. Herida de rechazo

Un íntimo pánico domina las acciones de la persona con esta clase de herida, ya que le cuesta mucho gestionar sus emociones ante el temor de volver a ser rechazada. En el seno de una relación aprende, pues, a gustar al otro, a ocultar todo aquello de sí que cree que no es atractivo y a no expresar lo que realmente siente. Es muy habitual, por tanto, que tienda a

castigar con el silencio, es decir, que ante una pregunta directa de su pareja finja que no pasa nada, a pesar de que su cara indique lo contrario. Con ello, sus sentimientos seguirán reprimidos en su pecho y, encima, le transmitirá incertidumbre y malestar a su pareja. Para combatir este tipo de situaciones, recomiendo:

- Perder el miedo a expresar tus emociones. Tienes el mismo derecho que todo el mundo a desear algo, a tener una opinión propia, a equivocarte y a ser escuchado.
- Que seas consciente de que tu pareja es libre de darte o de negarte lo que le pidas. Y eso no significa que no te quiera.
- Aprender a expresar lo que quieres asertivamente y aceptar que, a veces, obtendrás un «no» por respuesta.

2. Herida de abandono

Quien ha sufrido una herida de abandono vive constantemente en una ansiedad que transmite a su pareja, lo que establece una perniciosa dinámica de roles, donde la persona herida actúa como un niño, siempre con problemas perentorios que atender, y su pareja, como madre/padre, siempre anteponiendo las necesidades del otro a las suyas. Como, además, la persona con lesión de abandono no soporta la soledad, tiende al chantaje emocional, manipulando a sus parejas mediante una constante victimización de sí mismas, lo que en última instancia suele llevar al agotamiento del otro y al abandono de la relación. Entre adultos, nadie debe, ni quiere, cuidar de un niño, sino que hay que mantener un equilibrio paritario en el apoyo. Para evitar entrar en un círculo vicioso con tu pareja, te recomiendo que:

- La próxima vez que te surja una inquietud o un problema que te atañe solamente a ti, no acudas a contárselo a nadie; y menos, a tu pareja. Te

sorprenderá descubrir que eres más capaz de lo que piensas de gestionarlo autónomamente.

- Te impongas un respeto absoluto de los turnos de palabra, con lo que, si ya has contado a tu pareja algo que te parece importante, espera a que ella te cuente algo que le parezca importante a su vez. La idea mental sería la de un partido de tenis: hasta que tu pareja te devuelva la pelota, tú no puedes volver a enviársela.
- Practiques la escucha activa y empática. Si prestas realmente atención a los problemas de tu pareja, lograrás rebajar los niveles de ansiedad de los tuyos, ya que ocuparán menos tu mente.

3. Herida de humillación

Las personas con esta laceración son expertas en establecer vínculos de codependencia. Como cargan con un sentimiento de culpa que las lleva a ser excesivamente generosas y empáticas, viven ayudando a quienes comparten su vida con ellas, cubriendo sus necesidades para hacérseles imprescindibles. Esto crea un lazo afectivo muy adictivo para los dos miembros de la pareja y altamente tóxico, ya que, por una parte, la persona con la herida infantiliza a su pareja y, por la otra, se convierte en una especie de salvador que se encuentra por encima del otro. De esta forma, tenemos que un miembro del vínculo está en un pedestal de autosacrificio y que el otro se acostumbra a asumir un papel de crío egoísta. Se instaura así un rol de víctima por parte de la persona con herida de humillación y de verdugo por parte de su pareja, quien siente a menudo la necesidad de hacerla bajar de su pedestal, mediante faltas de respeto, burlas o humillaciones, o quien se toma como una ofensa que se le niegue cualquier cosa porque ha sido sistemáticamente malcriado por su pareja. Un exceso de generosidad y bondad, paradójicamente, no es bueno. Ante lo dicho, te recomiendo que:

- No asumas las responsabilidades que, como adulto funcional, le corresponden a tu pareja. Puedes ayudarle puntualmente, pero no de modo habitual; y, sobre todo, no en cosas tan básicas como hacerle recados, enviar sus currículums, hacerle la cama, etc.
- Pongas límites estrictos. Si en verdad te quiere, los acabará respetando. Si no, estás mejor sin esa persona.
- No toleres faltas de respeto.
- Te liberes de esa cruz de mártir que te autoimpones, dándote algún pequeño placer con mesura y reservándote momentos solo para ti.

4. Herida de traición

Quienes sufren esta herida están obsesionados con alcanzar la seguridad absoluta, por lo que son altamente controladores con sus parejas, a quienes manipulan, dominan o agreden verbal y físicamente. Quieren que la persona que está con ellos se comporte de una forma determinada para que se ajuste perfectamente a su patrón mental de pareja perfecta, lo que irónicamente les hace vivir en una relación falsa, ya que el otro lo más seguro es que adopte una máscara para que lo dejen en paz, o bien que, al advertir que no confían en él, termine efectivamente por romper la confianza de su pareja, mintiéndole o siéndole infiel. El traicionado suele ser impulsivo, terco y agresivo, diciendo cosas muy hirientes sin pensárselas dos veces, retorciendo las palabras del otro para venir a las suyas o no admitiendo nunca explícitamente que se equivoca. Pasados sus arranques, además, la persona con lesión de traición suele sentirse terriblemente culpable por cuanto ha dicho o hecho, con lo que a menudo termina por no actuar sobre lo que le molestaba, viviendo en la incoherencia y desconcertando así a su pareja. Para evitar esto, te recomiendo que:

- Hagas una profunda labor de introspección y autoconocimiento. La meditación te puede ayudar mucho en este sentido, porque te ayudará a relajarte y disminuir tus grados de agresividad, así como tus miedos e inseguridades; pero, sobre todo, dado que esta herida es de las más cerebrales, podrás conectar con tu propia esencia y ser consciente de tu unicidad y de que lo que aportas en la pareja es irreemplazable.
- Practiques el confiar en tu pareja, dejando que actúe libremente, es decir, que cuando no estéis juntos, no le preguntes dónde va o con quién está, no espíes sus redes sociales, no la llames o le envíes mensajes continuamente, etc.
- Aceptes a la persona que amas tal y como es, no trates de que sea como a ti te gustaría: solo así sabrás si la quieres realmente o si debéis acabar con esa relación.
- Cuando quieras comentarle algo que te moleste a tu pareja, no te dejes llevar por tu temperamento: puedes contar hasta cien antes de ir a hablarle, por ejemplo, y acepta que no te dé la razón desde el respeto.
- Escuches activamente y desarrolles tu empatía. No debes obsesionarte con refutar los argumentos de tu pareja; lo que tienes que hacer es comprenderlos, aunque no los compartas en absoluto. Ponte en su lugar siempre que puedas.

5. Herida de injusticia

En esta herida, la persona busca incansablemente la perfección moral, tanto de sí mismo como de cuanto la rodea. De ahí que su comportamiento suela ser arrogante y displicente y que tienda a enjuiciar a todo el mundo, empezando por su propia pareja, sobre quien ejerce una especie de rol de profesor o *coach*. No es casualidad que atraiga a personas inseguras y dependientes que siguen a pies juntillas todos sus consejos. Estamos, por tanto, ante una relación enormemente desequilibrada, que puede romperse

con facilidad si el que sufre esta herida se cansa de tirar siempre de la otra persona y si la otra persona se cansa siempre de estar sometida a la aprobación o desaprobación de su pareja. No se trata de que realmente se crea superior, sino que desea moldear la realidad a sus propias creencias para no volver a ser vulnerable. Para que no actives esta herida en un lazo amoroso, te recomiendo:

- Dejar de proyectar esa imagen de sabiduría. Nadie lo sabe todo. Y, obviamente, muchas cosas (la mayoría) escapan a tu control. Sé humilde: pide ayuda y consejos a tu pareja. Descubrirás que tiene ideas muy interesantes y que también puedes aprender de ella. De esta manera se acabará el abismo que media entre ambos.
- Aprender a comunicar tus sentimientos, no hay en ellos nada de lo que avergonzarse. Necesitas amor y afecto, como todas las personas; por tanto, no te reprimas y sé cariñoso con tu pareja cuando lo necesites: abrázala, bésala... Probablemente, ella reaccione muy positivamente a ello, devolviéndote con creces tu ternura.
- Aprender a ser espontáneo. No temas equivocarte y no lo analices todo continuamente. Nadie es perfecto; y tú, tampoco. Estaría bien que, de tanto en tanto, improvisaras alguna actividad con tu pareja: ir al cine o a cenar sin haberlo planeado, levantarse el sábado por la mañana y coger el coche para un destino impreciso...

Ejercicio

En el código QR del apartado «¡Un mundo con Amor es posible!», te ofrezco la meditación grabada para la sanación de cada una de las heridas: una herramienta realmente potente. Recuerda que todos tenemos entre cuatro y cinco heridas en mayor o menor grado; de ahí

que puedas hacer la meditación de cada una de las heridas o elegir la que ahora mismo te resuene más y realizarla durante veintiún días. Escucha desde la curiosidad el regalo que te trae cada meditación. En estas prácticas aparecen muchas memorias inconscientes, grandes revelaciones; abre tu mente para que simplemente suceda.

Una de las demandas más habituales en las sesiones de pareja es tratar de mejorar su comunicación. De ahí que siempre les insista, tanto a mis alumnos de la universidad como a mi equipo de psicología, de la necesidad de supervisar los casos para poder detectar las heridas principales que lastran esa relación. Proporcionar herramientas para desarrollar una comunicación consciente es muy útil, pero detectar las heridas nos va a permitir ir un paso más allá: nos llevará a entendernos a nosotros mismos y a la otra persona, lo que desactivará mucho más rápido el conflicto. De ahí que los propios profesionales de la salud mental y del desarrollo personal debamos autoconocernos muy bien y ser expertos en detectar heridas de infancia. Recuerdo el caso de una pareja que llegó a mi consulta al borde de la ruptura; hacía meses que no se hablaban para no discutir, pues su escasa interactuación siempre acababa mal. Detecté rápidamente sus correspondientes máscaras: ella tenía herida de injusticia (era muy exigente, únicamente lo que hacía ella era lo correcto, etc., con la intención de que todo fuera perfecto en su familia) y él, de rechazo (a la mínima sensación de ser criticado o juzgado entraba en cólera y se evadía, le hacía la ley del hielo: la castigaba con el silencio varios días). En la primera sesión, al tomar conciencia cada uno de su herida y de la del otro, ambos experimentaron una inmensa liberación, lo que les permitió estar en una posición idónea para luego abrazarse, coordinando sus respiraciones, y acoger a sus niños interiores heridos. La siguiente vez que los volví a ver,

pude advertir los positivos efectos de la intervención: se habían reconciliado. Ella había aprendido a ser más flexible y a no estar exigiendo constantemente, mientras que él se había dado cuenta de que las críticas son una proyección del otro y, por tanto, de que no debía tomárselas como algo personal. ¡Maravilloso, ¿verdad?! Obviamente, seguirían haciendo sesiones adicionales, para continuar aprendiendo e integrando, pero ahora ya desde otro lugar, desde la alegría y el amor de crecer juntos.



5.
Tu forma de amar también depende de tu familia: órdenes del amor y patrones que se repiten

¿Sientes desapego hacia tus familiares y no sabes por qué? ¿La mayoría de tus conversaciones con tu padre acostumbran a acabar en discusiones? ¿Te avergüenzas de tu familia y por eso nunca hablas de ella con tus amigos o conocidos? ¿Tu madre te hace sentir culpable porque no quedas más a menudo con ella? En las reuniones de Navidad, ¿no cuentas nada personal y te callas tus opiniones para evitar conflictos? ¿Te saca de quicio que tu cuñado siempre esté presumiendo de sus logros laborales o académicos? ¿Tu primo solo se acuerda de ti cuando quiere pedirte algún favor?

Seguro que te has sentido identificado con una o más de estas situaciones. En una familia, como en cualquier otro colectivo integrado por diferentes individuos, se establecen una serie de estructuras jerárquicas y de dinámicas que vienen marcadas por cuestiones diversas: edad, carácter, experiencias, etc. Y si es un hecho irrefutable que tu forma de ver la vida y de enfrentarte a sus diversos avatares dependen de lo que aprendiste en la niñez, analizar los valores y esquemas mentales que tu familia te ha transmitido es un potente método para saber por qué a veces haces gala de comportamientos que a quien más perjudican es a ti mismo. Tu historia familiar contiene información fundamental para tu desarrollo como ser

humano. El dolor no expresado, los duelos no elaborados, las lealtades familiares invisibles, las identificaciones inconscientes... afectan a las siguientes generaciones. Y todo lo que no puedes expresar con palabras, a menudo porque no eres consciente de ello, se somatiza o se convierte en un patrón que repites mecánicamente. Sin advertirlo, somos fieles a la narrativa de nuestros antepasados, seguimos su conducta de modo automático, subconsciente. Por ello, si aprendes a distinguir las emociones que sintieron los tuyos ante ciertas situaciones, serás capaz de comprender la manera de reaccionar que tienes tú mismo frente a determinadas coyunturas. Dejando atrás condicionamientos inconscientes, darás un paso más hacia el bienestar emocional en beneficio de tu capacidad para relacionarte con los demás sin apriorismos o automatismos inconscientes. No lo dudes: ¡cuanto más consciente seas de tu herencia familiar, más amplio será tu libre albedrío! ¿Había mucho secretismo en tu hogar respecto a ciertos temas? ¿Qué no se decía? ¿Tú, tus hermanos o tus primos fuisteis no deseados, ni aceptados? ¿Alguien nació con un sexo que no era el que ansiaban sus progenitores? ¿Hay enfermedades hereditarias o situaciones que se repiten en el seno de tu familia? ¿La homosexualidad era un tema tabú en tu familia?

A finales de la década de los setenta del siglo pasado, el teólogo Bert Hellinger[32] fue el gran difusor de las denominadas «constelaciones familiares», una herramienta terapéutica que indaga en los roles y los patrones jerárquicos inconscientes que se establecen en el seno de una familia, y que son interiorizados por todos sus miembros como esquemas afectivos y cognitivos que irán repitiendo el resto de su vida. Si estos esquemas no fueron todo lo sanos o seguros que deberían, al repetirlos maquinalmente en tu edad de adulta, es posible que te resulten perniciosos a la hora de relacionarte con otras personas.

¿Qué es el amor ciego? El amor ciego es la lealtad infantil para seguir perteneciendo al sistema, de forma que repetimos historias de enfermedad y, sobre todo, actitudes y patrones ante la vida. Detrás del amor ciego, existe una profunda transgresión al amor auténtico y una fuerte lealtad al clan familiar. Tengamos en cuenta que cada sistema familiar tiene sus propias reglas para funcionar y mantener el orden. Cuando estas leyes no escritas (leyes sistémicas u órdenes del amor) se cumplen, sus miembros viven tranquilos y libres. Sin embargo, cuando no hay orden, el sistema se desmorona, de modo que desde el inconsciente colectivo familiar se transfieren los miedos, las inseguridades, las lealtades, los deseos y las creencias de generación en generación. Tres son las leyes que apuntalan una familia y que permiten calificarla de funcional o disfuncional:

1. Primera ley: principio de pertenencia

«Pertenecer» significa formar parte de un grupo que nos otorga un conjunto de modelos de referencia con los que construir nuestra visión e identidad. El primer grupo al que pertenecemos es a la familia: y todas las personas que nacen o integran una familia tienen el derecho a pertenecer a ella y a no ser excluidas, pues se hallan unidas por un hilo invisible. El sentimiento de pertenencia es clave para nuestra supervivencia —alguien cuida de nosotros cuando nosotros no podemos hacerlo—, pero también para un desarrollo correcto de nuestra personalidad, ya que potencia nuestro valor, nuestra empatía y nuestra capacidad de amar y ser amados. Si por cualquier motivo se nos niega el reconocimiento o el afecto en el seno familiar, no solo puede llevar a la disolución del clan, sino a crear profundas heridas en la persona rechazada, que sentirá que carece de atributos válidos para ocupar un lugar en el mundo. Imagínate, por ejemplo, a una abuela cuyo marido fue a la guerra y falleció; puesto que ella, con toda la buena intención, no quiere preocupar a la familia, decide no hablar nunca del abuelo y de lo mucho que

lo echa de menos. De este modo, se convierte en un excluido. La próxima persona que nazca es posible que ocupe ese vacío, circunstancia que hará que esa persona quede ya implicada de salida con un puesto que no le pertenece y con esa exclusión. Así, es probable que desarrolle una personalidad tendente a la depresión u otros síntomas y que, en apariencia, no se sepa de dónde le viene esa inclinación porque no parecen existir motivos objetivos para ello.

Un caso muy habitual de personas excluidas del sistema son los duelos no elaborados por muertes tempranas o trágicas, secretos por tabú cultural, que se viven en silencio, no se reconocen o se ocultan. El siguiente en nacer puede acabar ocupando el lugar del nonato, lo que le acarreará una serie de síntomas. Recuerdo una vez a una chica que sentía que la relación con su padre no fluía, que había un bloqueo emocional aunque, aparentemente, no pasara nada entre ellos. Implementamos entonces una mirada sistémica con muñecos: el que la representaba a ella miraba a su padre, pero el que simbolizaba a su padre miraba hacia el suelo. Cuando un representante tiene la mirada puesta en el suelo, es posible que, en realidad, esté mirando a un muerto. Y, efectivamente, se trataba del hermano mayor del padre, que nunca llegó a nacer: de una pérdida perinatal de su abuela, su primer hijo. El padre estaba implicado, es decir, ocupaba un lugar que no era el que le correspondía, el de un miembro de la familia no reconocido, excluido, y ello propiciaba que padeciera una serie de síntomas, como estar congelado y como tener dificultades para crear una auténtica conexión emocional con su hija. Con ello, esta tomó conciencia de la carga de su padre, que asumía el rol del primer hijo cuando, en realidad, era el segundo —rompía la segunda ley: el principio de jerarquía—, y fue capaz de entenderle y de estrechar lazos con él, además de saber que había tenido un tío que falleció, lo que también le permitió darle un sitio en su historia familiar.

2. Segunda ley: principio de jerarquía

La jerarquía familiar es el grado de autoridad e influencia que posee cada miembro dentro del clan. El orden de llegada al sistema familiar, determinado por el momento del nacimiento o ingreso a dicho sistema (por ejemplo, como hijo de un segundo matrimonio), es el que marca el orden de precedencia o jerarquía; un orden natural que deja claro nuestro rol dentro de la familia: abuelo, padre/madre, hijo, nieto, etc. Resulta esencial que ocupemos el lugar que nos corresponde y no otro. Si, pongamos por caso, una hija ha de asumir las funciones de su madre porque esta es incapaz de desarrollar su papel —por enfermedad o defunción—, la hija posiblemente desarrolle la sensación de vivir la vida de otra persona o de llevar una carga insoportable de la cual solo ansía desprenderse, lo que le producirá desubicación, angustia, frustración, etc. Lo mismo sucede en el caso de las relaciones de pareja: si poseemos la tendencia de cuidar y proteger en exceso al otro (si le hacemos de padre/madre), estaremos tan enfrascados en ello, en ese amor casi paternofilial, que ni seremos conscientes de lo desequilibrado del vínculo ni daremos espacio para que aparezca en nuestra vida la pareja adecuada para nosotros. Se dio el caso de una mujer de cuarentaitantos que me conoció durante una formación de máster en la universidad, en la que hablé de los órdenes del amor. Se trataba de una persona absolutamente frustrada por no encontrar pareja y con mucha ansiedad ante el hecho de no poder formar una familia. Acudió a la consulta y, tras analizar su sistema, vimos claramente que ocupaba el lugar de su padre: se había convertido en la pareja de su madre, mientras que el padre se había colocado en la posición de niño. De este modo, advirtió que en su vida no podía aparecer nadie porque era ella la que no estaba disponible; y, además, ya tenía un hijo al que cuidar: su padre. A partir de esta intervención, trabajó para volver a recuperar el lugar que le correspondía, el

de hija, y devolvió a su padre su sitio pertinente. Gracias a haber recordado que ella, en ese sistema, era la pequeña y los padres, los mayores; a tener claro que son los padres los que dan y los hijos los que reciben —lo veremos en la tercera ley: principio de equilibrio o compensación—, y a respetar el destino de sus progenitores, pidiéndoles permiso para poder actuar de forma diferente y a que, aun así, la miraran con buenos ojos, rompió con la lealtad a su clan y, en poco tiempo, encontró a una pareja con la que decidieron no tener hijos para vivir con más libertad y no verse de nuevo en la obligación de cuidar a otra persona.

3. Tercera ley: principio de equilibrio o compensación

Para que un clan funcione bien, siempre tiene que haber equilibrio, reciprocidad y mesura entre dar y recibir; a excepción, por supuesto, del vínculo paternofilial, en donde los padres dan y los hijos reciben, puesto que los hijos no podrán nunca devolver a sus padres lo que les dieron: la vida. Sin embargo, en el caso de las relaciones fraternales o de pareja, sí que debe darse esta armonía que, de fracturarse, quiebra el sistema.

El orden de dar y tomar se altera si le entrego al otro más de lo que él quiere o puede devolver. Es muy habitual en una relación de pareja querer colmar todo el amor en la otra persona, dando más de lo que la otra persona puede manejar y, por tanto, desnivelando el equilibrio en la relación. Si a quien está a nuestro lado le resulta complicado restaurar la igualdad, puede irse incomodando y abandonar la relación. Así que, de no respetarse el equilibrio, es posible que se obtenga un efecto completamente contrario al que uno pretende. Las relaciones en las que alguien da más de lo que toma, o aquellas en las que uno de los miembros toma más de lo que está dispuesto a dar (o de lo que puede dar), producen síntomas. Te pongo un ejemplo para ilustrarlo: cuando tu pareja, u otra persona cercana, te hace algo malo, es habitual tener la necesidad de compensar y devolverle el dolor

que has sentido al otro. De hecho, ambas partes, víctima y perpetrador, permanecen a la espera de este equilibrio. A la postre, el perpetrador quiere deshacerse de su culpa expiando por ello.

Recuerdo el caso de una pareja que acudió a mi consulta porque ella había sido infiel. El dolor de él era devastador, se sentía profundamente traicionado, con mucha ira y sed de venganza. La demanda de mi asistencia se produjo para ofrecerles un acompañamiento a la ruptura porque él quería separarse, aunque, como tenían hijos, deseaban que ello no les afectara negativamente. Sin embargo, a lo largo del proceso terapéutico, él se dio cuenta de que la mejor manera de compensar el mal no era causar el mismo o mayor dolor, así que decidió vengarse, sí, pero con amor. De este modo, de repente esa persona se revitalizó y sus ojos comenzaron a brillar; y el intercambio de dar y tomar para el bien comenzó de nuevo. La pareja volvió a florecer, ambos hicieron un gran aprendizaje, creciendo juntos y generando una enorme conexión. Y, como resultado de este equilibrio, su amor se volvió nutritivo y profundo.

Hellinger advirtió que en todo sistema familiar hay un conjunto de lealtades que llevan a sus miembros a sufrir de manera absurda. Se trata de un tipo de amor, de fidelidad al clan, de índole inconsciente y atávica, y que califica de arcaica, infantil y ciega: arcaica, porque ya no tiene una funcionalidad real en la vida de los descendientes, sino que lo perpetúan por tradición y cultura; infantil, porque hace que esos descendientes se sigan aferrando a su núcleo familiar, sin tomar conciencia propia, sin individualizarse, sintiéndose obligados por los principios que rigen su clan; y ciega, porque hacen suyos valores u otros elementos que les fueron inculcados, siendo atrapados por el destino colectivo de su tribu, repitiendo su historia y, sobre todo, sus actitudes ante la vida. No hay que olvidar que, cuando establecemos una relación de pareja estable y, por tanto, formamos

una nueva familia, estamos renunciando a nuestras lealtades de clan previas; o, al menos, deberíamos hacerlo si deseamos que nuestra aventura en común con la persona amada pueda prosperar y tener éxito. Igualmente, es menester que aceptemos que nuestra pareja vendrá con su propio sistema familiar a cuestas, con lo que habremos de integrar en nuestro nuevo núcleo, no solo a quien queremos, sino a sus padres, hermanos, hijos... No te sorprenderá si te digo que, a menudo, cuesta amistarnos, por ejemplo, con suegras, cuñados o hijos de la relación anterior, pero que, si no aceptamos a estas piezas clave del sistema de nuestra pareja, la relación probablemente acabará por malograrse.

Cuando vas integrando y aplicando los órdenes del amor en tu vida, te sientes en sintonía con la vida y la armonía en tus relaciones, simplemente, sucede, al ocupar el lugar que te corresponde y dando así espacio a todos los que forman parte del sistema, sin emitir juicios, agradeciendo todo tal y como es. Entonces, brota la paz y la sabiduría en tu corazón.

Ejercicio

Te sugiero una meditación muy breve para que aprendas a integrar en tu sistema familiar ese miembro (o miembros) de la familia de origen de tu pareja que te produce rechazo. Como siempre, ve a tu lugar reservado y tranquilo, en compañía de tu bloc de actividades, en el que apuntarás las emociones y las reflexiones que te hayan surgido tras la meditación. Una vez te hayas relajado mediante focalizar la atención en las sensaciones que te rodean y en tu respiración, cierra los ojos y visualiza ante ti a tu pareja. Deja que te inunde tu amor hacia ella. Seguidamente, imagínate a toda su familia a su alrededor; coloca lo más cerca de tu pareja a aquellos miembros con quienes no congenias,

lo más lejos a aquellos con los que sí y, en medio, a los que te son indiferentes. Cuando tengas una imagen completa del sistema familiar de tu amado, focaliza toda tu atención en las personas que lo conforman y dales las gracias por haber cuidado de él, por haber formado parte de su vida y por formar ahora parte de la tuya. Luego di en voz alta: «Tomo a esta familia tal y como es, sin querer cambiar nada. Ella ha hecho de mi pareja la persona que he conocido y de la que me he enamorado». Repite este mantra tantas veces como sientas que es necesario para llenarte de calma y aceptación y, cuando lo creas oportuno, ves regresando lentamente a la cotidianidad.

En contraposición a esa lealtad ciega a la familia, la capacidad de compensación del sistema permite que quienes la aplican correctamente puedan conectar con la vida presente, otorgándoles el poder y la libertad para forjar su propio camino. Son lo que Hellinger denominó «órdenes de amor», relaciones basadas en la reconciliación y el respeto. Formulados a partir de las tres leyes sistémicas, los órdenes de amor se resumen como se indica a continuación:

- Todos los miembros de una familia tienen derecho a pertenecer y ser parte. Cada persona que ha pertenecido a un sistema, con independencia de lo que hizo o dejó de hacer, tiene derecho a seguir perteneciendo a él. Si se le excluye, más adelante alguien se verá obligado a asumir su papel, que no le corresponde.
- El que llegó primero tiene prioridad. Las parejas anteriores tienen una fuerza especial y deben ser admitidas y aceptadas por los miembros posteriores. Igualmente, la relación de los padres tiene prioridad sobre los hijos, ya que estos no existirían sin los primeros.

- Ante los padres, los hijos siempre serán pequeños. Ello no significa que haya que acatar cuanto digan los progenitores, sino que se les debe honrar, aceptar y respetar tal y como son.
- Equilibrio entre dar y recibir. En cualquier relación sana entre iguales tiene que haber un equilibrio entre el dar y el recibir. Esto se aplica a algunos de los miembros de una familia, pero es imposible entre padres e hijos, ya que no se establece un vínculo de iguales. Puesto que la vida otorgada por los primeros es imposible de devolver por los segundos, simplemente hay que aceptar ese regalo y transmitirlo hacia delante, hacia nuestros propios hijos o proyectos.
- Agradecer todo tal cual es. Vivir sin expectativas ni exigencias, dando las gracias por todo lo que tienes, con humildad y respeto, dejando fuera nuestro ego, es la fórmula perfecta para que el bienestar nos colme. Como ya hemos dicho anteriormente, es nuestra perspectiva la que finalmente determina nuestra felicidad o infelicidad.

Ejercicio

A continuación, vamos a llevar a cabo tres sencillas prácticas para que tomes conciencia de cómo los órdenes del amor (las tres leyes sistémicas) operan en tu propio núcleo familiar. Como siempre, ve a tu lugar seguro y privado, siéntate cómodamente (en la posición de loto con cojines, por ejemplo) y ten a mano la libreta de prácticas para anotar en ella tus impresiones tras haber llevado a cabo los ejercicios.

1. Para la pertenencia
Ponte delante de una o varias fotos de personas de tu familia. Mira atentamente a cada una de las personas que hay en la imagen o imágenes y diles en voz alta cada vez que te centres en una: «Te

reconozco». Hazlo varias veces, durante un par de minutos. Presta atención a las emociones que notas conforme lo vas diciendo. ¿Surgen sentimientos distintos cuando te refieres a unas u otras? ¿Cuáles? ¿Cambia algo en ti cuando lo dices repetidamente? ¿Te viene algún recuerdo asociado con alguno de tus familiares? ¿Alguna imagen mental? ¿Cuáles? Hecho esto, cierra los ojos y visualiza a toda la gente que había en la foto o fotos. Di en voz alta: «Yo soy uno de vosotros, aunque sea diferente». Repítelo durante un par de minutos, sin dejar de prestar atención a los sentimientos que te vayan apareciendo al expresarlo. Puede ser que te asalte alguna emoción intensa (ganas de llorar, rabia, vergüenza, miedo...). Acepta estos sentimientos sin recrearte en ellos.

2. Para la jerarquía

Ahora abre los ojos y, mirando de nuevo la imagen de tus familiares, pregúntate:

¿Alguna vez has decidido algo en nombre de tu padre o de tu madre? En caso afirmativo, elabóralo.

¿Has tomado partido alguna vez en los conflictos entre tus progenitores? En caso afirmativo, elabóralo.

¿Sientes que tomas decisiones respecto a temas que en realidad son competencia de tus padres? En caso afirmativo, elabóralo.

Hecho esto, puedes extender las preguntas a otros familiares cercanos que sean o hayan sido importantes para ti: pareja, abuelos, hermanos...

3. Para el equilibrio

Deja la foto y, en la misma posición de loto que estás manteniendo, cierra los ojos y coloca las palmas de tus manos apoyadas sobre tus

rodillas hacia arriba. Focalízate en tu respiración para relajarte y concentrarte en el momento presente. Cuando te sientas calmado, piensa en algún momento en que quisiste decirle a alguien de tu familia que lo querías y no lo hiciste. Deja que te inunde ese recuerdo. Es posible que sientas pesar o remordimiento. Sin abandonar esa memoria, nota cómo entra la energía vital por tu mano derecha, mientras que sale de tu mano izquierda convertida en energía de amor. Si te es más sencillo, puedes visualizarla como una luz brillante y blanca que entra por la palma derecha y va cambiando de color hasta salirte por la palma izquierda convertida en un rayo rojo pálido. No dejes de notar ese circuito entre vida y amor en tu interior, mientras tratas de acordarte ahora de alguna vez en la que le expresaste amor a algún familiar y no te correspondió. ¿Qué sientes? ¿Dolor, rechazo, abandono, indignación? Pon atención en ambas manos y pregúntate: ¿te cuesta recibir? ¿Te cuesta dar? ¿Qué sientes al recibir la vida? ¿Qué sientes al dar amor? Imagínate ahora cómo te habría gustado que se desarrollaran esas dos experiencias de tu pasado, es decir, que le hubieras dicho a esa persona que la querías y que la persona a quien le mostraste afecto te lo hubiera devuelto. ¿Cómo notas ahora el circuito de energía entre tus dos palmas? Poco a poco céntrate en tu respiración y ve volviendo a tu entorno real.

Respecto a la importancia de nuestro sustrato familiar para definir nuestra forma de encarar las relaciones con el resto de personas, Hellinger también hizo hincapié en lo que denominó «movimiento de amor interrumpido», esto es, el dolor que experimenta un hijo ante una separación, a temprana edad, de sus progenitores, sobre todo cuando se trata de la madre. Tengamos en cuenta que el vínculo entre madre-hijo se inicia ya desde que

el niño se va gestando en su vientre, y tras el parto, existe el impulso natural de reconectarse a ella físicamente, pues sigue siendo la proveedora del sostén alimenticio, pero también de la protección y el calor que necesita la criatura para desarrollarse con confianza. Cuando siendo demasiado pequeños e indefensos se produce una ruptura de ese movimiento hacia la madre, el hijo experimenta el dolor de la separación con rabia, desesperación y tristeza. Son diversas las situaciones que pueden causarlo:

- Un parto complicado, donde la vida del hijo o de la madre haya corrido peligro de muerte.
- Que el bebé tenga que quedarse en una incubadora durante un tiempo.
- Que la madre muera poco tiempo después de dar a luz.
- Que el recién nacido sea acogido temporalmente por otros familiares o dado en adopción.
- Que la madre sufra una enfermedad que la incapacite para ejercer su labor de cuidado.
- Que se produzcan separaciones continuas de los padres durante los primeros años de vida del vástago por viajes o motivos laborales.
- Que la madre no haya vivido el parto como una experiencia gozosa, sino con rabia o tristeza, tal vez porque fuera un hijo no deseado o fruto de una violación, tal vez por malas relaciones con su pareja, por vivir simultáneamente un momento emocional complejo (p. ej., que el padre haya muerto semanas antes o haya perdido hace poco a una persona amada), etc., situaciones todas ellas que hicieron que la madre no estuviera emocionalmente disponible para su hijo durante su nacimiento.

En cualquier caso, la relación entre la madre y su descendiente va a quedar seriamente dañada, de modo que el hijo o la hija va a crecer con esa

necesidad de cercanía insatisfecha. De ahí que, al llegar a la edad adulta, suela repetir, inconscientemente, esta dinámica, de modo que termine por interrumpir la aproximación sentimental hacia sus seres queridos. Se trata, por tanto, de personas que no confían en nada ni en nadie, con una visión negativa de las relaciones humanas y con una continua desvalorización de sí mismas, ya que, si incluso sus padres no las quisieron, ¿por qué habrían de hacerlo los demás? Cada vez que tratan de acercarse a alguien, emergen sus recuerdos y reaccionan ante ellos con los mismos sentimientos y síntomas corporales. Irónicamente, viven en la paradoja de desear desesperadamente acercarse al otro y de temer patológicamente dicha aproximación. De este modo, desarrollan un marcado miedo a la intimidad, lo que de hecho responde a su necesidad de no ser rechazados de nuevo. Por eso carecerán de la capacidad de entregarse por complejo a su pareja, y si están a punto de hacerlo, lo habitual es que retrocedan o inicien un movimiento circular que les haga volver al punto de partida y así repetir el sentimiento de abandono que vivieron en el momento de nacer.

En todo caso, y dado que el vínculo con la madre es el primero y uno de los más definitorios de nuestras vidas, incluso en el supuesto de que hayamos gozado de una relación madre-hijo estrecha y fluida, resulta ineludible aprender a sanar cualquier problema que tengamos o hayamos tenido con ella para encaminarnos correctamente en todos los aspectos capitales de nuestra existencia... también en nuestra travesía para el éxito en el amor. Aceptándola tal cual es, un ser humano con sus defectos y virtudes, e integrándola correctamente en nuestra experiencia y en nuestro corazón —siempre desde el agradecimiento profundo, la comprensión y el amor—, nuestra vida dará un giro de 180º en sentido positivo. Y, ojo, que integrar y aceptar no significa que, en caso de que, por ejemplo, tengas una madre que te agrede, no mantengas una distancia óptima de seguridad en la relación.

De hecho, de lo que se trata es de que sanes el lazo con ella para alcanzar el equilibrio interior.

¿Te muestras en general pesimista ante el amor? ¿Estás convencido de que no existe eso que llaman un buen vínculo de pareja, y de que, en realidad, todas las relaciones interpersonales tienen fecha de caducidad? ¿Vives con resignación tu convicción de que nunca vas a tener un vínculo amoroso satisfactorio y estable? Te sugiero que te preguntes por qué te sientes así. Seguramente habrás tenido algún desengaño sentimental a lo largo de la vida, pero esto le sucede a casi todo el mundo y no por ello renuncian a encontrar el amor ni lo afrontan con una perspectiva desesperanzada.

Al respecto de lo que te he contado hasta aquí, me viene a la memoria el caso de una mujer de treinta y cinco años que me derivó una colega porque hacía más de una década que había probado diferentes terapias para su ansiedad y no conseguía liberarse de ella. En cuanto advertí sus máscaras de huidizo y abandono proyectadas en las relaciones de pareja, comprendí que debíamos trabajar sus heridas de rechazo y abandono. Al explicárselo, se cerró herméticamente y me replicó que sus padres se habían desvivido por ella, que había sido muy querida y que era imposible que padeciera semejante herida. Le comenté que, a menudo, ello no tiene que ver tanto con la realidad objetiva como con el modo en el que uno la experimenta. Al finalizar la sesión me dijo que se le había olvidado mencionar un pequeño detalle sin importancia: y es que era adoptada; pero que ello era irrelevante porque sus verdaderos padres eran los adoptivos, mientras que los biológicos no existían. Por tanto, no solamente sufría una gran herida de rechazo y abandono al haber sido dada en adopción, sino que estaba marcada por el amor interrumpido y, además, no respetaba los órdenes del amor, en concreto el de pertenencia (había excluido a sus progenitores de su

sistema familiar). Con el proceso terapéutico, pudo darse cuenta de su gran trauma, decidió investigar cuál era su familia de origen y fue capaz de sanar su herida primal. Y gracias a ello su ansiedad desapareció de forma orgánica y pudo generar un vínculo sano en su relación de pareja.

Ejercicio

Te propongo seguidamente una práctica para sanar el amor interrumpido. Ve a tu lugar seguro y relájate a través de la respiración y escuchando la siguiente música: **https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v= 10b5yThcZwk**

- Si estuviste en una incubadora: túmbate, representándote a ti mismo mentalmente dentro la incubadora y, a un metro de distancia, pon una almohada, que representará a tu madre. Reproduce cada día, unos 5-10 minutos, esta escena, notando tus emociones y sensaciones mientras vas moviéndote muy lentamente para alcanzar a tu madre, hasta que llegue el día en que logres abrazarla (abrazar la almohada). Marcará tu ritmo de aproximación las emociones que vayan surgiendo en el proceso: impotencia, miedo, vergüenza, soledad... Adviértelas y deja que fluyan hasta agotarse.
- Si fuiste separado de tu madre entre tu nacimiento y los cinco años: en un extremo de la habitación, coloca una silla que represente a tu madre; en el opuesto, ponte tú de pie. Trata de regresar a la edad que tenías cuando fuiste extrañado de quien te dio la vida, observando a tu niño interior y llenándote de recuerdos/sensaciones de esa época. Durante 5-10 minutos, cada día, repite este ejercicio, avanzando desde el extremo en que

estás hasta el que se halla «tu madre», para poder finalmente reconectar con ella cuando logres sentarte en la silla. El movimiento será muy lento y dependerá de las emociones que te surjan: ira, temor, soledad, vacío..., hasta que, al final, el amor acabe predominando.



6.
Cambia tu *mindset* sobre el amor

¿Alguna vez te has desvelado acordándote de algo que te hizo tu ex hace años? ¿Antes de iniciar una conversación con tu pareja intuyes lo que te va a decir sobre el tema y eso hace que ya estés con la mosca detrás de la oreja? ¿No te gusta probar cosas nuevas? ¿Te sueles deprimir pensando en lo mal que marcha el mundo? ¿Cada vez que quedas con tu hermana acabas discutiendo por las viejas rencillas de siempre? ¿Tienes muy claros cuáles son tus puntos fuertes y tus puntos débiles desde que eras niño? ¿Nada te resulta más estimulante que enfrentarte a retos laborales distintos o conocer a gente nueva?

Como ya he comentado previamente, todos disponemos de un conjunto de creencias acerca del funcionamiento del mundo y de nosotros mismos, pergeñadas por nuestras experiencias y ego, en virtud de las cuales modulamos nuestro comportamiento. Así, aquello que creemos íntimamente que es cierto nos lleva a actuar de una determinada manera, algo que, a la postre, determina nuestros logros últimos. Según la psicóloga Carol Dweck,[33] existen dos clases básicas de mentalidad o *mindset* (literalmente, 'estructura mental') de cara a manejarnos en nuestro día a día: la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento. La primera corresponde a aquellas personas que están convencidas de que todos nacemos con un número concreto de cualidades, que resultan, por tanto, inamovibles: nivel

de inteligencia, creatividad, etc. La segunda es la de quienes, aunque de partida pueda haber gente con mayor capacidad innata para una actividad determinada, creen que cualquier talento puede ser desarrollado a base de esfuerzo y constancia. Por eso, los primeros son personas con temor al fracaso; que evitan ponerse a prueba; que tratan de validarse constantemente, incidiendo en sus puntos fuertes; que se muestran a la defensiva si alguien les hace una crítica constructiva, y que suelen abandonar con facilidad aquellas tareas que les resultan complicadas. Frente a ello, a las personas con mentalidad de crecimiento les entusiasma aprender; les encantan los retos, pues los ven como una oportunidad para superarse; no se hunden ante el fracaso, sino que lo asumen como parte del proceso de aprendizaje; apuestan por el esfuerzo constante, y saben inspirarse por el éxito ajeno.

Ejercicio

Vamos a tratar de dilucidar qué clase de *mindset* sueles adoptar. Ve a tu lugar privado, y anota en tu libreta de prácticas estas cuatro frases respecto a la habilidad que consideres más importante: inteligencia, gracilidad deportiva, creatividad artística, talento para los negocios, psicología...

1. Tu [habilidad X] es algo innato en ti y en realidad no puedes hacer mucho por modificarla.
2. Puedes aprender cosas nuevas, pero en realidad no puedes cambiar lo [habilidad X] que eres.
3. Tengas la [habilidad X] que tengas, siempre puedes desarrollarla un poco más, hasta cierto punto.
4. Tu [habilidad X] puede ser modificada de arriba abajo.

¿Con cuál te has sentido más identificado? ¿Por qué?

Repítete estas cuatro preguntas pero aplicándolas al terreno de la búsqueda de pareja:

1. Te suelen gustar cierta clase de personas y lo cierto es que no puedes hacer mucho por cambiarlo.
2. Puedes tratar de relacionarte con otro tipo de personas, pero al final esas relaciones fracasarán porque en el fondo te sientes atraído por otra clase de gente.
3. Tengas los gustos que tengas en el ámbito de la pareja, siempre puede ser que evolucionen un poco.
4. Siempre hay la posibilidad de que te interesen personas de todo tipo.

Obviamente, las preguntas 1 y 2 corresponden a una mentalidad fija, y las 3 y 4, de crecimiento. ¿Dónde crees que encajas tú? ¿Por qué? Si te identificas con las dos primeras preguntas, reflexiona acerca del porqué te da tanto miedo fracasar. ¿Tienes mucho sentido del ridículo? ¿Eres muy susceptible respecto a tus propias cualidades? ¿Qué es lo peor que podría pasarte si te equivocas? ¿Y lo mejor?

La divulgadora y conferenciante Byron Kathleen Reid,[34] más conocida como Byron Katie, sufrió una severa depresión tras su treinta aniversario, que se le agravó hasta tal punto que se pasó unos dos años sin apenas ser capaz de abandonar su habitación. De pronto, una mañana, en lo más profundo de ese pozo de desesperación, tuvo una revelación, al darse cuenta de que, cuando creía cuanto le decían sus pensamientos, sufría irremisiblemente, pero cuando no creía en ellos, dejaba de padecer. Comprendió, por tanto, que la causa de su depresión no era el mundo real

en el que vivía, sino sus creencias acerca del mundo en el que vivía. Esa epifanía le hizo dejar atrás las tendencias suicidas y llenarse de amor por cuanto había en el universo y por la vida misma. Dispuesta a ayudar a sus semejantes a experimentar el mismo proceso de plenitud que ella, desarrolló un método sencillo e intuitivo, que denominó «El Trabajo», para liberarse de esos pensamientos negativos y limitantes. Inspirado completamente en su experiencia directa y personal, sin embargo, converge con las investigaciones de la neurociencia cognitiva sobre nuestros procesos mentales y cómo estos afectan a nuestra salud.

El Trabajo revela que nos pasamos la vida deseando que las cosas hubieran sido diferentes a como son (v. gr.: «Ojalá no me hubiera separado de mi marido», «¿Por qué no puedo tener una madre más cariñosa?», «Soy el más inteligente de mi sección, tendrían que haberme promocionado hace años», etc.), lo que supone una energía emocional y mental desperdiciada en quimeras; y es que lo que piensas que *no* debería haber sucedido, *sí* debería haber sucedido. ¿Y por qué? Porque así sucedió y ningún pensamiento o deseo va a ser capaz de cambiarlo jamás. Eso no quiere decir que te guste, que lo apruebes o lo justifiques. Significa, simplemente, que aceptas las cosas como son, sin resistirte a ellas; y cuando dejas de luchar contra la realidad, la acción viene de forma orgánica, fluida y fácil.

Para evitar que nuestros pensamientos nos desvíen de la verdadera experiencia de lo real, Katie traza dos cuestiones a tener en cuenta:

1. Ocúpate de tus propios asuntos. Hay tres tipos de temas que nos pueden preocupar en la vida: los propios, los ajenos y los de Dios (la realidad). Si tu mente suele estar ocupada en los asuntos de los demás —«mi pareja ha de dejar de fumar»— o de Dios —«qué horrible que mueran tantos niños por culpa de la guerra»—, experimentas un sentimiento de desgaje, de separación respecto a tu propia existencia.

Debes, por tanto, estar presente exclusivamente en tu propia vida, que es la única que está realmente en tus manos, también a través de tus pensamientos. Y no creas que en nombre del amor has de intentar arreglar la vida de quienes quieres: esa actitud no solo puede ser errónea (porque tu solución para sus problemas tal vez no sea la que esa persona necesite), sino tremendamente arrogante. Has de apoyar a quien amas en su propio proceso de introspección; más allá de eso, no te compete.

2. No son nuestros pensamientos en sí lo que nos hace sufrir, sino nuestro apego a ellos. Es normal que, pongamos por caso, viendo las noticias sobre un desastre ecológico en el que han muerto muchas personas, te conmuevas y acudan a tu mente reflexiones sobre lo injusta que es la vida. Pero se trata de ideas que debes aceptar y dejar ir. Tu sufrimiento no aliviará el sufrimiento de los damnificados. Es cuando te aferras a tus pensamientos pasado el contexto que los hizo surgir, cuando se enquistan y devienen fuente de dolor.

Ejercicio

Vamos a llevar a cabo la vertiente más práctica de El Trabajo, que consiste en identificar la situación o la persona que te provoca sufrimiento para, seguidamente, cuestionarte la veracidad de ello mediante la implementación de tres sencillos pasos, que puedes aplicar a cualquier cosa que te desazone. Ve a tu lugar tranquilo y solitario, siéntate cómodamente con la libreta de prácticas y un bolígrafo o un lápiz y:

1. Escribe en una de las hojas tus juicios, sin edulcorar, sobre la persona (o la situación) que te duele. Vuelca cuanto pienses

sobre esta cuestión. No te reprimas: insulta a la persona o al destino si hace falta. Expón sin cortapisas tus emociones.

2. Aplica estas cuatro preguntas a ese pensamiento recurrente:
   - ¿Es esto verdad?
   - ¿Puedo saber con absoluta certeza que esto es verdad?
   - ¿Cómo reacciono, qué sucede cada vez que creo en este pensamiento?
   - ¿Quién sería yo si no tuviera este pensamiento?

   Te pongo un ejemplo de la propia Katie: estás convencido de que tu pareja no es cariñosa contigo. A la pregunta de si eso es verdad, seguramente responderás que sí; en cambio, a la segunda pregunta, si eres honesto contigo, habrás de admitir que no puedes poner la mano en el fuego, pues ni tú ni nadie conoce realmente los impulsos ajenos. Cuando te preguntes cuál es tu reacción, advertirás que eso te causa irritación, tristeza, frustración..., con lo que te distancia de tu pareja, mientras que, en último lugar, si no tuvieras esa creencia, te sentirías más feliz y más próximo a la persona con la que tienes un vínculo romántico.
3. Invierte ahora el pensamiento. Por muy forzado e incómodo que te resulte, invierte la frase que te provoca dolor. Se trata de que te abras a la idea de que es posible que puedas creer completamente lo contrario, de que tus pensamientos no son realidades objetivas únicamente por existir. Sigamos con el ejemplo anterior:

   «Mi pareja no es cariñosa conmigo» se puede invertir de las siguientes formas:

- Mi pareja sí es cariñosa conmigo (piensa en los casos en lo que lo ha sido; seguro que es cariñosa contigo de una forma distinta a ti o hasta donde es capaz de serlo).
- Yo no soy cariñoso con mi pareja (piensa en casos en los que no le has mostrado el afecto que se merecía a tu pareja, seguro que encuentras más de uno).
- Yo no soy cariñoso conmigo mismo (por ejemplo, cuando tengo pensamientos de autodesprecio o cuando magnifico cualquier cosa que hace mi pareja que no me gusta).

Si El Trabajo sirve para que puedas cuestionarte de modo práctico esas ideas que tienes tan arraigadas que se convierten en «profecías autocumplidas» (el proceso mediante el cual la expectativa sobre unos determinados hechos futuros concretos aumenta la probabilidad de que tales hechos efectivamente ocurran), también resulta muy revelador aplicar la ley del espejo a los vínculos de pareja, ya que:

- Te sirve para ver objetivamente y asumir tu parte de responsabilidad en los conflictos con el otro.
- Te ayuda a advertir tus heridas de la infancia y tus patrones mentales, es decir, aquellos automatismos que repites una y otra vez, con diferentes personas y situaciones.
- Te enseña a encontrar la solución a cualquier conflicto, a partir de curar la raíz del mismo, que radica en verdad en ti: problemas con los padres, experiencias traumáticas...
- Te facilita que desarrolles tu inteligencia emocional.
- Te incrementa la empatía y la capacidad de perspectiva, mientras atenúa la tendencia al juicio.

Recuerda que, en este caso, quien ejerce como tu espejo es tu pareja, al pulsar las partes sensibles de tu corazón, que de este modo se hacen conscientes, permitiéndote trabajarlas y sanarlas. Aquí también es una buena oportunidad para que trabajes tu sombra, esto es, para que afrontes y aceptes esas partes oscuras de ti mismo que todos tendemos a negar, reprimir o proyectar en otras personas. Esto último suele suceder con frecuencia en los lazos de pareja, a quien cargamos con nuestra sombra con la esperanza de que ella cubra nuestras carencias.

La idea detrás de este concepto es que, al enfrentar nuestra sombra y aceptarla, somos más auténticos y honestos, ya que comprendemos nuestras propias proyecciones, de modo que mejoraremos nuestras relaciones sexoafectivas, pues desarrollamos la capacidad de reconocer nuestras expectativas y necesidades y sabemos si algunas de ellas las puede cubrir efectivamente, o no, nuestra pareja. Además, incluso en el caso de que alguna sí pueda ayudarnos a satisfacerla, nos permitirá comunicarlas de manera más eficiente y directa, en vez de esperar que nuestro amado nos lea la mente o las cumpla de forma espontánea, por ciencia infusa.

Ejercicio

Vamos a aplicar la ley del espejo a tu relación de pareja. En caso de que ahora estés soltero, piensa en tu relación de pareja última. Y si no has tenido nunca pareja, aplícalo a algún conflicto con alguna persona muy cercana a ti: tu mejor amigo, tus padres, etc.

- Toma tu cuaderno de prácticas y haz una columna con las cosas que te gustan y te disgustan de tu pareja. Sé muy honesto y exhaustivo, apunta desde lo que te saca de quicio hasta lo que te parecen nimiedades. De entre todas esas cosas de ella que no te

gustan, escoge las tres que más te irritan y que tampoco te acostumbran a gustar en nadie más. Haz lo mismo con las tres que más te gusten.

- Pregúntate: de esos tres comportamientos que no te gustan en tu pareja, ¿hay alguno que hayas llevado tú a cabo con otras personas? En caso afirmativo, ¿cómo te hace sentir eso: avergonzado, incómodo? ¿Por qué crees que te desagradan tanto? ¿Qué están evidenciando sobre tu forma de comportarte? ¿O sobre tus creencias? ¿Tiene algo que ver con tu sombra reprimida? ¿Cómo consideras que deberías afrontar estas actitudes para que no te molestaran tanto?
- Por lo que atañe a esas tres actitudes que te gustan mucho de tu pareja, ¿por qué crees que te seducen tanto? ¿Qué piensas que tiene más peso en vuestro lazo afectivo: estas tres virtudes o esos tres defectos? ¿Por qué? ¿Qué crees que dice eso de vuestra relación?

A lo largo de todo este segundo apartado, querido lector, te he invitado a que inicies la senda del autoconocimiento para que, de esta forma, seas capaz de advertir cuáles son los condicionantes que te impiden disfrutar plenamente de la experiencia de amar o, incluso, que te incapacitan para reconocer el amor o para buscarlo activamente, en vez de conformarte con lo que el azar deja en tu puerta. Acuérdate de que el amor no es una emoción: es un estado de conciencia. Seguro que, examinando tu historia vital y familiar, has identificado con claridad más de uno de dichos condicionantes. Ahora se trata de que cambies tu actitud o *mindset* ante cuanto te sucede o te rodea. Y recuerda: en tus manos está el poder de

transformar tu vida, modificando el modo en que encaras no solamente los grandes temas de la existencia (la pareja, la familia, la salud, el trabajo...), sino incluso tu cotidianidad. Lo importante para ello es que seas gentil contigo mismo y con quienes te rodean, que sepas perdonarte por tus errores y que perdones también a los demás por los suyos, y, en última instancia, que te permitas no solo errar, sino también aprender de tus fallos, que te permitas adaptarte a las nuevas situaciones que escapan a tu control, que te dejes cambiar, ser flexible, resiliente y afable, que seas capaz de advertir que lo que crees no es una verdad absoluta y que existe un amplio abanico de posibilidades para dar respuestas a las mismas situaciones: permítete evolucionar.



Tercera parte
Elección consciente

1.
Apuesta por relaciones conscientes y auténticas

¿Alguna vez te has preguntado por qué te atrae o te repele cierta gente? ¿Tienes la sensación de que acabas siempre saliendo con un mismo perfil de persona? ¿Todas tus relaciones de pareja describen una trayectoria similar? ¿Estás convencido de que tienes mal gusto en el amor?

Ya te he comentado, al explicarte en qué consiste la ley del espejo, que los demás actúan como un reflejo de nuestro interior y que, por tanto, ese tipo de afinidades que creemos innatas, de hecho, tienen mucho que ver con nuestra experiencia y cultura, y la forma en la que ambas nos han llevado al momento presente, marcado por una autoimagen determinada. La similitud, que en el caso de aquello que no nos gusta de nosotros mismos genera rechazo cuando la detectamos en otro, vinculada a las cualidades propias que sí nos agradan, es la piedra de toque de la atracción, mucho más que el lado físico, créeme. De esta forma, clasificamos a quienes cuentan con varios atributos compartidos con nosotros (p. ej., religiosidad, aficiones, estilo de vida...) como personas afines, en función de la creencia en que ello surge de una verdad subyacente que habita en ellos y en nosotros. A partir de ahí, proyectamos sobre los demás dicha creencia e inferimos una cosmovisión exclusiva que ambos compartimos. Sin embargo, te recuerdo que, por culpa de nuestras heridas de infancia y de nuestro ego, lo más habitual es que tengamos una perspectiva distorsionada sobre nuestra

realidad, empezando por quiénes somos realmente. Por ello, no construimos nuestro círculo de personas próximas desde el autoconocimiento, sino desde los automatismos emocionales y relacionales.

Si necesitamos el contacto con los demás para sentirnos satisfechos, es menester trabajar para que nuestros lazos con ellos se mantengan; pero, muchas veces, dicho trabajo consiste en aplacar o complacer a la otra persona, para lo cual terminamos reprimiendo nuestros instintos, emociones e incluso nuestras aspiraciones o miedos, con la esperanza, además, de que el otro haga lo propio. ¿Y qué sucede cuando obramos así? Que nos perdemos a nosotros mismos y desvirtuamos por completo el sentido último del amor, que no es un mero parche para no estar solos.

Cuando iniciamos un vínculo con otro ser humano, de pareja o de amistad, a menudo no somos conscientes de que lo hacemos únicamente para colmar algunas necesidades insatisfechas, lo que, en el fondo, hace que no tengamos verdaderamente presente a quien está a nuestro lado. Si no somos capaces de saber qué estamos buscando en los demás, si no nos conocemos, jamás alcanzaremos la plenitud amatoria.

Te invito, por tanto, a que apuestes por relaciones auténticas y conscientes. ¿Qué quiero decir con ello? En todo lazo interpersonal de este tipo, todas las partes implicadas en él se sienten comprometidas en un trabajo compartido y con un propósito, que es el de crecer, tanto individual como colectivamente. La relación que sostienen, pues, deviene un viaje de evolución, un camino conjunto en el que cada cual va creciendo individualmente como persona, pero en compañía.

Desde luego, una relación consciente no es algo que surja, sin más. De nuevo, bebiendo de la ley del espejo, el primer paso es conocernos bien a nosotros mismos, para estar preparados para conocer en verdad al otro; y es que, aunque suene a perogrullada, resulta imposible querer a alguien a

quien realmente no conoces. Asimismo, en cualquier relación, y especialmente las de pareja, no tardan en activarse las heridas de la infancia, en las que el peso de nuestra familia de origen (y de las leyes sistémicas) es decisivo. ¿Alguna vez has estado en una relación estable y que parecía funcionar bien y, sin embargo, la otra persona no se decidía a formalizar totalmente vuestro vínculo? Eso te da una pista muy clara de que, aunque no lo parezca, se trata de una persona emocionalmente no disponible, cuyo mensaje subyacente es «todavía sigo esperando a alguien mejor que tú».

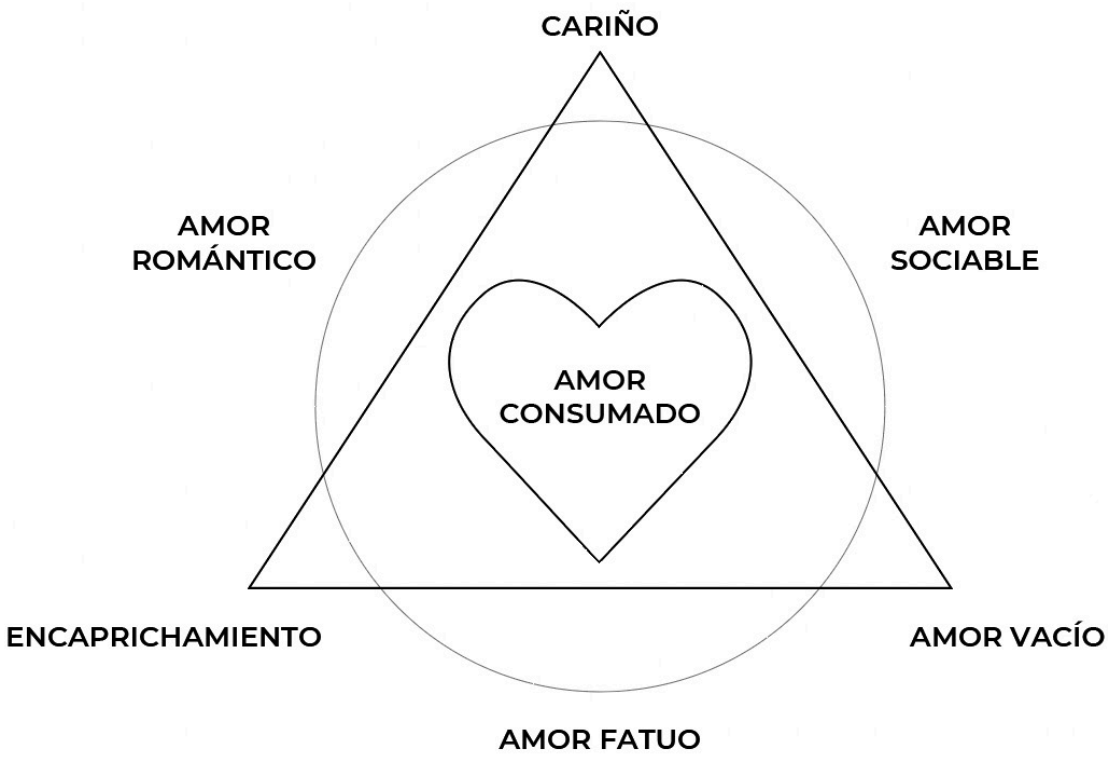
Tradicionalmente se asumía que la otra persona estaba ahí para hacernos felices y compensar nuestras carencias y frustraciones. Pero ya te he señalado que tu propia felicidad solo puedes proporcionártela tú mismo. La verdadera finalidad de mantener un vínculo romántico, por tanto, no es ser felices, sino ser conscientes, es decir, que tu pareja no está ahí para darte lo que te falta ni viceversa, sino para ayudarte y apoyarte en tu camino personal e intransferible para conseguirlo.

Disfrutar de una relación consciente significa abrazar la responsabilidad que tenemos en cuanto nos sucede, en nuestros sentimientos y creencias, liberando a nuestra pareja de una carga que solamente nos compete a nosotros. La pareja consciente está dispuesta a descubrir y asumir sus problemas pasados y actuales, porque desea vivir en el momento presente plenamente, sin lastres, y sabe que la experiencia de evolucionar y crecer es la esencia misma de la relación. Así que, cuando apuestas por relaciones conscientes, lo que haces es no concebir el amor como un destino final que te colmará, sino como un trayecto, como una forma de estar presente y de abrir el corazón, practicando la aceptación, el perdón y la curiosidad, y no entregándote a una creencia errónea.

Robert J. Sternberg,[35] reconocido profesor en Psicología, formuló una teoría sobre el amor, asentada en la imagen de un triángulo equilátero, mediante el análisis de los distintos elementos que integran este vínculo y de las posibles combinaciones entre ellos al establecerse las relaciones. Tres son los componentes del amor según su hipótesis:

- Intimidad. Cercanía entre las dos (o más) personas que forman parte de la relación, y que tiene que ver con emociones como la confianza, la amistad y el afecto.
- Pasión. Excitación sexual. En ella se incluyen las sensaciones de enamoramiento, la exaltación sensorial, la atracción, el apego físico, la libido, etc.
- Compromiso. Decisión de mantener la relación más allá de los avatares que padezca. Tiene que ver con los proyectos de futuro, las obligaciones conjuntas, las experiencias vividas juntos, etc.

Cada elemento es uno de los vértices del triángulo comentado, con la intimidad en el punto más alto y el compromiso y la pasión en la base, a cada uno de los lados.



Según cómo se combinen estos factores, tendrán lugar relaciones amatorias distintas:

1. Cariño

No hay pasión ni compromiso, solo intimidad. Es una relación basada en la confianza, pero no hay atracción sexual. Equivale a la amistad verdadera.

2. Encaprichamiento

Hay pasión, pero no intimidad ni compromiso. Equivale a un romance breve, con mucha atracción sexual.

3. Amor vacío

Tiene compromiso pero no pasión ni intimidad. Son relaciones que se mantienen por intereses económicos o pragmáticos, pero donde no hay ni interés erótico ni confianza.

4. Amor romántico

En la relación hay atracción sexual y confianza y cercanía. El compromiso suele quedar fuera de la ecuación, pues responde a los mitos de la mayoría de ficciones literarias y fílmicas de nuestra cultura, donde este no tiene cabida por poco interesante.

5. Amor sociable

Es muy típico de relaciones de larga duración, se sustenta en la intimidad y en el compromiso, pero sin pasión. La convivencia, los deberes (hijos, hipoteca...) y las experiencias compartidas mantienen unida a la pareja.

6. Amor fatuo

Se trata de una relación en la que existe pasión y compromiso, pero no intimidad. Es una pareja que no quiere separarse, unida por la atracción sexual y el deseo de estar juntos, pero cuyos miembros carecen de cosas en común.

7. Amor consumado

Se trata del amor pleno, al estar constituido por los tres elementos de la teoría de Sternberg: intimidad, pasión, compromiso. Es el principal arquetipo amatorio de nuestra sociedad. Para llegar a él, es necesario trabajar en los tres aspectos del vínculo, advertir cuál flojea y cuál se impone. Porque lograr mantener el amor consumado es más complicado que llegar a él. Y también es normal que la proporción entre estos ingredientes vaya cambiando conforme avanza una relación; pero, si uno de ellos desaparece por completo, lo habitual es que incluso el amor más real termine muriendo. Este tipo de amor equivaldría a una relación de pareja consciente y auténtica.

Ejercicio

Vamos a hacer un ejercicio que atañe a los denominados mapas de amor, concepto ideado por John Gottman,[36] que define esa zona del cerebro donde guardamos toda la información sobre nuestra pareja, desde datos históricos y vitales hasta su manera de ser, sus aficiones, sus conductas, etc. Uno de los principios básicos para que una relación sea tan consciente y auténtica que se adscriba al amor consumado de Sternberg es que cada uno de los miembros que la integran dispongan de un completo y actualizado mapa del amor, de modo que no solo conozcan íntimamente el mundo de su pareja, sino que lo aprecien tal y como es. Se trata de una práctica que, si ahora mismo no tienes pareja, puedes aplicar a tu última relación, para que puedas ser consciente de hasta qué punto has logrado la excelencia, o no, en este ámbito.

Ve a tu lugar tranquilo y privado y toma tu libreta de ejercicios. Anota cada una de las siguientes frases en ella y señala al lado V si es verdadera y F si es falsa.

- Sé el nombre de los mejores amigos de mi pareja.
- Sé cuáles son los problemas a los cuales se enfrenta mi pareja actualmente.
- Sé los nombres de las personas que han estado molestando a mi pareja en los últimos tiempos.
- Conozco muchos de los sueños vitales de mi pareja.
- Conozco las creencias y las ideas religiosas, espirituales o políticas de mi pareja.
- Conozco la filosofía de vida de mi pareja.

- Puedo hacer una lista de los parientes que menos le gustan a mi pareja.
- Sé cuál es la música favorita de mi pareja.
- Puedo decir tres de las películas favoritas de mi pareja.
- Mi pareja sabe los problemas que tengo actualmente.
- Puedo enumerar tres de los momentos más felices de la vida de mi pareja.
- Sé cuál fue el peor momento de la infancia de mi pareja.
- Soy capaz de decir las mayores aspiraciones y esperanzas de mi pareja.
- Conozco las preocupaciones presentes de mi pareja.
- Mi pareja sabe quiénes son mis amigos.
- Sé lo que haría mi pareja si le tocara la lotería.
- Recuerdo con todo detalle las primeras impresiones que tuve sobre mi pareja.
- De vez en cuando, le pregunto a mi pareja sobre cómo está, cómo se siente, cómo le va en el trabajo y qué piensa sobre las cuestiones importantes de la vida.
- Tengo el convencimiento de que mi pareja me conoce muy bien.
- Mi pareja sabe cuáles son mis esperanzas y aspiraciones.

Hecho esto, suma un punto por cada respuesta V (verdadera).

Si has obtenido una puntuación de 10 o superior, es evidente que tienes un mapa de amor detallado de la vida diaria y del mundo interior de tu pareja; y viceversa. Esto debe servirte como recordatorio de lo bien conectados que estáis, pero, también, de que no debes dar por sentado ese conocimiento, ya que las circunstancias y los sentimientos de tu pareja y tuyos pueden ir cambiando. Debéis mantener una buena comunicación para seguir en esta buena sintonía.

Si has obtenido una puntuación de menos de 10, vuestros mapas de amor son deficientes, porque todavía no habéis tenido el tiempo o los instrumentos necesarios para conoceros bien o porque vuestros mapas están desactualizados. Debéis dedicar más tiempo a comunicaros y a conocer a fondo al otro: nada une más a una pareja que la sensación de que os comprendéis y conocéis.

Si tienes actualmente pareja, te sugiero que ella complete el mismo cuestionario y cotejéis resultados.

2.
¿Qué quieres realmente en una relación?

Adoptar una perspectiva consciente (o *mindful*) en cualquier relación no significa racionalizarla; significa desprenderse de esos lastres que nuestro pasado y nuestra sociedad nos han impuesto, y de los cuales no solemos darnos cuenta sin un trabajo de introspección, a través de volver la mirada hacia nuestro interior y preguntarnos qué esperamos realmente en esta vida, también, y sobre todo, de ese vínculo sentimental.

Los diez modelos de las relaciones sexoafectivas: de la monogamia al poliamor

Por supuesto, un tema clave de cara a saber qué esperas de una relación amorosa es saber realmente cuál es el modelo de relación sexoafectiva que deseas, es decir, cuál es tu identidad de género, qué inclinación sexual tienes, si crees en la monogamia o en las relaciones abiertas, si la convivencia en pareja no entra dentro de tus planes, etc. Una vez hayas dilucidado estas cuestiones, dispondrás de un punto de partida con el que hacer una primera criba entre las personas que lleguen a tu vida. Y es que no hace falta ser adivino o tener una gran experiencia como terapeuta de parejas si afirmo que si tú, por ejemplo, eres un defensor acérrimo del

matrimonio y la persona con quien estás en una relación no, esa unión acabará por desmoronarse tarde o temprano.

A continuación, te enumero diez de los principales modelos de relación de pareja que priman en nuestra sociedad. No olvides que, igual que cada ser humano es único, no existe un modelo unívoco para cada pareja: lo importante es ser honestos con uno mismo y con la persona o personas que elijas para entablar un lazo sexoafectivo.

1. Relaciones monógamas o cerradas

Se exige a quienes las conforman exclusividad en el terreno tanto afectivo como sexual. Podríamos distinguir entre:

- Monogamia tradicional o idealizada. Quienes forman la pareja no pueden sentir ningún tipo de afecto, ni siquiera atracción, por otras personas. Corresponde al viejo aforismo «solo tienen ojos el uno para el otro», algo que resulta excesivamente simplista y poco o nada cercano a la realidad.
- Monogamia realista. Los integrantes de la unión pueden encapricharse o sentirse atraídos por otras personas y tienen la suficiente confianza para comentarlo con naturalidad a su pareja, ya que ambos miembros han decidido firmemente estar para siempre en exclusiva con el otro.
- Monogamia serial. Significa que se van enlazando sucesivas relaciones monógamas, una tras otra, a lo largo de la vida. Se le proporciona la exclusividad a la pareja hasta que alguno de los miembros (o ambos) sienta que ya no le funciona.

2. Relaciones no monógamas o abiertas

Se rompe con la exclusividad, normalmente en el terreno sexual, aunque también puede darse en el afectivo; e incluso en ambos. De hecho, el

acuerdo entre sus miembros no se establece en torno a la fidelidad, sino en torno a la flexibilidad para tener relaciones con otras personas. Dentro de este tipo de lazo, también podemos distinguir entre:

- Relación abierta auténtica. Ambas personas pueden tener encuentros sexuales esporádicos con terceros sin que se cree conflicto alguno, dado que la libertad sexual es uno de los valores que sustentan la unión.
- Relación abierta a ojos cerrados. A pesar de que se permite tener relaciones sexuales con otros, se prefiere no hablar ni tener conocimiento de ello.

3. Relaciones híbridas

Son una mezcla de las dos opciones anteriores, es decir, que uno de los miembros practica la monogamia y el otro tiene otras relaciones simultáneamente. No se trata de consentir la infidelidad, sino de que la persona monógama y la que no lo es lleguen a un acuerdo, a menudo con alguna clase de limitaciones, por ejemplo, que no se repitan los encuentros con una misma persona.

4. Relaciones afines o ensambladas

Son las parejas que surgen al calor de las monógamas sucesivas. En ellas, uno o los dos miembros aportan hijos de otra relación previa. En este tipo de relaciones, ni la pasión ni la libertad sexual ni el compromiso a largo plazo son lo esencial, sino la experiencia, la complicidad y la esperanza de llevar a buen puerto el nuevo proyecto.

5. Relaciones LAT (Living Apart Together)

Se trata de parejas que rechazan la convivencia. Remite a la idea de estar «juntos pero separados». A veces pueden ser personas que viven en casas

separadas, pero que quedan regularmente para hacer el amor, comer, ir al cine, etc., y otras veces ambos viven bajo un mismo techo pero con espacios propios muy segregados.

6. Relaciones poliamorosas

El poliamor supone que amar no es querer a una única persona, de modo que una relación de esta índole implica mantener un vínculo íntimo con varias personas a la vez. Para que se trate realmente de poliamor, es menester que todas las partes involucradas estén bien informadas, den su consentimiento y haya afecto entre todos los participantes en el vínculo afectivo, buscando la duración del mismo a través de un compromiso emocional. Existen diversas clases de relación poliamorosa:

- Poliamor jerárquico. Aunque se tengan varias relaciones al mismo tiempo, hay una que actúa como principal, quedando las otras supeditadas a esta.
- Poliamor no jerárquico. Todas las relaciones están al mismo nivel, todas tienen la misma importancia.
- Trieja, cuatrieja, etc. Vínculos sexoafectivos donde cada persona ama, al menos, a otras dos personas más del grupo, de forma que todos los componentes mantienen una relación entre sí.
- Triángulo. Solo uno de los miembros tiene una relación romántica con los otros dos.
- Polifidelidad. Un círculo de varias personas establecen un pacto de mutua fidelidad, comprometiéndose a no abrirse a nadie más.

7. Relaciones swingers

Del término inglés *swing* (‘columpio’), se emplea para definir a las parejas estables que mantienen con regularidad relaciones sexuales consentidas con

otras parejas. Por tanto, al menos uno de los miembros de cada una de las parejas estables practica el sexo con uno de los miembros de la otra, mientras los otros dos hacen lo propio. Existen clubes de intercambio, aplicaciones de móvil y foros privados en los que acordar los encuentros con antelación.

8. Relaciones anárquicas o anarquía relacional

La única regla es la honestidad, la comunicación y el respeto. Sus integrantes se guían por lo que cada uno siente en cada momento, sin dejar de cuidar la voluntad y los sentimientos de la(s) otra(s) persona(s). Dado su alto grado de libertad, en este tipo de vínculo es posible tener citas múltiples o disfrutar de varias relaciones a la vez; o todo lo contrario. Resulta idóneo, pues, para quienes rehúyen los convencionalismos en otras áreas de su vida.

9. Relaciones a larga distancia

Con el auge de las nuevas tecnologías, dos personas que viven muy lejos ven nacer su amor a la distancia, y deben mantenerlo mediante llamadas de teléfono, videoconferencias, chats, correos, etc. Aunque pueden producirse encuentros puntuales, en general, estas relaciones se caracterizan por dejar lo físico en un segundo plano, mientras dan preeminencia al elemento mental, espiritual y romántico.

10. Relaciones flexisexuales

Consiste en una exploración a fondo de la propia sexualidad en el sentido más amplio del término, manteniendo relaciones sexuales con diferentes personas, normalmente a la vez, con prácticas atrevidas o poco convencionales, y sin que importe el género.

Crea tu fórmula perfecta del amor: tus valores e innegociables

Para que cualquier relación sea sana, es imperioso que resulte equilibrada y satisfactoria para todos sus miembros, con lo que debe cubrir las necesidades, los deseos y las preferencias de quienes participan en ella. En este sentido, has de tener muy claro, antes de entablar un vínculo con alguien, qué ingredientes te resultan indispensables para que dicha unión pueda perdurar y ser plena y qué líneas rojas no se deben cruzar: se trata de tus valores e innegociables. De esta forma, no tratarás de imponer a nadie objetivos vitales o principios arraigados, o no te los dejarás imponer, sino que, al conocer tus prioridades en este ámbito, escogerás conscientemente a personas que los compartan. Se trata de aquellos puntos a los que jamás renunciarías a la hora de seleccionar una pareja, y también por los que tienes que regirte si estás en la coyuntura de decidir si continúas o no con una relación.

Existen algunos valores innegociables que resulta básico que estén presentes en cualquier lazo amatorio:

- Sinceridad. Ser honestos es una máxima en toda relación de pareja, que básicamente se sustenta en la confianza de sus miembros. Si uno de ellos miente u oculta o distorsiona la información, se quiebra el pacto de mutuo apoyo entre ellos, con lo que su vínculo deja de tener sentido.
- Respeto. Mostrar respeto hacia alguien significa tener siempre claro que tiene un insoslayable valor en tanto ser humano, y que tratar de despojarle de su dignidad (o permitir que nos despojen de ella) mediante agresiones verbales o físicas, humillaciones, menosprecios, amenazas o chantajes emocionales es crear una dinámica tóxica que se halla a las antípodas del amor.

- Empatía. Es la capacidad de salir de nuestros esquemas personales para conectar con el mundo mental y emocional del otro. Ello significa que, con independencia de que nuestra pareja comparta nuestras opiniones o puntos de vista, debemos sentirnos escuchados, cuidados, acompañados y apoyados. De no ser así, la relación incumple su propósito primordial.
- Asertividad. La madurez emocional ha de formar parte de quienes quieran emprender un proyecto común. Entre algunas de sus cualidades se halla la capacidad de saber expresarse de forma apropiada y de escuchar, para poder resolver los posibles conflictos con calma.

Más allá de ello, hay un número de cuestiones personales que son muy importantes para ti y de tu elección, y que por ello son difíciles de precisar, pero que pueden englobarse en cuatro grandes conjuntos:

1. Tu lenguaje del amor

Cada persona expresa su amor de un modo distinto. Hay personas muy cariñosas físicamente, otras que, en cambio, anhelan la verbalización continua de los sentimientos y otras cuya manera de hacer patente su amor es facilitándole la vida a la persona con la quien comparten la suya. Resulta esencial, por tanto, que ambos tengan claro qué forma tiene el otro de expresar el amor, porque solo así los dos se sentirán realmente queridos.

2. Tu ideología

No nos engañemos: dos personas con creencias políticas, filosóficas o religiosas antitéticas difícilmente congeniarán por mucho tiempo. De ahí que, a la hora de buscar pareja, has de saber qué piensa la otra persona sobre los grandes temas de la vida.

3. Tu estilo de vida

Tienes que plantearte, asimismo, el estilo de vida que tú y tu hipotética pareja vais a llevar. Quizá seas una persona a la que le importa mucho su carrera profesional, a la que le apasione viajar, a la que le interese mucho comer sano, a la que le encante el arte, etc. Si a tu lado tienes a alguien nada ambicioso, que odie salir de casa o que beba, fume y mantenga una dieta muy poco saludable, que no le interese nada artístico... es muy probable que, con el tiempo, acabéis por separaros.

4. Tu proyecto de futuro

Si tienes claro cuál es tu futuro soñado (por ejemplo, tener o no tener hijos; casarse o no; vivir en el campo o en la ciudad, etc.) y esa persona que tanto te gusta no lo comparte en absoluto, no dudes que ello terminará por pasaros una factura demasiado alta. Quien te acompañe no tiene que recorrer tu mismo camino, pero sí tener el mismo objetivo.

Ejercicio

Te propongo un ejercicio para ayudarte a escoger pareja teniendo muy claros cuáles son tus valores esenciales. Ve a tu lugar tranquilo y privado y toma tu bloc de actividades. Haz tres columnas: la primera será una lista con todos tus innegociables, tomando en consideración tanto la persona que íntimamente eres como el tipo de relación que deseas. En la columna de al lado te pondrás primeramente a ti y, a continuación, todas las relaciones afectivo-sexuales que has tenido en tu vida. Y en la última columna anotarás otros vínculos que te hayan servido de referencia en el terreno amoroso e íntimo: el de tus padres u otros familiares, el de parejas amigas que admiras, etc. Hecho esto, constata si los valores que has listado se cumplen al interseccionar con

las otras dos columnas (pon una marca √ de *check*) o no (pon una X). Observa entonces el conjunto de X y de √. Con ello puedes apreciar, a simple vista, si hay coincidencias reiteradas entre ambas columnas o no, esto es, si siempre faltan los mismos innegociables o es más aleatorio; si se ha producido una evolución favorable en tus elecciones o todo lo contrario, etc. ¿A qué conclusiones llegas? ¿Hay patrones que se repiten de tus padres a ti? ¿Por qué crees que te parece tan maravillosa esa pareja conocida? ¿Todas tus relaciones anteriores fracasaron por un mismo motivo o por varios? ¿Qué opinas que debes cambiar para encarar con posibilidades de éxito la siguiente relación afectiva?

Ejercicio

Este es otro ejercicio también muy útil a la hora de plantearte cuáles son esos valores que definen tu proyecto de vida y que deben ser compartidos por tu pareja. Se trata de una meditación en la que vas a visualizar tu futuro. Ve a tu lugar tranquilo y solitario, túmbate o adopta una postura cómoda, con los ojos cerrados, y ve relajándote y conectando con tu interior a través de la respiración (si quieres, acompáñate de una música tranquila). Una vez te encuentres en paz y en un estado de atención plena, imagínate que viajas en el espacio y el tiempo, cinco años en el futuro. Siente que sales de tu cuerpo y que vuelas ingrávidamente para entrar en tu yo de cinco años después. Déjate inundar por el enorme sentimiento de felicidad que te provoca algo muy gratificante que te ha pasado en ese futuro; no te centres en el qué ni en el cómo, sino en la sensación que ello te provoca: inúndate de amor y gratitud. Ahora mira a tu alrededor. ¿Dónde estás? ¿Estás

solo o acompañado? ¿Qué sensaciones percibes? ¿Olores, tacto, clima, sonidos, calor de quien está a tu lado...? ¿Qué ropa llevas? Seguidamente, sin desprenderte de esa sensación de plenitud, pregúntate qué crees que puede hacer que te sientas así dentro de cinco años y visualízalo con todo lujo de detalles; puede ser cualquier cosa que ansíes o sientas en este momento, desde tu boda hasta el nacimiento de tu hijo, pasando por la publicación de tu novela, la visita al Machu Picchu, la promoción a jefe de tu sección... Cuando ya no tengas duda alguna de cuál ha sido ese suceso que te ha hecho tan feliz en el futuro, vuelve a dar las gracias por él y sal de tu cuerpo de cinco años más adelante para regresar al de tu presente. Una vez en él, iremos volviendo lentamente a la realidad a través de la respiración. Finalmente, apunta en tu libreta todos esos detalles del escenario futuro que te ha producido tanta felicidad.

3.
El secreto del *training* consciente

Si tienes un puesto de responsabilidad en alguna compañía, eres asesor empresarial, *coach* o simplemente te encuentras informado de las últimas tendencias del mundo de los negocios, habrás oído hablar del concepto de *training* (o entrenamiento) para un liderazgo consciente. Se trata de una nueva cultura empresarial que pone el foco en el bienestar de la plantilla como puntal del rendimiento y los beneficios. Y es que la pérdida de productividad de los empleados, a causa del estrés, la desmotivación, la depresión, la fatiga, etc., es inconmensurable. Mediante técnicas de *mindfulness*, el nuevo líder antepone el cuidado de los trabajadores de su entidad al propósito de la misma. Porque toda compañía se mueve gracias a las personas que trabajan en ella; si se sienten apreciadas, comprendidas, escuchadas..., su rendimiento aumentará de manera exponencial y orgánica. Aplicar los principios de la atención plena al mundo laboral está permitiendo que todos los miembros de una corporación, desde las cúpulas directivas hasta las bases, sean conscientes de sí mismos y de su entorno en el presente y sin juzgar. Y que apliquen la observación para reconocer lo que es, y no lo que debería ser o lo que no es, con lo que pueden controlar mejor su respuesta emocional a los avatares del trabajo diario. Asimismo, proporciona una mayor comprensión y apreciación de los sentimientos del resto de miembros de la compañía, tanto compañeros como subordinados o

superiores, aparte de una mayor claridad de pensamiento y un aumento de la capacidad de concentración.

¿Por qué te estoy contando todo esto?, te preguntarás. Porque ese mismo entrenamiento para optimizar la vida de las personas dentro de una empresa, así como sus interacciones, se puede aplicar perfectamente al ámbito de las relaciones interpersonales en general, y de la búsqueda de pareja en particular. Espero que haya podido convencerte —o al menos sembrar en ti la sombra de una duda respecto a los mitos románticos establecidos— de que dejar en manos de tus reacciones automáticas el establecer un vínculo íntimo con alguien es poco o nada productivo. Porque no solo interviene en ello algo tan aleatorio como el azar, sino esas pulsiones inconscientes que vienen marcadas por tu historia familiar, tus experiencias, tu ego, tus heridas de infancia..., y que, por tanto, no son capaces de velar por que tus actos sean los más beneficiosos para ti.

En los siguientes subapartados, te voy a proponer una serie de mecanismos para ayudarte a entrenar esa habilidad que todos tenemos de poder tomar decisiones conscientes y positivas, también en un terreno tan asociado al factor emocional como el amor.

Construye tu *personal branding* para triunfar en el amor

Denomino *personal branding* o «marca personal» a la capacidad de hacernos visibles para los demás y causarles una sensación concreta, es decir, y siguiendo con el símil, a la capacidad de publicitarnos a nosotros mismos. Pensemos que, cuando socializamos, siempre ofrecemos una imagen determinada, con lo que todos poseemos una marca, aunque no seamos conscientes de ello. Dicha imagen no se limita a lo físico, sino también a nuestros valores y personalidad.

Ser conscientes y modelar nuestro personal *branding* nos permitirá:

- Conocernos mejor a nosotros mismos.
- Potenciarnos.
- Tener el control sobre cómo nos perciben los demás.

Si buscamos pareja, el *personal branding* nos será muy útil, aunque el primer paso para ello, obviamente, es que los demás nos vean; y para ello es lógico incrementar nuestra vida social. Porque es más fácil que encontremos personas con afinidades si, pongamos por caso, nos apuntamos a un club de lectura, a un taller de yoga o a clases de idiomas, que si nos limitamos a ir de casa al trabajo.

Para asumir las riendas de nuestra marca personal, hemos de:

1. Llevar a cabo un trabajo de introspección profundo sobre las creencias y los valores propios, reconociendo pensamientos limitantes que debemos dejar atrás, del estilo: «no suelo gustar a los/las/les que me gustan a mí», «el mercado está fatal», «las mejores personas ya están cogidas», etc.
2. Analizarnos desde la honestidad para mostrar nuestras auténticas fortalezas a los demás, pues no se trata de engañarles para seducirles, sino de potenciar cuanto tenemos realmente de atractivo y empoderarnos a través de ese reconocimiento. Se trata, básicamente, de que te esfuerces para ofrecer la mejor versión de ti mismo, desde un trabajo de autoconocimiento. Recuerda que, si das lo mejor de ti, llegarán a ti las mejores personas, dado que lo similar atrae a lo similar.
3. Que haya coherencia entre saber quién soy, qué quiero y qué ofrezco. Es muy importante que estas instancias estén alineadas en la misma

dirección, pues, de otro modo, podemos estar pidiéndole a la persona que nos interesa algo que nosotros mismos no damos; o que tal vez se trate de un elemento que cuente con una interpretación diferente por parte nuestra y de nuestra pareja. Por ejemplo, si para ti es importante la fidelidad en una relación, asegúrate de que ambos sepáis qué entiendes tú por ser fiel, y pregúntate si tú eres fiel o lo has sido habitualmente.

4. Contar con una actitud y una voluntad de cambio.
5. Ser capaz de comunicar todo ello de modo efectivo al resto de personas.

Ello te permitirá no adoptar una postura pasiva ante tu deseo de tener pareja, sino actuar de forma proactiva y ofreciendo lo mejor de ti mismo en dos fases, una interna y otra externa, es decir:

- Trabajar en tus puntos positivos para poseer el control de la imagen que das.
- Influir en cómo el otro te percibe desde la propia autenticidad.

Ejercicio

A continuación te propongo una práctica para que des el primer paso en tu control sobre tu marca personal. Ve a tu lugar reservado y tranquilo y toma tu libreta y un lápiz o un bolígrafo.

- Haz una lista de tus HABILIDADES, esas cosas determinadas que se te dan bien o muy bien; por ejemplo, si eres bueno cantando, dibujando u organizando archivos; si eres muy gracioso; si tienes capacidades de líder; si aprendes fácilmente

nuevos conocimientos, etc. Como ves, las posibilidades son infinitas.

- Céntrate ahora en tus VIRTUDES, anotando las que crees que te representan mejor, como, pongamos caso, el valor, la espontaneidad, la prudencia, la paciencia, la generosidad, la empatía, la inteligencia, etc.
- Le toca el turno seguidamente a tus INTERESES; apunta cuanto te llama la atención, cuanto te gusta y cuanto te apasiona, como el deporte, la cocina, la música, el baile, etc. Sé sincero y no te avergüences de ninguna de tus aficiones, todas son válidas por muy peculiares que puedan parecerles a los convencionalismos sociales, desde coleccionar cromos a pescar.
- Finalmente, intenta detectar aquellas ÁREAS DE CRECIMIENTO que todavía tienes, esto es, aquellos aspectos de tu vida en los que aún podrías mejorar y desarrollarte.

Cuando tengas todas tus respuestas recogidas en la libreta, hazles estas mismas preguntas a algunas personas cercanas (padres, hermanos, pareja o expareja, amigos...) sobre ti mismo. Tómate tu tiempo para contrastar sus contestaciones con las tuyas. ¿Hay alguna divergencia que te haya chocado? ¿Cuál? ¿Crees que los demás te conocen bien? ¿Qué dice de ti la forma en cómo te ves tú y en cómo te ven los demás? Una vez hayas analizado bien ambos datos, podrás obtener una radiografía propia que te servirá para saber esos puntos de actuación en los que tienes campo para brillar, y que tal vez desconocías.

El nuevo diccionario de las relaciones: aprende a detectar las *red flags* y los tipos de manipulación emocional

¿Te has detenido a pensar en el hecho de que a las personas se nos dan certificados de aptitudes para, por ejemplo, un puesto de trabajo o un carné de conducir o de manipular alimentos, sustancias peligrosas, etc., y que a todos nos parece bien ser sometidos a un test para obtenerlos, pero que, en cambio, nunca nos planteamos entrevistar a aquellos con quienes vamos a compartir nuestra vida o nuestro tiempo de ocio? ¿No te parece sensato establecer un proyecto conjunto con alguien basándose en la información que tenemos de esa persona y no en las emociones que momentáneamente nos provoca? Si montaras una empresa con un socio que acabas de conocer, ¿no te informarías antes ampliamente sobre él?

Sé que, debido a los mitos románticos que te comentaba al principio de este libro, puede parecer muy frío y nada amoroso someter a la persona o personas que nos interesan a una suerte de entrevista/examen para saber si son adecuadas para nosotros. Pero, piénsalo objetivamente, ¿qué hay de malo en ello? ¿No querrías tú que ese alguien especial que te atrae supiera de ti cuanto más, mejor para que advirtiera cuánto tienes para ofrecerle? ¿Y qué mejor manera de conseguirlo que a través de esa encuesta de compatibilidad? Lamento tener que emplear este tipo de terminología, pero es indicativa de hasta qué punto hemos dejado en mano de las tradiciones y los prejuicios algo tan importante como la búsqueda de pareja. E insisto de nuevo en el hecho de que, si lo único que hacemos es adoptar una actitud pasiva y entregamos nuestra suerte a un hipotético destino, lo que en verdad estaremos haciendo es escoger desde lo irracional e instintivo, dejando que intervengan en el proceso nuestras carencias, nuestro ego y nuestras heridas de infancia.

En consecuencia, te invito a que, la próxima vez que quedes con alguien que te gusta, establecido y confirmado ese magnetismo espontáneo que os une, lo sometas a una entrevista, llena de respeto y afecto, en la que indagues sobre temas relevantes de su pasado y su carácter, de cara a formarte un perfil completo del tipo de persona que es. Y no para juzgarle o examinarle, en absoluto, sino para saber hasta qué punto puede haber algo más entre vosotros que la mera atracción, algo sin duda interesante y placentero pero siempre efímero.

Al respecto, te sugiero una serie de pautas que te pueden ayudar a realizar esa entrevista:

1. Preguntas láser e intuición

Llamo «preguntas láser» a las cuestiones que deberás plantear en esa conversación en la que intentarás conocer a fondo a esa persona. Actúan como un láser porque obtienen información profunda a partir de lo que hay en la superficie sin causar daño, y de una forma tan rápida como efectiva. En las respuestas que te dé a ellas, tu gran aliada será la intuición. Son preguntas sobre su familia (p. ej., padres divorciados o no, qué relación tiene con ellos...) y sobre sus anteriores parejas (p. ej., por qué acabaron sus anteriores historias de amor, cómo se lleva con su ex, etc. Piensa, pongamos por caso, que si todas sus parejas anteriores las tacha con el sambenito de celosas, tú serás la próxima).

2. Red flags

Este sintagma inglés, que literalmente significa ‘banderas rojas’, es un término cada vez más común en la psicología dedicada al análisis de las relaciones interpersonales, y se refiere a ese tipo de señales de alarma que indican que una persona tiene comportamientos inapropiados, peligrosos o tóxicos. Mediante la manera que tu interés romántico tenga, por ejemplo, de

hablar de sus anteriores parejas o de sus seres queridos, o de tratar a terceros, podrás ir intuyendo —o incluso llegar a ver directamente— si se trata de alguien que tiene tendencia a actuar de manera insincera, despótica, sarcástica, cruel, colérica, manipuladora o de cualquier otro modo que suponga una amenaza para la estabilidad emocional o incluso la integridad física de quienes tiene cerca. Porque tal vez ahora mismo a ti te trate especialmente bien, pero no lo dudes: más temprano que tarde volverá a sus viejos hábitos contigo y terminarás por participar de esos problemas no resueltos consigo mismo que canaliza a través de una actitud nada asertiva con los demás. Existen muchos indicadores de que un individuo tiene graves problemas para interactuar con los otros desde una posición adulta, paritaria y respetuosa, entre ellos:

- *Love bombing*. Si en las primeras fases de una relación romántica, la otra persona te abruma, literalmente, con grandes demostraciones de afecto, mediante regalos o gestos de compromiso y cariño exagerados, con declaraciones continuas de amor o de afinidad espiritual, predestinación, etc., cuidado que, más que tener una personalidad intensa o exaltada, tal vez esa persona te esté sometiendo a un bombardeo de amor, estrategia de manipulación sentimental basada en el lavado de cerebro, en la que, a través de una actitud servicial, amorosa y atenta en extremo, alguien se hace rápidamente imprescindible para ti. Una vez alcanzado ese objetivo, la persona en cuestión, con tendencias narcisistas y un apego inseguro, reduce drásticamente sus muestras de afecto, hasta cortártelas de manera brusca, injustificada y definitiva.
- *Ghosting*. Del inglés *ghost*, ‘fantasma’, se utiliza en aquellos casos en los que estás en una relación en una etapa primeriza, y aunque todo parece ir bien entre vosotros, repentinamente un día, sin más, sin

motivos ni explicaciones de ningún tipo, la otra persona se convierte en un fantasma, desaparece: se esfuma. Suele implicar no responder mensajes de texto o llamadas de alguien, borrarla de las redes sociales o, incluso, bloquearla. Si ves que alguien con quien te relacionas estrechamente le hace eso a un tercero, es una señal de que no muestra empatía hacia los demás ni se responsabiliza de sus actos y, por tanto, no es una persona en quien puedas confiar para construir un proyecto de futuro.

- Adicciones (abuso de alcohol, drogas, trabajo, compras, juego, móvil, sexo...). Las adicciones están a la orden del día, y absolutamente normalizadas, aunque ciertamente hay diferentes grados de enganche a ellas. Te invito a que te entrenes para detectarlas a tiempo y puedas así elegir si te quieres quedar junto a esa persona o irte. Ten presente que una adicción es solo la punta del iceberg; detrás de ella subyacen heridas de infancia, traumas irresolutos, inmadurez, baja tolerancia a la frustración... Y es que la adicción es una forma compulsiva que tenemos los seres humanos de evadirnos y de anestesiar nuestro dolor emocional.[37] Por eso, alguien con una adicción es indubitablemente alguien con muchos demonios interiores con los que lidiar; y tú no solo no puedes ayudarle en su proceso de enfrentarse a ellos, sino que lo más probable es que termines por ser víctima de su comportamiento autodestructivo. No olvides que una persona con problemas de adicción puede mentir, manipular, robar o ser violenta porque su adicción manda, no su cerebro ni voluntad.
- Tendencia a la cólera o la agresividad. En algún momento puntual, ante una situación especialmente estresante, todos podemos dejarnos llevar por nuestro temperamento. Pero si alguien es incapaz de dominar sus arrebatos de furia, y utiliza la violencia verbal o física

para someter a quienes le rodean a un abuso sistemático por nimiedades, está claro que se trata de una persona con serias carencias emocionales. Lo más sensato es cortar por lo sano con ella.

- Actitud victimista. Como naturalmente todos sentimos simpatía y compasión hacia las personas que sufren o han padecido dolor o adversidades, hay quienes adoptan un premeditado rol de víctimas para manipular a los demás y hacerles chantaje emocional. Si cuando inicias una relación afectiva con alguien, adviertes que tiende a emplear sus desgracias vitales como si fueran su carta de presentación o su currículum, cual el héroe o la heroína de una tragedia, ponte alerta porque, posiblemente, esa persona terminará por hacerte sentir culpable cada vez que la critiques o la contradigas, es igual con el cariño y el cuidado que lo hagas. Como son personas con una baja autoestima, deberán trabajarla si quieren tener una relación sana contigo o con cualquier otro.
- Paranoia, control, desconfianza, celos. Toda relación entre iguales, y sobre todo una de tipo romántico, debe cimentarse sobre la mutua confianza. Si esa potencial pareja tuya lleva mal que tengas amistades muy profundas con personas del sexo que te atrae; si continuamente quiere saber tus idas y venidas; si controla tu economía; si suele demostrarse desconfiada o hasta paranoica con los desconocidos... estamos ante una herida de traición no resuelta por su parte, y de nuevo tú no podrás arreglarle ese problema, sino verte arrastrado por él.
- Ego excesivo y autoestima sobrevalorada. Como te comentaba antes, tan malo es para sostener una relación de pareja adulta carecer de autoestima como tener un ego desmedido e inflado que nos impide advertir que todos cometemos errores, sobre todo porque, con ello,

jamás seremos capaces de asumir nuestra responsabilidad y viviremos en un perpetuo estado de inmadurez. Si quien te interesa tiende a creerse infalible, a menospreciar las iniciativas de los demás, a no pedir perdón o a destacar los errores ajenos, lo más lógico es que te alejes de esa persona, ya que no está preparada para comprometerse realmente, pues todo compromiso implica sentido del deber, generosidad y humildad.

- Impulsividad. Una persona muy volátil, emocionalmente hablando, es alguien mentalmente inestable o con un problema psicológico no detectado: ansiedad, depresión, sociopatía... A ciertas edades, todos somos capaces de controlar y adecuar nuestras emociones al contexto en el que nos hallamos, pues la convivencia social impone una serie de etiquetas de comportamiento. No obstante, hay quien, bajo la excusa de ser anticonvencional y auténtico, no reprime ninguno de sus impulsos, no importa cuán inapropiados o dañinos puedan ser para los de su alrededor. Que no te engañen: carecer de autocontrol no tiene nada de honesto, sino que denota falta de capacidad para regular nuestros sentimientos de una manera saludable, hasta el punto de que puede resultar incómodo, e incluso aterrador, relacionarse con alguien así.
- *Gashligting*. Del inglés 'luz de gas', se trata de una de las manipulaciones psicológicas más sutiles, y por eso mismo más grave, a las que una persona puede ser sometida. El término surge de la obra de teatro homónima de Patrick Hamilton, que describe los medios empleados por su turbio protagonista para volver loca a su segunda esposa, a fin de poder quedarse con una fortuna que escondió en la casa, sustraída de su primera mujer, a la que asesinó. El *gashligting*, en psicología, describe un abuso psicológico que consiste en hacer

dudar a la persona sometida a él de su memoria, de su percepción y hasta de su cordura. El abusador podrá emplear trucos simples para manipular a su víctima, como dar por sentado algo que nunca ocurrió o a la inversa: negar un hecho fehaciente. Pero también puede llevar a cabo juegos mentales más complejos y malsanos, hasta el extremo de escenificar situaciones anómalas o inquietantes para desorientar por completo a la persona con la que está. Si adviertes en alguien que te atrae una tendencia a negarte la realidad y te sientes en un estado de confusión cuando discutís, cuidado, pues es posible que estés empezando a ser víctima de esta perniciosa estrategia abusiva.

- *Breadcrumbing*. Este otro anglicismo proviene de la expresión 'migas de pan', e indica los actos de algunas personas dirigidos a ofrecer únicamente migajas emocionales a la otra parte, dejándola hambrienta, confusa y enganchada a la relación. En especial, este tipo de comportamiento florece a través de las relaciones en línea, en aplicaciones de mensajería, redes sociales o webs de citas, pero puede trasladarse al mundo real. Quien lo practica tiende a ofrecerle a la otra la atención necesaria para mantenerla pendiente, pero no la suficiente para que la relación avance o se materialice. Así, se muestra amable e interesada en algunas ocasiones, aunque otras desaparece, descuida el vínculo o se comporta con indiferencia. Ejemplos de conductas asociadas a esta estrategia serían que alguien siempre te dé *likes* en Instagram, pero que nunca te conteste los mensajes privados; que algunos días se muestre interesado en ti y muy conversador y otros se pase semanas sin responder a tus wasaps; que sea muy expansivo al hablar, por ejemplo, de aficiones en común, pero que tienda a la ambigüedad, la vaguedad y la evasiva cuando le planteas exponer vuestros sentimientos mutuos, etc.

3. Adrenalina vs. amor real

¿Recuerdas lo que te comentaba en el apartado de la neurociencia del amor sobre lo altamente adictivas que resultan las relaciones tóxicas, al incrementar nuestros niveles de cortisol y dopamina? ¿O que el enamoramiento es una de las experiencias más abrumadoras por las que pasamos, hasta el extremo de que altera notablemente nuestra química cerebral? ¿Te acuerdas, también, de que he mencionado que existen innumerables mitos románticos culturales arraigados en nuestra psique, y que en verdad son tremendamente falsos, tales como el de que el amor todo lo soluciona; el de la existencia de un alma gemela predestinada para nosotros; el de que los polos opuestos se atraen, o el de que los celos son la única muestra auténtica de interés amoroso?

Todos estos elementos se hallan presentes en un perfil psicológico de personas que podríamos calificar de vendehúmos, las cuales, instrumentalizando esos mitos sobre el amor de pareja (en los que a menudo creen realmente), desde casi el primer momento en que te conocen te hacen soñar con el amor a primera vista, abriéndote las puertas de su corazón, de su vida y de su casa, diciéndote que nunca han conocido a nadie como tú, proyectando planes de futuro a tu lado... Sus amigos te dicen que solo habla de ti, que no piensa en nada más que en ti, y enseguida te tratan como a un rey o una reina, y hacen objetivo de su existencia el complacerte y el satisfacer tus necesidades: te hacen vivir un auténtico cuento de hadas. Sin embargo, apenas te conocen, así que... ¿cómo pueden amarte tanto? En realidad, lo que hacen es apelar a tu vanidad y a tu ego con el propósito cortoplacista de seducirte, sin tener en puridad ninguna perspectiva más allá de ello. ¿Por qué estas personas necesitan vender humo? Hay innumerables razones para ello: adictos al amor, al romance o al enamoramiento; enamorados de su propia película; individuos con patrones afectivos

evasivos o desorganizados; personalidades infantiles; personalidades narcisistas; gente con vacíos emocionales que rehúyen patológicamente la soledad o la introspección, etc. En todo caso, este tipo de personas son hábiles psicólogos —de los demás, no de sí mismos—, que rápidamente depredan tus carencias sentimentales y tu narcisismo y se abren paso en tu cotidianidad hasta que acabas siendo tú el adicto a ellas, con lo que, en cuanto vendedores de humo, cuando este se dispersa, sigues enganchado a pesar de que nunca experimentaste un enamoramiento real, dado que nunca llegaste a conocerlas de verdad, puesto que mostraron la cara que sabían que más te agradaría para gustarte. Un vendehúmos nunca puede hacerte su objetivo si tienes la autoestima bien colocada y una visión del amor realista y madura. Cuando no es así, no solamente quedas a merced de estos cazadores tóxicos de presas incautas, sino que no sueles escoger tus parejas desde la conciencia y el autoconocimiento, sino desde tus heridas de infancia, que son las que se activan maquinalmente cuando alguien muestra interés por ti.

¿Suelen atraerte las personas extrovertidas, con capacidades de liderazgo, círculo de amigos o de familia muy amplio y que acostumbran a ser el centro de atención? Es muy posible que padezcas una herida de rechazo y que esa tipología de caracteres te seduzca porque, a su lado, dejas de ser invisible. ¿Te van más, en cambio, las personas que sabes que son de fiar, responsables, predecibles y estables, que nunca te abandonarán? ¿Te has preguntado si quizá te pasa porque temes estar solo y con este tipo de gente tu herida de abandono se suaviza, ya que invertir en ellos es como hacerlo en un seguro? ¿Todas tus parejas han sido personas con problemas de autoestima, o que han sufrido abandonos o adicciones o malos tratos o abusos o dramas varios? ¿Te parece seductora o despierta tus instintos maternales o paternales la idea de cuidar y de salvar a alguien? No lo dudes:

estás eligiendo desde tu herida de humillación. ¿Te cuesta mucho que te guste alguien y, cuando finalmente lo logras, nunca tiene un perfil gris, sino que se trata de un hombre o una mujer cultos, de buen gusto, inteligente, digno de confianza y carismático, con éxito laboral o social? Tienes una herida de traición y solo eliges lo más exquisito, alguien con quien sabes que puedes triunfar en la construcción de un proyecto de pareja perfecto. ¿Te enamoras de personas dulces, tiernas y sensibles, con facilidad para expresar sus sentimientos? ¿O que sean espontáneas, tolerantes y liberadas, que no den importancia a lo correcto/incorrecto, con un punto de inconsciencia infantil? Lo más probable es que sea tu herida de injusticia la que te guíe hacia ellas.

Como ves, esas elecciones hechas de modo inconsciente a grandes rasgos vienen a suplir lo que no puedes darte a ti mismo, es decir, que en vez de responsabilizarte de tus propios traumas y trabajar para sanarlos, instintivamente buscas a alguien que supla el vacío que estos te dejaron, algo que, sobra decirlo, no es en absoluto el cimiento de un vínculo amoroso sano, dado que, como hemos dicho, el amor real, adulto y consciente no consiste en suplir las carencias el uno del otro, sino en apoyar el proceso de cambio y maduración personales que uno y otro deben inevitablemente realizar ante el continuo fluir de la existencia.

Ejercicio

Te dejo a continuación un conjunto de preguntas que deberás contestar en tu libreta de prácticas, en tu camino hacia la elección consciente.

¿Qué buscas? ¿Qué es lo que quieres? ¿Cuál es el tipo de persona que te atrae, sea física o personalmente? ¿Qué es lo que realmente te gusta de alguien? ¿Cuáles son los rasgos de personalidad que más

admiras? ¿Y cuáles te producen mayor sensación de familiaridad, conexión y seguridad? Analizando tus experiencias románticas pasadas, ¿qué crees que es lo que te ha funcionado mejor? ¿Y peor? ¿Cómo afrontaste situaciones difíciles en el seno del vínculo de pareja? ¿Por qué crees que lo hiciste de ese modo y no de otro? ¿Cuáles son tus necesidades y deseos dentro de una relación de pareja? ¿Cómo quieres sentirte junto a esa persona? ¿Qué quieres que te muestre: apoyo, deseo, ternura, complicidad, simpatía, comprensión...? ¿Sabes expresar bien lo que deseas a quienes te rodean? ¿Te comunicas correctamente con los demás? ¿Cuál es tu proyecto de vida? ¿A qué aspiras? ¿Y cuál es tu lenguaje de amor?

La responsabilidad afectiva

Otra de las facetas que ha de tener toda búsqueda consciente y madura de tu pareja ideal es la responsabilidad afectiva. Se entiende como tal la capacidad de ser responsable tanto con las emociones, los pensamientos y los sentimientos ajenos como propios, nunca perdiendo la perspectiva, por tanto, de que cuanto hacemos y decimos siempre tiene consecuencias para otras personas. Consiste, por tanto, en afrontar con conocimiento, madurez y lucidez el hecho de que en todas las relaciones y, en especial, en los vínculos más íntimos, como en los de pareja, todas las personas implicadas tienen sentimientos y necesidades, no solo nosotros. Si un amigo se enfada contigo y no te dice el porqué está siendo irresponsable desde el punto de vista afectivo, porque no te da la oportunidad de poderte justificar, defenderte o incluso disculparte. Hay una serie de indicadores que caracterizan un proceder responsable desde el punto de vista sentimental:

- Empatía. Ya hemos definido anteriormente en qué consiste; solo queda añadir que toda persona con una correcta responsabilidad afectiva tiene que ser forzosamente alguien empático.
- Respeto. Ser considerados y cuidadosos con la opinión o los pensamientos de los demás (siempre que no sean nocivos para nosotros) es también de vital importancia.
- Comunicación y escucha activa. Saber comunicar cómo nos sentimos con eficacia y saber escuchar con auténtico interés a las personas de nuestro alrededor es igual de relevante y necesario para ser responsables afectivamente.
- Consenso. Dado que es inevitable que surjan los desacuerdos con el resto de personas, si contamos con responsabilidad afectiva, siempre trataremos de llegar a un consenso que beneficie en la medida de lo posible a ambas partes.
- Poner límites. En el caso de que consideres que la otra persona se está sobrepasando, es importante que sepas poner los límites necesarios. Las personas que tienen una correcta responsabilidad afectiva no tienen reparo de cara a poner límites, desde el respeto y la asertividad, cuando consideran que alguien con quien interactúan regularmente se está sobrepasando.
- Pensar en las consecuencias de nuestros actos. Hay que tener muy claro que las cosas que hacemos y decimos tienen consecuencias para los demás. De ahí que resulte muy práctico reflexionar sobre estas posibles consecuencias antes de tomar decisiones o hacer/decir cosas que podrían herir o perjudicar a los demás.
- Cuidado. Todo lo anterior se resume en el talento para cuidar a quienes nos rodean y permitirles que nos cuiden a nosotros.

La corresponsabilidad en la pareja

Por otro lado, y dado que, como acabo de decirte, en una relación romántica hay al menos dos personas implicadas, para que esta sea igualitaria, equilibrada y sana tiene que funcionar como una carretera de dos sentidos. ¿Qué quiero decir con ello? Que la persona que está a tu lado también debe velar y responsabilizarse de sus actos y sentimientos y de los tuyos. De ahí surge la idea de corresponsabilidad, que en el ámbito de una unión de pareja estable, además, supone asimismo que todos los miembros implicados en ella asuman las tareas domésticas y las responsabilidades familiares de manera paritaria. Porque no es ningún secreto para nadie que las mujeres, a causa de las estructuras patriarcales que todavía perviven, asumen más cargas de gestión del hogar y de cuidado de niños o de personas dependientes que los hombres, bien es verdad que en los últimos años, y gracias en parte a acciones implementadas desde las instituciones, se esté produciendo un avance en este sentido.

Cuando los integrantes de una pareja son corresponsables, significa que los dos se ocupan mental y físicamente de las cosas que les atañen a partes iguales, que actúan desde la empatía, el entendimiento y el respeto mutuos, que dialogan para llegar a soluciones o acuerdos. Se trata de desaprender los roles tradicionales, los mitos románticos o los patrones de conducta aprendidos en casa de tus padres para, en definitiva, empoderar a tu pareja y empoderarte tú. De esta forma, devendréis auténticamente dos individuos con sus propios espacios independientes, que os ayudáis y apoyáis de manera libre, igualitaria y confiada.

Autenticidad y Mindful Love relacional

A estas alturas del libro ya sabes que el *mindfulness* es una técnica para mantener la atención en el momento presente, lo que libera nuestra mente de esos pensamientos que se proyectan hacia el pasado, el futuro o la irrealidad y que nos sobrecargan emocionalmente, además de impedir que nos concentremos en verdad en lo que estamos haciendo en el aquí y el ahora. Normalmente, cuando adoptamos una perspectiva *mindful*, la hacemos partir del contacto con nuestro yo: yo me relajo, yo me concentro, yo capto lo que me rodea... Pero en el caso del Mindful Love estamos poniendo el foco en el elemento amoroso, y si el yo es imprescindible, el tú, el nosotros e incluso el ellos también resultan esenciales. Somos criaturas relacionales, lo que uno hace influye no solo en sí mismo, sino en los otros y en el mundo, y viceversa: nuestro contexto y nuestras relaciones nos condicionan. Las personas, la naturaleza, formamos parte de un todo indisoluble, estamos entrelazados mediante una larga comunicación que integra en nuestra historia la de todos los seres humanos y la del propio planeta. Desde la práctica del *mindfulness*, desde la presencia plena y auténtica, irradiamos hacia el exterior, hacia los demás y hacia nuestro alrededor, e intercambiamos con ellos energía, amor, actos y experiencias. Por tanto, únicamente apostando por ese amor consciente, que surge desde nuestro interior, desde nuestro autoconocimiento y desde nuestra autenticidad, transmitiremos a nuestro entorno esa fuerza que atesoramos.

Ejercicio

Te propongo una meditación que te ayudará a abrir tu corazón, conectar con tu energía amorosa y expandirla para que te guíe en tu

búsqueda de la pareja que te conviene. Ve a tu lugar privado y tranquilo de siempre, siéntate o ponte de pie en una postura cómoda y ve relajándote a través de la respiración. Cuando ya te sientas en paz, respira cinco veces profundamente, llevándote las manos al centro de tu pecho. Cada vez que inhales llenarás tu cuerpo de una luz intensa, de un rosa pastel, y cada vez que exhales esta luz irá formando una burbuja cada vez más amplia a tu alrededor. Es tu energía amorosa, que habita en tu cuerpo y que se irá agrandando progresivamente hasta que ocupe todo tu campo energético electrobiomagnético. Una vez notes que esa burbuja ha alcanzado su grado máximo de expansión, inspira mientras subes los brazos hasta que las puntas de los dedos de las manos se toquen en el extremo de la burbuja sobre tu cabeza; luego exhala conforme abres los brazos y los vas bajando. Hazlos descender hasta que coloques palma contra palma en la zona de los genitales; ve repitiendo este movimiento al compás de la respiración, imaginándote que describes con él el dibujo de un corazón. Piensa entonces en las cualidades que debería tener la(s) persona(s) que tendría que convertirse en tu compañero de vida. Mantente con ello (movimientos de brazos y virtudes de tu hipotética pareja) de 10 a 15 minutos, y después ve volviendo lentamente a la realidad.

El conferenciante, orador motivacional y escritor Miguel Ángel Ruiz propone lo que él denominó «los cuatro acuerdos»[38] en nuestro camino para alcanzar interrelaciones sanas, maduras y conscientes:

1. Sé impecable con tus palabras

Tal vez no seas consciente de lo poderosas que son las palabras, ya que nos impactan directamente al configurar nuestras estructuras mentales y nuestro

pensamiento y acotar, a la postre, nuestra realidad. De ahí que debamos ser extremadamente cuidadosos al usarlas, tanto para con nosotros mismos (lo que nos decimos que somos es lo que acabamos siendo) como para con los demás. No hables por hablar, trata de expresar solamente lo que quieras expresar y nada más. Piensa que las palabras que recibimos y los silencios también nos influyen, a nosotros y a nuestros semejantes.

2. No te tomes nada personalmente

A todos nos duele o enfurece descubrir una opinión negativa o errónea que los demás puedan tener sobre nosotros. Sin duda, la crítica o la aprobación ajena nos condicionan; pero no debería ser así. Porque hay que tener en cuenta que lo que otros piensan de nosotros no es quienes en verdad somos, ya que sus creencias están distorsionadas por su propia historia, su perspectiva y su juicio. Por tanto, sus reproches o censuras no son en verdad ataques personales en contra tuya, sino proyecciones de lo que hay en su interior. Obviamente, te hará falta mucha paciencia y trabajo de introspección para que llegue el día en el que lo que piensen de ti los demás no te importe, pero entonces serás realmente libre y dueño de ti mismo.

3. No hagas suposiciones

Tendemos a hacer suposiciones sobre prácticamente todo. El problema es que terminamos por convencernos de que dichas suposiciones son la verdad objetiva, la realidad; sin pruebas ni más datos que lo que creemos. Lo cierto es que las personas no nos comunicamos con la honestidad, fluidez y naturalidad necesarias para evitar este tipo de conclusiones que se asientan en impresiones o ideas subjetivas. Hemos de atrevernos a decir lo que pensamos o sentimos, sin miedo ni vergüenza, y también a preguntar a los demás qué piensan o sienten, de modo que así evitaremos malentendidos, suposiciones infundadas y conclusiones precipitadas.

4. Haz siempre lo máximo que puedas

Teniendo en cuenta que «lo máximo que puedas» es algo que depende del momento del día, del mes o del año en que te encuentres, así como de tu edad o estado emocional, de tu economía o salud, etc., debes aprender a comprometerte a hacer lo máximo que puedas a cada instante pero siempre adaptándote a tus circunstancias concretas. De esta manera, evitarás hacerte reproches. Aunque lo que hagas pueda parecerle nimio a otros, aunque fracases en tus empeños, tendrás la satisfacción personal de que actuaste de la mejor forma que supiste, que hiciste cuanto estaba en tu mano con este objetivo.

4.
Tu aliada inesperada: la física cuántica

Desde la introducción con la que he abierto este libro, mi intención es dejarte claro que no estás solo en los desafíos a los que tienes que enfrentarte en la vida, aunque pueda parecértelo. Y es que, aparte de ti mismo, que eres la persona que mejor te conoce (o que mejor debería hacerlo) y que siempre te acompañas, cuentas con potentes ayudas desde diferentes ramas del saber humano, entre ellas la ciencia y la filosofía: la neurobiología, la meditación, las terapias psicológicas... A ello se le añade un aliado que quizá te pueda sorprender: la física cuántica. Aunque se trate de una materia cuyo potencial está a la orden del día, con el uso de los ordenadores cuánticos para procesar cálculos complejísimos a gran velocidad, el hecho de que muchos de sus principios choquen con la experiencia empírica más básica convierte esta área de la física en una de las más difíciles de comprender y, lo que es incluso peor, de explicar sin que suene a galimatías, magia o ciencia ficción.

Aunque no es objeto de esta obra hacerte una introducción a los principios de la física cuántica,[39] sí resulta imprescindible que entiendas algunos de ellos *grosso modo* para que veas hasta qué punto el cambio de paradigma en la visión del universo implica, asimismo, un cambio de paradigma en la visión de nosotros mismos; porque los seres humanos no estamos desligados del mundo a nuestro alrededor, aunque nuestra mente,

entrenada en el espíritu cartesiano del «Pienso, luego existo» durante siglos, nos haga creer en esa falacia. ¿Eres consciente de que, en el fondo, todos estamos conformados por átomos que interaccionan con los átomos de los demás, del aire, de los objetos, de los rayos del sol, de...? ¿De que somos tanto energía como materia?

¿Qué es la física o mecánica cuántica?

Es la rama de la física que estudia las partículas elementales, esto es, los entresijos de la naturaleza a escalas espaciales muy pequeñas (los sistemas atómicos y subatómicos) y sus interacciones, que consisten en cuatro relaciones básicas: gravitación, electromagnetismo y las fuerzas nucleares fuerte y débil.

¿Qué es el «colapso de la función de onda»?

El mundo que observamos a simple vista tiene dos tipos de componentes: ondas (energía) y partículas (materia). Sin embargo, el mundo subatómico posee tanto cualidades físicas como energéticas. De hecho, la materia, a este nivel, existe como un fenómeno momentáneo, apareciendo y desapareciendo constantemente. El «colapso de la función de onda» es uno de los principios de la física cuántica más sorprendentes, al haber demostrado que no hay diferencias fundamentales entre partículas y ondas en el reino cuántico, ya que no se manifiestan en la realidad hasta que no son observadas; y entonces dicho elemento se podrá concretar indistintamente como onda o como partícula según el observador/tipo de experimento que este implemente. Únicamente cuando aparezca en las tres dimensiones sabremos en verdad qué es. Algo tan asombroso se explica

porque donde ponemos nuestra atención, ponemos nuestra energía, y acabamos así afectando al mundo que nos rodea. Mientras tanto, ¿a dónde van estos cimientos microscópicos de la realidad cuando no se manifiestan? Al campo cuántico.

¿Qué es el campo cuántico?

El campo cuántico es esa «nada» en la que habitan las partículas subatómicas cuando no son observadas, un lugar invisible de energía e información al que todos los seres tenemos acceso. La totalidad de lo que existe en el universo, desde las galaxias remotas hasta una brizna de hierba, pasando por nosotros mismos, está compuesta por dichas partículas, las cuales, como acabamos de señalar, cuando existen como puro potencial están en un estado simultáneo de materia/energía. Por lo tanto, son «todo» y «nada» potencialmente hasta que se las observa; existen por doquier y en ningún sitio hasta que tiene lugar dicha observación. En consecuencia, cuanto existe en nuestra realidad física existe como puro potencial.

¿Qué es «el entrelazamiento cuántico»?

El «entrelazamiento cuántico» o «conexión cuántica» es un concepto formulado por Erwin Schrödinger,[40] que reza como sigue: si dos sistemas interactúan uno con el otro durante un cierto período de tiempo y luego se separan, los podemos describir como dos sistemas separados, pero de alguna manera sutil se han convertido en uno solo. Y es que uno de ellos sigue influyendo en el otro, a pesar de kilómetros o años luz de distancia. O dicho de otra forma: dos partículas que en algún momento estuvieron unidas, siguen estando de algún modo relacionadas, no importa que se

hallen en extremos opuestos del universo. La conexión entre ellas es instantánea.

¿No te parece una preciosa demostración del poder del amor por parte del cosmos? Aunque se diría que únicamente los seres vivos somos capaces de experimentar el vínculo amoroso, sin embargo, estas partículas elementales, al interactuar, quedan unidas para siempre. Tal vez, si tus átomos están ligados íntima e intensamente con los de otra persona durante un lapso de tiempo determinado, estos quedan entrelazados, lo que explica que puedas sentir una conexión con ella aunque se halle lejos, que estés feliz o triste si ella lo está, o que si una de las dos deja de existir, quede un vacío inexplicable en la otra persona... ¿No te maravilla la mera posibilidad de que exista un puente infinito, tanto en el espacio como en el tiempo, que esté construido por el poder ilimitado de la solidaridad y la compasión humanas, es decir, el grado sumo del amor, gracias a este fenómeno del entrelazamiento cuántico?

Activa tu mente cuántica

Espero haber podido hacerte inteligibles los anteriores conceptos troncales de la física cuántica, ya que su comprensión te permitirá comprender a su vez su aplicación en la mejora de tu experiencia cotidiana. Dichos conceptos, como habrás podido advertir, conciben el universo como un cosmos de complejas potencialidades en el que hay tantas concreciones hipotéticas como estados posibles. Si todos estamos integrados por partículas elementales, y si esas partículas elementales habitan en un espacio en el que pueden ser potencialmente cualquier cosa o ninguna, ¿qué es lo que nos impide aprovecharnos de ese poder innato de nuestro interior para acceder a esa miríada de opciones y concretarla en la más beneficiosa

y satisfactoria para nosotros, en este caso actuando igual que el observador del experimento, pues modificaríamos la realidad con nuestra intervención? La respuesta es más sencilla de lo que cabría esperar: nosotros mismos; o mejor dicho, la forma en la que venimos pensando, no solo nuestro mundo, sino la persona que somos, desde la infancia, porque así hemos aprendido a hacerlo (por nuestra educación, experiencias, tradiciones, etc.). Y más de dos mil años de historia occidental nos han enseñado a ver nuestra vida como una especie de tren que va sobre raíles, es decir, como una monótona línea horizontal que se desarrolla en momentos sucesivos hacia delante. Sin embargo, las leyes de la cuántica dicen que todas las posibilidades existen simultáneamente. Según esto, nuestra existencia es un conjunto de potencialidades infinitas, que se expande horizontalmente a cada instante. Si has visto alguna película de Marvel en la que se hable del multiverso, esto es a lo que me refiero.[41] Reflexiona sobre lo que ello implica: a nuestro alrededor hay un inmenso campo invisible de energía que contiene todas las realidades posibles, unas puertas infinitas que esperan a ser abiertas para demostrar a cada ser humano sus incontables posibilidades, tal y como decía el poeta William Blake:

> *If the doors of perception were cleansed every thing would appear to man as it is, Infinite. For man has closed himself up, till he sees all things thro' narrow chinks of his cavern*.[42]

Si las partículas subatómicas pueden existir de modo simultáneo en una infinidad de posibles lugares, nosotros también deberíamos ser capaces de concretarnos en un sinnúmero de posibles realidades. En otras palabras: si puedes imaginar tu futuro, a partir de tus deseos, crearás una realidad que ya existe como posibilidad en el campo cuántico, esperando a ser observada por ti. Y como es esta observación (tu mente) la que hace que aparezca, por

ejemplo, un electrón, en teoría también debería poder influir en la aparición de cualquier otra posibilidad: el campo cuántico responde a nuestros pensamientos y sentimientos, pues es un mar de información que se halla en una dimensión más allá del tiempo y el espacio.

Habida cuenta de que la materia está hecha de energía, es lógico suponer que la conciencia (la mente) y la energía (la materia) están tan íntimamente ligadas que, a la postre, son lo mismo. Por tanto, si somos capaces de influir en la materia a través de nuestra mente, no es porque tengamos poderes telequinéticos o telepáticos, es porque, a nivel más básico, somos patrones de energía con conciencia, materia consciente.

Pese a esa inconmensurable potencialidad que radica en nuestras manos, los seres humanos solemos aferrarnos a nuestra zona de confort, de modo que evitamos cambiar hasta que sufrimos una crisis —una enfermedad, una pérdida, un trauma...— que nos impide seguir como de costumbre. ¿No sería estupendo que fuéramos capaces de evolucionar voluntaria y conscientemente, sin tener que experimentar el dolor y el sufrimiento para lograrlo? Esto es lo que propone el escritor y quiropráctico Joe Dispenza en su libro *Deja de ser tú*:[43] que apostemos por un cambio integral en nuestra forma de pensar, abrazando una perspectiva cuántica de la vida.

¿Cómo podemos crear con la mente nuestra propia realidad? Dispenza recuerda que cada persona emite un patrón energético determinado (impronta). Y que dicha energía lleva consigo una información. Si nuestros estados mentales modifican consciente o inconscientemente esa impronta, también afectamos la información contenida en ella. Por tanto, para poder experimentar un despertar cuántico, o sea, para tener un enfoque cuántico de la vida, es menester tener en cuenta dos cosas:

1. Todas las ondas pueden estar alineadas o desalineadas, ser coherentes o incoherentes.[44] Con nuestros pensamientos y emociones sucede

exactamente lo mismo. Si mentalmente nos convencemos de algo, pero no tenemos puesto el corazón en ello, es difícil, por no decir imposible, que lo logremos. Para activar nuestra mente cuántica es necesario, por tanto, que sentimientos e ideas vayan a la par. Esto supone no solo tener claro cuál es tu objetivo y estar mentalmente focalizado en él, sino implicarse apasionadamente en su consecución. Pongamos un ejemplo ilustrador en el ámbito de las relaciones sexoafectivas: si aceptamos irnos a vivir con alguien, pero en realidad lo hacemos por temor a perder a esa persona, con lo que no estamos del todo convencidos de querer hacerlo, la convivencia fracasará más pronto que tarde. Para que un vínculo amoroso pueda triunfar, hay que estar 100 % comprometido con él. Sé capaz, por tanto, de vivir en el presente y de observar y prestar plena atención a cuanto sientes y piensas, sin vacilaciones, pues solamente así alcanzarás la coherencia vital... y cuántica.

2. No debemos limitarnos a creer en una causalidad entre lo que ansiamos y lo que se produce. Ten en cuenta que el campo cuántico no responde a lo que queremos, sino a quién estamos siendo. Por tanto, hemos de sentir y pensar esa meta que anhelamos, pero de modo vago, porque es esencial evitar la predictibilidad, ya que, si eres capaz de adivinar un resultado, significa que tu mente, entrenada para ver el mundo de modo newtoniano (desde las premisas de la física de toda la vida, vamos), está repitiendo maquinalmente esos patrones adquiridos, por lo que crea lo mismo de siempre. El mundo exterior no responde a tus deseos, a tus planes o a tus pensamientos; eso le daría una relación de causa-efecto absolutamente previsible. Lo que tienes que hacer para abrirte al universo cuántico es formular tus ideas y emociones de otra manera, transformar tu mundo interior —tu

modo de pensar y sentir— para que lo que te rodea también cambie. Debes pasar de la «causa y efecto» a «causar un efecto». Si alguna vez has tenido algún tipo de experiencia extática, de inspiración, te has dejado llevar por la intuición o eres una persona que ha gozado de los placeres de cualquier proceso creativo, sabrás de qué estoy hablando: una intención clara de tus deseos u objetivos, pero cuya concreción a menudo te sorprende hasta a ti mismo. Únicamente así accederás a tu mente cuántica. Aplicando este principio al lazo amoroso, si, pongamos por caso, ansías encontrar a esa pareja perfecta para establecer un vínculo sólido y duradero, te sugiero que no te quedes suspirando en casa o te limites a apuntarte a una *app* de citas. Por el contrario, primero asegúrate de que estás preparado realmente para abrirte a esa persona anhelada, manteniendo una actitud proactiva y llena de autoestima, en la que no dejarás un resquicio de duda para convencerte de que esa relación que esperas está a la vuelta de la esquina. Hecho esto, complementa tus pensamientos y emociones con el valor de ser espontáneo: habla con desconocidos en el parque, en el autobús o en la cola de un cine o de un concierto; visita lugares concurridos a los que no sueles ir (bibliotecas, pistas de patinaje, piscinas, playas...); haz actividades que mejoren tu equilibrio físico y mental (ve al campo, practica deporte, yoga...). Todo ello te facultará para tener nuevas experiencias, conocer a otro tipo de personas y hacer nuevos contactos. En el peor de los casos, mantendrás conversaciones banales; en el mejor, obtendrás un amigo o conocerás al amor de tu vida.

Tal vez todo esto que acabo de exponerte te parezca una quimera, pero voy a contarte un caso real y concreto de mi práctica profesional. Una paciente,

llamémosle Laura, llegó a la consulta con una serie de creencias limitantes integradas que le impedían encontrar la pareja que tanto deseaba tener. Analizarlas, entenderlas y darle otro enfoque resultó clave para su autoestima, lo que le permitió proyectar otras ideas y atraer una nueva realidad, en la que, finalmente, acabó obteniendo esa relación estable que anhelaba. Ya hemos señalado que tu vida depende de tu estado de conciencia. Laura solía afirmar: «No le gusto a nadie», pero en realidad lo que le llevaba a hacer semejante declaración es que se fijaba solo en las personas no disponibles, mientras que ni veía a quienes sí estaban interesados en ella. En las sesiones, sanó su propia herida de rechazo, era ella la que realmente no estaba disponible por miedo a tener una relación y la que realmente no se gustaba, cambió sus creencias sobre el amor, integrando la certeza interna de que ella misma es amor y atrae amor, cambiando por completo su vibración, adoptó una nueva perspectiva y, por tanto, un nuevo patrón, basado en atraer a su persona ideal. Visualizó su pareja ideal, meditó en su doble cuántico —te lo explico en el siguiente apartado— bajo la siguiente premisa: «Merezco ser amada y priorizada». ¡Y funcionó!

En verdad, este tipo de pensamientos sesgados son los que impiden nuestro acceso al campo de probabilidades cuántico; o, si se prefiere, los que obstaculizan que podamos asumir todo nuestro potencial, todos los futuros ilimitados y posibles, los que no dejan que entendamos que a cada momento todo fluye y que nada está predestinado ni escrito. Y se trata, además, de sentencias tan extendidas y repetidas en la sociedad que se han convertido en tópicos, es decir, en oraciones vacías de significado real y sin fundamento objetivo alguno. Permíteme que, seguidamente, te enumere una serie de dichas afirmaciones tópicas que solemos hacernos a nosotros

mismos y que muestran hasta qué punto nuestro marco mental condiciona nuestra realidad:

1. Cuando se encadenan una serie de enamoramientos no correspondidos, es normal tener la sensación de que «Nunca me eligen a mí», cuando en realidad los que no nos eligen son solo una minoría sobre la que tendemos a focalizarnos. Por tanto, hay que cambiar esta afirmación por: «Soy yo quien elijo a aquellas personas que están a la altura de lo que yo quiero».
2. Otra sentencia categórica y limitante es «Siempre me rechazan», evidenciando así que, en el fondo, es nuestra herida de rechazo la que se activa, por lo que es necesario atender a nuestro niño interior y transformar ese pensamiento en la convicción de que «Yo tengo el poder de hacer buenas elecciones».
3. «Tienen sexo conmigo y no repiten, soy mala en la cama». Por desgracia, las *apps* de citas están llenas de personas adictas al sexo que únicamente te usan para masturbarse contigo o que van acumulando «trofeos sexuales» sin intención de gozar realmente con la otra persona. Si quieres asegurarte de no ser víctima de este *modus operandi*, te recomiendo que evites sistemáticamente practicar el sexo en las primeras citas. Es una forma de descarte natural, puesto que aquellos que queden serán quienes realmente te valorarán como individuo y te apreciarán como amante. El nuevo punto de vista sería: «El sexo es un acto sagrado de intimidad y lo comparto con personas que me respetan, valoran y tratan con amor».
4. «Se me pasa el arroz». Esta frase, tan terrible y común, sobre todo entre mujeres al llegar a cierta edad, bloquea y genera presión y frustración. Además, no hay que olvidar que... ¡¡tener hijos no es una obligación!! Cámbiala por: «Soy amor y me abro al amor, soy feliz».

5. «El mercado está fatal» o «Los buenos están cogidos». Como antes, es un pensamiento completamente derrotista. Hay miles de millones de seres humanos en el planeta; por tanto, hay millones de personas sin pareja... incluyéndote a ti (ya que piensas o dices esas cosas). ¿De veras crees que todos sois inadecuados, de segunda categoría o desechables? Una vez más, recurre a la autoestima e identifícate con el amor que eres y que eres capaz de ofrecer.
6. «Escondo que quiero hijos porque, si no, se irán»: si tú quieres hijos y quien te gusta no, es perfecto que se vaya, porque, de otro modo, os estáis condenando a un dolor futuro e inevitable. Las personas que te interesa tener a tu lado son las que aspiran a un proyecto en común similar al tuyo.

Todas estas creencias distorsionadas muestran que, tras ellas, hay heridas de infancia sin resolver, una dinámica mental que nos limita para mantenernos en nuestra zona de confort (para no volver a sufrir) y que nos lleva a actuar en contra, precisamente, de lo que necesitamos o queremos, eligiendo siempre a las personas que no están disponibles con el objetivo de reafirmar la «veracidad» de nuestro pensamiento a modo de profecía autocumplida.

Ejercicio

Te propongo una práctica muy fácil para que empieces a desprenderte de esos automatismos que te encorsetan y a reprogramarte creando coherencia energética, mandando una señal clara para crear tu realidad. Ve a tu lugar tranquilo y reservado, como siempre, y entra en un estado meditativo. Centra toda tu atención, entonces, en tu deseo de atraer tu pareja ideal y el amor. Una vez te sientas lleno de ese objetivo, repítete

en voz alta las veces que creas oportuno hasta que empieces a notar que te lo crees:

- «Me gusto y gusto, el amor está hecho para mí».
- «Atraigo personas que me convienen».
- «Soy un imán para el amor».
- «Cuanto más me amo, más atraigo el amor».
- «Soy un tesoro, merezco amar y ser amado».
- «El mundo está lleno de personas que desean estar con una persona como yo».
- «Cuanto más rápido descarto relaciones con personas que no me convienen, antes llega la persona que sí».
- «Soy amor, irradio amor».
- «Los errores me permiten crecer y acercarme a mi pareja ideal».

Si tienes poco tiempo para meditar, estas frases puedes repetírtelas mentalmente en contextos que no necesites concentración (corriendo, paseando, escuchando música...) o cuando te suceda algo y se active tu pensamiento limitante habitual, como una especie de «cortafuegos». Te pongo un ejemplo: has tenido una tercera cita con una chica que te gustaba mucho, pero has advertido que tenéis diferencias de raíz en vuestros valores y proyectos de futuro. Te dirás que tienes mala suerte, que las realmente buenas están todas cogidas o que, si eres paciente, a lo mejor, cambia con el tiempo... No caigas en las trampas de tu ego y tus heridas: decide dejar de verla como a una pareja potencial sin sentirte culpable por ello. «Cuanto más rápido descarto relaciones con personas que no me convienen, antes llega la persona que sí». Piensa

que, de esta forma, además, también estarás cuidando de ella, porque tampoco perderá su tiempo contigo.

Tu doble cuántico como guía

El doctor en Física Jean-Pierre Garnier Malet formuló en 1988 la teoría del desdoblamiento del tiempo,[45] en la que, a través de la meditación, es posible entrar en contacto con lo que él denomina nuestro doble cuántico. Teniendo en cuenta, a grandes rasgos, que todo en el universo está desdoblado —una parte como partícula (materia) y otra como onda (energía)—, poseemos otro yo, un doble cuántico que somos nosotros mismos en otro estado, el ondulatorio o energético, que se halla a velocidades superiores a la de la luz. A cada instante, recibimos una ínfima información mental sobre nuestro futuro de nuestro otro yo cuántico. El desdoblamiento del tiempo sería la hipótesis de que los humanos vivimos simultáneamente en el tiempo real y en el cuántico, este último imperceptible y con varios estados potenciales; si somos capaces de memorizar el mejor estado y transmitírselo al yo que vive en el tiempo real, seremos capaces de llegar a la versión óptima de nosotros mismos.

Que vivamos en dos tiempos a la vez supone que, en el fondo, no hay realmente diferencias entre el presente, el pasado y el futuro, lo que nos da el poder de actualizar a cada instante un pasado o un futuro potenciales, vividos por parte de otra realidad desdoblada o paralela a la propia real, actual y física.

En este sentido, nuestros pensamientos positivos y negativos están constantemente creando potenciales futuros, y nuestro doble, que viaja a velocidades superiores a la luz, conecta con todos ellos, con lo que puede

proporcionarnos la información que nos hace falta para saber qué senda es la más adecuada para el éxito en un tema determinado. ¿Cómo podemos conectar con este otro yo nuestro? Mediante una mezcla de intuición, meditación y sueño guiado.

Ejercicio

Ahora vamos a hacer una práctica para poder conectar con nuestro doble cuántico. Ve a tu lugar tranquilo y privado y toma tu libreta de ejercicios. Para esta técnica necesitarás soledad e intimidad, al menos, durante dos horas; y que estés muy bien hidratado.

1. Establece un punto de partida y de llegada. Anota una situación de tu vida que quieras mejorar (punto de partida) y describe cómo te gustaría que se resolviera (punto de llegada). Por ejemplo, actualmente no tengo pareja porque he encadenado dos desengaños sentimentales seguidos y me cuesta abrirme al amor; me gustaría en un futuro encontrar a alguien en quien pudiera confiar por completo y tener una relación de pareja de por vida.
2. Túmbate en la cama y asume un estado meditativo a través de la respiración. Cuando lo hayas alcanzado, imagínate entonces que estás de pie frente a un espejo de medio cuerpo. Tu reflejo es tu doble cuántico: háblale, cuéntale esa situación que te gustaría cambiar (estar sin pareja y sentir desconfianza) y cómo te gustaría que se resolviera (tener una pareja idónea para el resto de tu vida). Emplea con tu doble las mismas palabras y expresiones que empleas al hablarte a ti mismo, como si estuvieras dándote unas instrucciones para manejar o solucionar algo. Hecho esto, concentra toda tu atención en el punto de

llegada, déjate inundar por el gozo, al ver que tu meta está cumplida.

3. Deslízate lentamente hacia el sueño: duérmete mientras te focalizas en ese estado de bienestar, en el que lo que ansiabas se ha resuelto de la forma más satisfactoria posible.
4. Al despertar, observa cómo te sientes. Deberías notarte en un estado de calma y satisfacción. Piensa en todas las cosas que hay buenas en tu vida y ve dando las gracias por cada una de ellas: tu familia, tu salud, tu trabajo... Luego interioriza que el tema que te preocupaba (no querer abrirse a una nueva pareja) ya está resuelto, que has logrado tu objetivo (ya tienes una relación de pareja ideal y de por vida), materializado en otro plano de realidad que no tardará en concretarse en el tuyo.

El poder de manifestar: ¿funciona? La ley de la atracción

Los conceptos de manifestación y ley de la atracción vinculados al poder de la mente humana llevan siendo estudiados por filósofos, investigadores, científicos, pensadores o expertos en el ámbito del *coaching* y la autoayuda desde principios del siglo pasado. Pero sería en 2006, cuando la escritora australiana Rhonda Byrne publicó su obra *El secreto*,[46] que se difundieron ampliamente ambas teorías.

La ley de la atracción parte de la idea de que nuestra mente es tan poderosa que, a la larga, ¡cuanto pensamos de modo recurrente termina por suceder! En el pasado, los físicos dividieron el mundo en materia y pensamiento y, más tarde, en materia y energía. Se consideraban tan

desligados estos pares que se llegó a la conclusión de que la realidad estaba básicamente predeterminada y podíamos hacer poco o nada para cambiar las cosas con nuestros actos y menos aún con nuestros pensamientos. En términos de física cuántica, por el contrario, como acabamos de ver, tenemos la capacidad de afectar el campo cuántico en el que estamos insertos a través, también, de la mente, ya que esta, y nuestro cuerpo y cuanto nos rodea, son potencial y simultáneamente energía y materia. Por tanto, nuestras experiencias son en buena medida creadas por nuestros pensamientos y sentimientos, y aquello en lo que enfoquemos la atención será lo que nos encontremos en la vida. Así, si piensas en positivo y te visualizas, por ejemplo, con el dinero suficiente para vivir cómodamente, atraerás oportunidades que pueden materializar ese deseo; en cambio, si te enfocas constantemente en los aspectos que te desagradan o frustran de tu existencia, seguirás atrayendo experiencias y resultados negativos. La ley de la atracción se asienta en los siguientes principios:

- Lo similar se atrae, por lo que las personas atraemos a personas similares.
- Para que llegue algo nuevo, hay que hacerle sitio; por tanto, hay que eliminar y soltar aquello que no suma para que pueda entrar lo nuevo.
- Hay que centrarse en el momento presente, mientras no llega lo que esperas.

Manifestar la ley de atracción consiste en pedirle al universo lo que deseas mediante distintas prácticas. Para ello es imperativo ser claros, ya que, si no sabes lo que realmente quieres, difícilmente nadie te lo podrá dar. Asimismo, tienes que pensar en positivo, demostrando gratitud e integrando lo que ansías como si ya estuviera en tu poder, mientras que destierras las

creencias limitantes y la envidia, que te mantiene apegado a las vidas ajenas cuando deberías estar centrándote en la tuya.

El marco mental adecuado para que la ley de la atracción se manifieste en nuestra cotidianidad se sustenta en cuatro pilares:

1. Acepta lo que es

Evita enfocarte en lo que no te gusta de tu vida o desear todo el tiempo que algunas cosas sean diferentes. Aceptar lo que es en el presente no significa que no vayas a hacer cambios positivos en el futuro; es una manera de no vivir en una constante espiral de negatividad.

2. Analiza tu forma de pensar

Para que puedas ver con perspectiva cómo afectan tus pensamientos en tu vida, te recomiendo que analices cuántos se hallan dentro del espectro de optimismo y cuántos, del pesimismo.

3. Mantén un diario de gratitud

Guarda por escrito todas las cosas en tu vida por las que sientas gratitud, ya sean pasadas o presentes. Ello te dará una visión más completa y optimista de tu vida.

4. Replantea tu enfoque

Educa tus pensamientos para que se focalicen en lo que quieres en lugar de en lo que te frustra.

Es importante en psicología que con esta teoría no se relegue la acción ante el deseo. Tener pensamientos positivos no solo está bien, sino que son imprescindibles para poder lidiar con nuestros problemas y encarar nuestras aspiraciones con mínimas posibilidades de éxito; sin embargo, si no ayudamos con actos dichos pensamientos, difícilmente se van a cumplir.

Por tanto, nunca debemos limitarnos a la postura pasiva de desear con todas nuestras fuerzas una cosa, cual niños pequeños pidiéndole algo a los Reyes Magos a cambio de portarse bien, sino que hemos de adoptar el compromiso activo de ayudar al universo a ayudarnos.

Ejercicio

Vision Board o mapa del tesoro para manifestar el amor o tu pareja perfecta.

Crea un ambiente de tranquilidad y utiliza la magia de las palabras e imágenes para manifestar lo que quieres en la realidad, practica el poder de la manifestación y la abundancia en el amor. Escribe la historia de amor que te gustaría, ¿qué es lo que quieres? Elige imágenes que lo representen para hacer un *collage* y empezar a visualizar aquello que anhelas, conecta con tus deseos más profundos y crea imágenes significativas que desencadenen emociones positivas, que te hagan vibrar alto en el amor. ¡Anímate a experimentar esta aventura! Tómate un tiempo para ti y conecta con tu corazón, solo él sabe qué es lo que de verdad quieres. Deja que tu creatividad se exprese y decreta aquello que realmente quieres.

Una vez creado tu mapa del tesoro, haz un plan de acción alineado con él activando la ley de la preparación que consiste en crear las condiciones perfectas para que se dé lo que deseas. Vibra alto y confía en que lo que tiene que ser se manifestará cuando llegue el momento. Permítete imaginar lo maravilloso que te sentirás cuando esa persona llegue a tu vida o cuando tu relación sea como deseas; cuanto más vívida y clara sea tu visión, más eficaz, y comienza a funcionar la ley

de sincronía: cuando yo salgo a buscar algo, ese algo también sale a buscarme a mí.

Coloca tu mapa en un lugar visible para ti, donde lo veas TÚ y le des energía y amor a diario.

Desapégate del resultado: las siete leyes espirituales del éxito en el amor

Te comentaba al principio de este apartado 3 que cuentas con grandes aliados en tu entorno para ayudarte con los distintos avatares de la existencia. Lo común es pensar que, si estamos en una situación complicada personalmente, únicamente nosotros, en solitario y a través de un terrible esfuerzo, podremos salir de ella. Lo cierto, empero, es que existen numerosas teorías que indagan en el hecho de que hay todo un universo que conspira a favor nuestro, que nos puede ayudar a hacer realidad nuestros propósitos si entendemos las leyes que lo rigen. Y entre esos propósitos también se halla, por supuesto, la búsqueda de pareja.

Tal es el pensamiento que recoge el doctor Deepak Chopra en su libro *Las siete leyes espirituales del éxito*,[47] donde mezcla conceptos de la filosofía hindú, la medicina alternativa ayurvédica y la física cuántica.

Estas siete leyes que cimientan la realidad y marcan la buena fortuna son las siguientes:

1. La ley de la potencialidad pura

En el fondo, todos somos pura consciencia. Si somos capaces de poner la mente en blanco, lo que emerge es nuestra esencia, esa consciencia pura. Y esta se define como la nada, como un vacío; por tanto, con potencialidad

para serlo todo. Que potencialmente todo sea posible no es algo que habite solamente en nuestro interior, sino que existe en toda la creación, según nos confirma la física cuántica. La ley de la potencialidad pura dice que, si somos capaces de entrar en el campo donde todo es posible que suceda y plantar en él una semilla, esta fructificará en una realidad futura; y nosotros, simplemente, seremos atraídos hacia su fruto. ¿Qué debemos hacer para que esta ley funcione? Pues saber cómo entrar en ese terreno de potencialidad pura y vivir nuestro día a día como si ya hubiésemos obtenido esos frutos.

2. La ley del dar

Esta ley se basa en un intercambio dinámico: uno da lo que espera recibir. De ahí que la mejor manera de conseguir lo que deseamos sea ayudar a los otros, con actos, gestos o buenos deseos —según las fuerzas y características de cada cual—, a conseguir lo que desean. Piensa que, si no eres capaz de dar, tampoco serás capaz de recibir los regalos que te da la vida.

3. La ley del karma

Los seres humanos estamos continuamente tomando decisiones, en ocasiones de forma consciente y otras inconsciente (esos automatismos condicionados por experiencias, contextos culturales, heridas de la infancia, etc.). Ante la dicotomía de escoger, debemos hacernos dos preguntas: ¿qué consecuencias tendrá que escoja un camino u otro? ¿Traerá mi elección la felicidad para mí y para quienes me rodean? Para saber si la opción que escogemos es la correcta, hemos de aprender a observar las sensaciones del cuerpo: si notamos bienestar, vamos bien encaminados; si, por el contrario, notamos incomodidad, seguramente la decisión que estamos tomando no es la más adecuada.

Todo lo que nos sucede en este momento concreto es fruto de las decisiones que tomamos en el pasado. Y si el presente nace de nuestro pasado, el futuro lo hará de las decisiones que tomemos ahora. Por ello, hay que decidir desde la atención plena, desde el momento actual, desde la conciencia.

4. La ley del mínimo esfuerzo

La naturaleza funciona con facilidad y despreocupación. No es necesario luchar continuamente para que las cosas se hagan realidad. Si obramos por amor, nuestros actos nos salen orgánicamente, sin esfuerzo alguno; en cambio, si nos movemos únicamente por egoísmo, malgastamos en ello mucho tiempo y energía.

La ley del mínimo esfuerzo tiene tres componentes:

- Aceptación. Aceptamos el momento presente tal y como es (dejamos de luchar).
- Responsabilidad. Dejamos de culpar a alguien (incluso a nosotros mismos) de lo que pasa y tomamos las riendas de la situación para dar una respuesta creativa, tomándolo como una oportunidad para evolucionar.
- Asunción. Adoptar una actitud no defensiva, renunciando al impulso de convencer a los demás.

5. La ley de la intención y el deseo

Esta ley se basa en la idea de que cuanto hay en el universo se reduce a energía e información, incluso nuestro propio cuerpo y la realidad física que nos rodea. Y nuestra zona de consciencia pura es capaz de influir en ambas. Así, la atención concentra la energía en un punto y la intención la transforma (la pone a trabajar). Si nuestra atención e intención están

dirigidas a un propósito con total fuerza y vehemencia, acaban por eliminarse todos los obstáculos. Con ello, podremos mantenernos serenos ante el resultado sin dejar de estar intensamente comprometidos con nuestro objetivo. En otras palabras: disfrutaremos de cada uno de los momentos que nos conduzcan a la meta que ansiamos, con independencia de cuál sea su resultado final.

6. La ley del desapego

Para obtener cualquier cosa debemos renunciar a nuestro apego a ella, perdiendo el interés por el resultado último de nuestros denuedos. Vivir en el desapego es liberarse del miedo y la inseguridad y ser libres. Para ello, abrazaremos la incertidumbre, nos desanclaremos de la seguridad del pasado y abrazaremos el campo de las posibilidades infinitas. Gracias ello, las soluciones surgirán espontáneamente de los problemas o la confusión; mi intuición y mis emociones me guiarán hacia ellas.

7. La ley del dharma

Esta ley promulga que todos los seres humanos hemos venido a este mundo para cumplir un propósito.

Se articula en tres fases:

1. Cada uno de nosotros está aquí para descubrir su verdadero yo espiritual, la esencia que subyace bajo nuestra manifestación humana puntual.
2. Cada individuo tiene un talento único que ofrecer, así como una forma de expresarlo que también es única.
3. El servicio a los demás seres. Cuando combinamos la expresión de nuestro talento único con el servicio a la humanidad, vivimos en comunión con la ley del *dharma*.

Ejercicio

Ahora vamos a aplicar los 7 pasos de Chopra para atraer el amor verdadero. Como siempre, ve a tu lugar reservado y tranquilo, túmbate en silencio y entra en un estado de calma mediante la meditación, dejando que emerja tu esencia, conectándote al campo de la potencialidad pura de Chopra, el campo de todas las posibilidades y de la creatividad infinita. Medita en los 7 pasos:

- El amor que experimentas en la realidad es el reflejo del amor que experimentas hacia ti mismo.
- Todas las relaciones que has tenido en la vida son las que has necesitado hasta ahora.
- No tienes que buscar a la persona perfecta, sino convertirte en la persona perfecta.
- Siempre puedes reescribir tu historia.
- El autoconocimiento es el camino del amor.
- El amor verdadero conduce hacia la conciencia universal.
- Creer en el amor como una fuerza.

Como ves, hacer que tu estabilidad mental y emocional dependa de la consecución de tus metas suele llevar a la angustia o a la infelicidad. Primero, porque con frecuencia y como decían The Rolling Stones, «*No, you can't always get what you want*» (no siempre consigues lo que deseas). Pero también porque, en ocasiones, una vez alcanzada dicha meta resulta que no nos es tan satisfactoria como augurábamos. Todo ello se debe a que no vivimos en verdad en el momento presente, sino que proyectamos toda

nuestra fuerza, atención y energía hacia un futuro que tal vez nunca se produzca, con lo que nos desconectamos de la realidad, mientras que no somos capaces de comprender lo que queremos en verdad, y nos dejamos guiar por lo que se supone que hemos de querer según los dictados de nuestra sociedad, nuestra familia, nuestras carencias emocionales... Si te conoces a ti mismo; si sabes gozar del camino más que del destino; si no te resistes al cambio y aceptas que es parte de la vida integrando el desapego; si no ves los reveses como infortunios, sino como enseñanzas que te ayudan a madurar; si comprendes que el amor verdadero es la conciencia universal, entonces solo tienes que conectar con el campo de todas las posibilidades y de la creatividad infinita para crear tu realidad.



Cuarta parte
Relación consciente

1.
La pareja como espejo Maestro

Cuando atravesamos un periodo de dificultades en nuestras relaciones afectivas, sean estas de pareja o con familiares, amigos o conocidos, inmediatamente nos preguntamos por qué nos está sucediendo eso y, casi siempre, acabamos por culpar a los otros de cuanto pasa.

De esta forma, lo que estamos haciendo es proyectar nuestra responsabilidad sobre quien tenemos de delante, lo que nos produce ira y nos hace entrar en una espiral de frustración perniciosa no solo para nuestro estado de ánimo, sino, sobre todo, porque supone un obstáculo para solucionar ese problema que nos está impidiendo una relación fluida con nuestras personas cercanas.

¿Te acuerdas, sin embargo, que según la ley del espejo, el otro actúa como una superficie reflejante para mostrarnos algo propio y, en general, muy escondido y desagradable para nosotros (sombra), de modo que ello nos da la posibilidad de cambiarlo? Este es el motivo por el cual aquellas personas que nos rodean ejercen sin advertirlo como maestras nuestras, apuntándonos el camino a seguir para que nos despojemos de esa máscara o máscaras que nos sirvieron para sobrevivir tras las heridas de la infancia y adolescencia, y que, por tanto, tuvieron su razón de ser y utilidad, pero que ahora nos hacen comportarnos desde la inautenticidad.

Sé que suena taxativo, pero siempre que, en tu edad adulta, las cosas se compliquen con alguien, has de tener en cuenta que esa persona no está sola en la degradación de vuestro lazo; que tú, voluntaria o involuntariamente, has aportado tu grano de arena en ese proceso. Recuerda que no establecemos con cualquiera un vínculo de pareja, ni tenemos por casualidad unos amigos en concreto, sino que ellos están ahí para permitirnos evolucionar, para enseñarnos qué cosas hemos de cambiar en nuestras vidas: para sacar a la luz nuestras sombras. Así que, aunque nos puedan haber hecho daño, debemos expresar nuestra gratitud hacia esas personas por el aprendizaje que nos transmitieron.

Desde la ley del espejo no hay más camino que el de hacerse responsables (que no culpables) de todo lo que acontece en nuestras vidas, tanto aceptando nuestras sombras como desapegándonos sin dolor de esa imagen de nosotros mismos construida por nuestro ego. Puedes seguir repartiendo culpas o enconarte en que eres de una determinada manera y que no puedes cambiar, pero es un ejercicio improductivo y fútil. Y aunque asumir tu responsabilidad en cuanto te acontece o salir de esa falsa comodidad que nos dan nuestras máscaras pueden parecer tareas muy arduas, no lo son tanto cuando se aplican técnicas cuánticas que mueven nuestra energía y facilitan sin tanto dolor ni esfuerzo la elaboración de aquello que tiene que ser transformado, la revelación de nuestra zona oscura.

Ejercicio

Vamos a llevar a cabo un ejercicio que, asentado en la ley del espejo, te permita trabajar tus sombras. Toma tu libreta de prácticas, un

bolígrafo/lápiz y ve a tu lugar privado y seguro. Anota en ella y responde exhaustivamente a las siguientes preguntas:

- ¿Qué suceso o qué persona ha provocado en ti una respuesta emocional intensa la última semana o el último mes? ¿Cómo te sientes ante ello? ¿Por qué crees que ha pasado?
- ¿Cuáles son algunas de tus proyecciones más comunes sobre los demás? Por ejemplo, te enfurece que tu mejor amiga llegue tarde, cuando tú nunca eres puntual cuando quedas con tus padres...
- ¿Qué persona o personas crees que actúan como tus espejos hoy en día? ¿Qué y cómo puedes aprender de ellas?
- ¿Qué o quién hizo que, en tu infancia, sintieras que algunas emociones o comportamientos que tenías no eran aceptables? ¿Qué pasó con esa emoción o comportamiento conforme madurabas? ¿Cómo los gestionas en la actualidad?
- ¿Detectas en tu vida situaciones o vínculos recurrentes que te producen dolor o infelicidad? ¿Cuáles? ¿Qué crees que revelan esos patrones sobre tus sombras?
- Cuando te comunicas contigo mismo y con los demás, ¿qué automatismos de enjuiciamiento, minusvaloración, comparación o generalización se te disparan, evidenciando tus sombras?



2.
El arte de la comunicación consciente

De entrada, para establecer una relación equilibrada y sana con la pareja, es imprescindible conocernos a nosotros mismos, saber qué queremos y saber comunicarnos de forma asertiva, respetuosa, empática y consciente, en la que prime la voluntad de ser comprendido de forma clara y unívoca, pero también en la que sea igual de importante comprender a los demás. Y es que solamente de esta manera podrás lograr que los demás te conozcan tal y como eres en verdad, y viceversa. La comunicación consciente abre el corazón.

El psicólogo estadounidense Marshall Rosenberg estableció una serie de pautas para lo que acuñó con el nombre de «comunicación no violenta»[48] o CNV. Según su teoría, en general, y aun cuando adoptemos el lenguaje más civilizado o solidario del mundo, las personas solemos ejercer inconscientemente violencia al hablar, al tratar de convencer a los demás o de imponernos con nuestras palabras y nuestra elocuencia para obtener algo por interés/necesidad/deseo personal, en vez de emplear nuestro discurso para expresar libremente lo que sentimos, a fin de que nuestro interlocutor nos comprenda y, lo que es incluso más esencial, a fin de ser capaces de entender qué siente él. Tengamos en cuenta que:

> Los juicios, críticas, diagnósticos e interpretaciones que hacemos de los demás son expresiones de nuestras propias necesidades y valores. Cuando los demás perciben una crítica, tienden a centrar su energía en la autodefensa o el contraataque. Cuanto más directa sea la conexión entre nuestros sentimientos y nuestras necesidades, más fácil será para los demás comprendernos y responder de un modo compasivo.
>
> En un mundo donde es frecuente que los demás nos juzguen con severidad cuando identificamos y manifestamos nuestras necesidades, a veces puede dar miedo exteriorizarlas [...].[49]

Una comunicación consciente va acompañada de los siguientes elementos:

1. Autoempatía o la percepción consciente y compasiva de la propia experiencia interior: ¿cómo me hablo?, ¿qué me digo?, ¿me trato con amor?, ¿me escucho?, ¿qué necesito?
2. Interés por el otro. Si tratamos realmente de escuchar y entender a nuestro interlocutor, nuestra atención se centrará naturalmente en ello.
3. Comodidad en la incertidumbre. A menudo por nervios, inseguridades, etc., las personas no se expresan con claridad. Si tienes paciencia y eres tolerante con la incertidumbre y la ambigüedad, es muy posible que tu interlocutor se relaje y acabe por expresarte sin margen de dudas sus sentimientos e ideas. Pero, si le atosigas, lo más probable es que no logre comunicarse con eficiencia.
4. Respeto por la objetividad y la subjetividad. Hay que saber distinguir entre aquello que realmente sabemos, los datos veraces, de nuestras suposiciones, opiniones o conjeturas. Todos son elementos igualmente respetables, pero no equivalentes, y su confusión a menudo provoca una mala comunicación.

5. Aceptación de las propias emociones. No debemos negar nuestras emociones en una conversación, pero tampoco dejarnos llevar por ellas. En el primer caso, al reprimir o negar nuestros sentimientos, lo más probable es que estemos más pendientes de que no se nos noten que del diálogo en sí; en el segundo, no llegaremos a ningún tipo de escucha activa ni de enunciación asertiva y, por tanto, el intercambio comunicativo fracasará.
6. Reconocimiento y acogida de la emoción de la pareja. Desde la empatía, la aceptación y la compasión, hemos de dar espacio a nuestro interlocutor para que exprese lo que siente. Es un rasgo de madurez y de generosidad, dos cualidades que resultan muy atractivas para nuestros oyentes.
7. Autoexpresión honesta o la capacidad de expresarse sin máscaras del ego, de una forma auténtica y consciente que posibilite la comprensión y compasión de los demás.
8. Asertividad. Es la capacidad de poder transmitir las necesidades, las opiniones y los deseos personales de forma tan clara y firme como amable y respetuosa con el otro. ¿Das cabida a los derechos asertivos de los demás cuando hablas con ellos? O a la inversa, ¿los otros respetan los tuyos? Algunos de ellos son:
    - Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
    - Derecho a expresar libremente tus sentimientos.
    - Derecho a decir tu opinión y que esta sea tan válida como la de los demás.
    - Derecho a cambiar de opinión en cualquier momento.
    - Derecho a equivocarte, también cuando afirmas algo.
    - Derecho a decidir sin presiones.
    - Derecho a decir «no» sin sentirte culpable.

- Derecho a tener tus propias necesidades y que sean tan importantes como las del resto.
- Derecho a ser escuchado y tomado en serio.
- Derecho a no tener que justificarte.
- Derecho a pedir.
- Derecho a no someterte a las opiniones o necesidades ajenas.

9. Flexibilidad y sentido del humor. Ser capaz de cambiar de opinión, de retractarse, de detenerse, de perdonar, perdonarse y pedir perdón son habilidades propias de todo gran comunicador. Como también el empleo del humor para rebajar la tensión o para cambiar de tema cuando notas que alguien puede estarse ofendiendo.

Ejercicio

Ahora vamos a realizar una práctica para saber de qué modo inconsciente estarás ejerciendo, probablemente, una comunicación violenta. Ve a tu lugar tranquilo y coge tu libreta de prácticas. Responde en ella a las siguientes preguntas:

- ¿Tienes tendencia a menospreciarte, juzgarte y criticarte? ¿Y a hacerlo a tu pareja?
- ¿Te cuesta compartir tus alegrías o tus penas con tu pareja? ¿O ambas?
- ¿Sueles dar consejos, aunque tu pareja no te los pida?
- ¿Tienes muy claro lo que está bien y lo que está mal, y quieres tener la razón?
- De modo habitual, ¿empleas en tu vocabulario expresiones absolutas y generalizadoras como «siempre», «nunca», «todos», «ninguno», etc.?

- ¿Achacas cosas malas que te suceden a tu pareja? ¿O a la mala suerte?
- ¿Te cuesta pedir perdón o admitir que te has equivocado?
- ¿Castigas con el silencio cuando te enfadas?
- ¿Te cuesta pedir lo que necesitas y te enfadas si no te lo dan?
- Cuando discutes, ¿te dejas llevar por la ira o la agresividad?

Examina si la mayoría de tus respuestas han sido amables, y pregúntate por qué. A continuación, toma otra hoja de la libreta y divídela en dos columnas verticales. En la de la izquierda, describirás (o dibujarás) el peor arranque de violencia que hayas tenido este año; en la de la derecha, el acto de conciliación más relevante. ¿Dónde crees que encajan las respuestas a las preguntas anteriores? ¿Por qué?

3.
El poder del silencio: beneficios en la pareja

Igual que nuestros gestos, nuestras expresiones o nuestra entonación, el silencio también es un elemento que forma parte del proceso de comunicación. Porque no es un vacío, sino que dispone de su propio significado. En la cultura oriental, desde hace miles de años, el silencio es muy valorado, al considerarse una forma activa de mirar hacia el propio interior, de conocerse mejor a uno mismo. Quien calla tiene poder; quien habla queda condicionado a sus palabras, con lo que puede acabar traicionándose. Contrariamente, en Occidente vivimos en una cultura del ruido, donde los silencios siempre son incómodos, al asociarse a la soledad, a la tristeza o a la ignorancia, seguramente porque no se suele dar espacio para la reflexión, la meditación y el autoconocimiento, salvo en ámbitos sintomáticamente acotados a ello, como en lugares de culto religioso o de estudio o en la propia consulta psicológica. Y es que los seres humanos necesitamos del silencio en determinadas situaciones; por ejemplo, ante una pérdida reciente e irreparable, como la muerte de un hijo, las palabras resultan hasta ridículas en comparación a la intensidad emocional que padece el padre o la madre. O en el caso de una discusión, si uno de los dos, en vez de tratar de replicar, se mantiene en silencio, seguramente la tensión se irá rebajando. En ambas situaciones, el silencio es una forma de

comunicación, expresando respectivamente solidaridad y compasión y ganas de dialogar y escuchar desde la presencia.

En medio de una cotidianidad marcada por la urbe constantemente bulliciosa, por las interacciones vacuas con conocidos, por los estímulos audiovisuales interminables, practicar el silencio es una manera de acallar el ruido, que en realidad no es comunicación, sino interferencia, estática. Nuestra sociedad consumista y acelerada nos impone la necesidad casi compulsiva de colmar todos los vacíos —no solo el de palabras, sino también el de tiempo, amistades, pareja...—, con lo que terminamos por rellenarlos con relaciones, actos o conversaciones insustanciales que no nos aportan nada. Pero el silencio es el momento idóneo para pensar con claridad y para calmar nuestras emociones, es el gran maestro, es medicina pura: su práctica cambia a nivel funcional y estructural el cerebro. De él nacen la paz y la creatividad, y nos ayuda a ponernos en contacto con nuestro interior, aportándonos perspectiva; de ahí que sea un instrumento tan potente, no solo para meditar y sanarnos, sino para sostener una comunicación consciente y efectiva con la pareja.

¿Permites que haya silencios en tus conversaciones? ¿Te incomodan o incluso te dan miedo esta clase de pausas en el discurso? ¿Por qué? ¿Eres incapaz de estar completamente en silencio a solas, necesitas escuchar música, ver la tele? ¿Qué vacío interno estás tratando de llenar? ¿Crees de verdad que pasaría algo terrible si estuvieras al menos cinco minutos en silencio o si se produjera uno durante una conversación? Ten en cuenta que una escucha realmente activa y atenta implica forzosamente silencios, para asimilar lo que tu interlocutor te acaba de contar. Y que también es imprescindible el silencio para escucharte verdaderamente a ti mismo.

Ejercicio

Te propongo dos prácticas muy sencillas y complementarias para que te acostumbres a desarrollar el silencio en la pareja y aprecies el poder que atesora.

1. Escuchar desde la presencia. En las conversaciones con tu pareja escúchala atentamente, sin interrumpir, sin filtro de lo que piensas sobre ella. Disfruta simplemente de escuchar desde tu centro vacío, soltando el control y mantente conectado con tu respiración. Intenta entrar en contacto físico de forma sutil: estar sentados de lado, coger de la mano a tu pareja mientras habla... el contacto físico os conecta, genera liberación de oxitocina produciendo relajación y una sensación de vínculo profundo. Y cuando sientas que es tu turno, habla desde esta posición interior de presencia, desde el observador.
2. Integrar el arte del silencio. Elegid unas horas para estar juntos y pasarlas en silencio absoluto, sin distracciones externas, compartiendo intimidad, unas caricias, un masaje, un paseo, un baño, una cena... Recuerda: no digas nada que no sea más bonito que el silencio. El silencio regenera, *resetea*, calma, genera serenidad, claridad mental, sabiduría, regulación emocional y es un gran bálsamo curativo.

4.
Aceptar y agradecer

Existen dos pilares sobre los cuales se sustenta cualquier estabilidad emocional, y que además se manifiestan no solo con una actitud mental proclive a ellos, sino también mediante el lenguaje. Me estoy refiriendo a la aceptación y la gratitud.

La aceptación

Íntimamente ligada al *mindfulness*, consiste en la capacidad de observar con perspectiva la propia vida tal y como es en el momento presente, aparcando los discursos mentales sobre cómo nosotros (o, mejor dicho, nuestro ego) querríamos que fuera. No te estoy revelando un gran secreto si te digo que la insatisfacción, la depresión o el desánimo generalizado son lacras enquistadas en nuestra sociedad; y todas ellas se nutren de la continua comparación entre lo que es y lo que creemos que debería ser. Por muy bien que nos vayan las cosas, si caemos en la trampa de estar deseando continuamente algo más o distinto en la vida, nuestra infelicidad estará garantizada.

Por otro lado, la mente humana cuenta con un «sesgo de negatividad» natural, que se conoce como el efecto negativista, que propicia que las cosas de carácter negativo para nosotros —experiencias, pensamientos, emociones, etc.— nos produzcan un mayor impacto psicológico que las

cosas positivas. Para muestra, un botón: cuando le das vueltas a algo en la cabeza (lo que técnicamente se conoce como rumiación), ¿cuántas veces lo haces focalizándote en algo agradable y cuántas en algo desagradable? Esta tendencia que todos los seres humanos tenemos de modo innato, se puede ver agravada por el temperamento de cada uno. ¿Cómo podemos vencer nuestro sesgo de negatividad? Pues asumiendo una visión más equilibrada de lo que nos pasa mediante concentrarnos en el aquí y el ahora. Ello no significa autoengañarnos o dulcificar nuestra realidad, sino adoptar un punto de vista distanciado y ecuánime sobre ella, sin dramatizarla.

Por consiguiente, la aceptación nos permite disfrutar de nuestras circunstancias actuales, sin esperar nada más, sin angustiarnos gratuitamente por cosas que a lo mejor ni pasarán. Ello genera un estado emocional de tranquilidad y satisfacción.

Sin embargo, ten en cuenta que aceptar las cosas como son no significa resignarse. En este sentido, para llegar a una aceptación plena hay que tener una actitud activa, siendo capaz de:

1. Tener el valor para cambiar lo que está en tu mano.
2. Aceptar aquello que no puedes cambiar.

Por mucho que te empeñes, hay cosas que nunca podrás cambiar, con lo que insistir en ellas solamente te causará una paulatina frustración. Contrariamente, existen elementos en tu vida que posiblemente te frustran, pero que podrías mejorar si perdieses el miedo a actuar y tomaras las riendas de tu destino. Sería la diferencia, por ejemplo, entre el hecho de que tu padre tiene un carácter desconfiado que te saca de quicio (no vas a poderlo cambiar) y de que tu trabajo no te satisface (búscate uno nuevo, no te acomodes en uno que te hace infeliz).

La meditación es una gran herramienta en el desarrollo de la capacidad de aceptación, de modo que se trata de una virtud que también tiene un efecto físicamente positivo sobre tu cerebro.

La gratitud

Lo mismo sucede con la práctica de la gratitud. Varias investigaciones neurocientíficas del Mindful Awareness Research Center (Centro de investigación de conciencia de la atención plena)[50] de la Universidad de California han demostrado que expresar agradecimiento incide positivamente en la estructura de nuestro cerebro, hace más activa nuestra materia gris y aumenta nuestra salud y felicidad.

Agradecer a la vida y a las personas que nos rodean lo que nos dan tiene innumerables beneficios, entre ellos:

- Ayuda a exprimir las experiencias positivas que nos suceden.
- Disminuye la presión arterial y refuerza nuestro sistema inmunitario.
- Intensifica la autoestima y el amor propio.
- Reduce los niveles de estrés.
- Aumenta nuestro optimismo y nuestra resiliencia.
- Mejora nuestro sueño.
- Rebaja las comparaciones con los demás, con lo que nos libera de la envidia.
- Nos proporciona una capacidad mayor para ser generoso, compasivo y empático.
- Nos ayuda con los vínculos sociales, ya que comunicar gratitud a los demás permite establecer nuevas relaciones desde una posición de cuidado y consideración, así como reforzar las ya existentes. Obviamente, esto deviene esencial en el caso de las relaciones más

íntimas y cercanas, como las de pareja, aunque también tiene grandes resultados en el ámbito laboral o vecinal.
- Mengua la sensación de soledad o aislamiento.
- Es incompatible con las emociones negativas.

Ejercicio

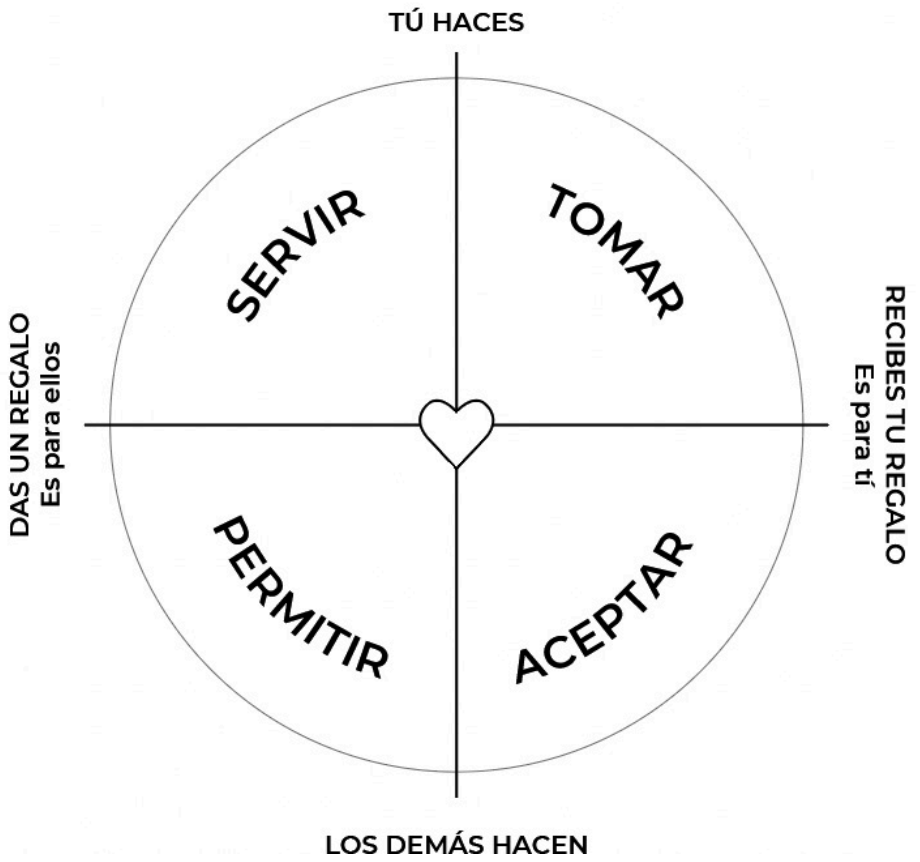
Te propongo a continuación una serie de hábitos para implementar a lo largo de la semana que te permitirán ir desarrollando tu capacidad de sentir y expresar gratitud.

1. Cada mañana, toma tu libreta de prácticas y anota en ella en quién o en qué vas a centrar tu gratitud ese día. Después, siéntate un momento, cierra los ojos, respira profundamente y concéntrate en esa cosa o persona, dejándote inundar por tu sentimiento de gratitud. Hecho esto, si te encuentras con el objeto de tu gratitud diaria, exprésale verbalmente tu agradecimiento.
2. Cada noche, apunta tres cosas por las que te sientas agradecido.
3. Cuando te laves los dientes, por la mañana o por la noche, como prefieras, mírate al espejo y piensa en algo que hayas hecho bien recientemente, o que te guste mucho de ti, y agradécetelo a ti mismo.
4. Al menos un par de veces por semana, elogia y da las gracias de corazón a alguien a quien no suelas alabar, por motivos diversos (te cae mal, crees que es incompetente, os habéis distanciado...).
5. Cada día, a la hora que te sea más conveniente, trata de decirle a tu pareja, ni que sea unos minutos, algunas de las cosas que

amas de ella; si estáis juntos, hazlo verbalmente; si no, puedes enviarle un mensaje de voz o de texto.

6. Al menos una vez por semana, escribe a alguien de tu pasado por quien sientas gratitud, materializando sobre el papel ese sentimiento.
7. Cuando hayas adquirido estos hábitos (deja pasar al menos tres meses), ayuda a otra persona a descubrir la gratitud.

Betty Martin,[51] quiropráctica, sexóloga y *coach*, ha popularizado una metodología sobre la forma en la que nos tocamos los unos a los otros para lograr que, a través de este intercambio tan íntimo, establezcamos también una comunicación sana, paritaria y equilibrada, en la que seamos capaces de dar y recibir, de aceptar y agradecer de modo natural. Se conoce con el nombre de «rueda del consentimiento».



Se trata de saber que tocamos en dos modalidades diferentes y de ser capaces de aprender a complementarlas a ambas: tocar para el beneficio propio y tocar para el beneficio de los demás. Y ser tocado en beneficio propio y en beneficio de los demás. Mediante la práctica sostenida de un juego basado en la gráfica que recojo aquí arriba, aprenderemos a crear placer e intimidad en ambos espacios y descubriremos cosas insospechadas sobre nosotros mismos. El objetivo último es que nos convirtamos en personas expertas en:

- Servir a los demás (y al mundo).
- Aceptar la generosidad de los demás (y del mundo).
- Actuar en beneficio propio.
- Entregarse a los demás (y al mundo).

Ejercicio

Vamos a llevar a cabo este juego que te mencionaba. Es un ejercicio para realizar entre dos. Buscad un lugar reservado y tranquilo, en el que nadie os moleste, al menos, durante una hora. Tened frente a vosotros la rueda del consentimiento. En ella, hay cuatro cuadrantes; de ahí que haya cuatro rondas, en la que cada uno de vosotros se irá colocando, sucesivamente, en los papeles que imponen dichos cuadrantes y tendrá que obrar en consecuencia con las cualidades de estos. Habréis de iros haciendo dos preguntas, cada una un ofrecimiento en el que os iréis turnando:

- ¿Cómo te gustaría que te tocara durante 3 minutos?
- ¿Cómo te gustaría tocarme durante 3 minutos?

Te recomiendo que, en un primer contacto con esta práctica, dejes fuera las zonas sexuales.

1. En el cuadrante de SERVIR habrás de dejar de lado lo que tú prefieres (incluyendo la respuesta que esperas) para contribuir a la experiencia de tu pareja; tu acto será tu regalo generoso y altruista hacia ella. Su elección es lo más importante. Sin embargo, una vez te diga lo que desea, debes preguntarte si estás dispuesto a hacer lo que te pide de corazón, respetando tus propios límites. Si es así, hazlo lo mejor que puedas. La esencia de servir es actuar en beneficio de los demás.
2. En el cuadrante de TOMAR pregúntale a tu pareja cuáles son sus límites, y respétalos sin reservas. Luego obra en tu propio beneficio, tomándote tu tiempo, porque seguramente te cueste

no dar nada al otro; y cuando hagas algo, nunca le preguntes «¿te gustaría que...?», sino «¿puedo?» o «¿me permites que...?». La esencia de tomar es actuar en beneficio propio.

3. En el cuadrante de PERMITIR empieza considerando tus límites y pregúntate si puedes darle lo que te pide realmente. Si dudas, puede ser que necesites más información (lo que hace que en el fondo sea un «no» que te niegas a reconocer) o que pongas un pequeño límite (lo que hace que sea un «sí» condicionado). La esencia de permitir es dejar que los demás actúen, mientras mantienes tus límites.
4. En el cuadrante ACEPTAR ponte tú en primer lugar. Aparca todo aquello con lo que simplemente estés conforme: busca lo excepcional, lo maravilloso. Una vez sepas lo que quieres, haz a tu pareja una pregunta lo más clara, directa y concreta posible. Puedes cambiar de opinión en cualquier momento y pedir algo diferente. Tú no le habrás de dar nada a tu pareja, es su trabajo, no el tuyo. La esencia de aceptar es recibir con gratitud y calma el beneficio de las acciones ajenas.

En todos los casos, dad ambos las gracias por la experiencia.

Cada vez que haces un ofrecimiento, das un regalo. Negocia lo que consideres conveniente. Nunca des más de aquello con lo que te sientas cómodo y feliz dando. En cada rol, o bien estás obrando tú o lo hacen los demás; y o bien el acto es para ti o para ellos. Es el consentimiento (el acuerdo mutuo) el que crea los cuadrantes. Sin llegar a un acuerdo sobre para quién es cada acto, o sobre quién obra en cada caso, ni los cuadrantes ni el consentimiento existen.



5.
Misión compartida, éxtasis vital

¿Crees que tu pareja, tus hijos, tus amistades o tu familia son lo que da sentido a tu vida? Siento decirte que, aunque ese es el punto de vista mayoritario en nuestra sociedad, un elemento en realidad externo a ti, como son las otras personas, no pueden dar sentido a tu existencia. Únicamente tu propósito personal, es decir, tu capacidad de conectar con tu esencia íntima y desde ella comprender qué quieres aportar a este mundo puede otorgarte esa sensación de objetivo.

La *coach* transpersonal Covadonga Pérez-Lozana, en su obra *Aprendiendo a amar*,[52] parte de la experiencia íntima de su narradora-protagonista, Guadalupe (*alter ego* de la autora), para, mediante el relato de su infancia, su trabajo o sus novios, así como de los problemas que le han ido surgiendo y las rupturas de su vida en pareja, alcanzar una serie de axiomas sobre los aprendizajes que venimos a llevar a cabo en la vida, los cuales, si somos capaces de extraer de ellos la lección correcta, nos permiten llegar a ser quienes potencialmente siempre hemos sido.

Por supuesto, uno de los grandes maestros con el que nos encontramos a lo largo de la vida es nuestra pareja; en realidad, este tipo de relación se encuentra al servicio de nuestro despertar emocional y espiritual y de nuestra sanación. Cuanto más te ames, respetes, cuides y valores, más te amará, respetará, cuidará y valorará tu pareja. Y a la inversa: si mantienes

un lazo afectivo con alguien a quien no puedas apoyar o con quien no te sientas identificado a algún nivel, estás en una relación destinada al fracaso y lo mejor es que no la prolongues innecesariamente. Piensa que un amor adulto y pleno radica en un estado de presencia cimentado en el ahora, en compartir cada instante con el otro, sin imposiciones ni ataduras, desde el autoconocimiento y el conocimiento mutuo, en absoluta libertad. Y si las cosas no nos salen como querríamos, la única solución radica en cambiar nosotros, adoptando una postura de aceptación ante la oportunidad de transformarnos que nos presenta el otro a través, frecuentemente, del conflicto.

En toda pareja confluyen, al menos, dos misiones de vida, que dan paso a una tercera en común, que no las sustituye, sino que abre un espacio compartido entre ambas de lealtad, solidaridad y afecto que las acoge y protege. Esas misiones, esos proyectos vitales u objetivos, pueden ser tan terrenales como cocinar o educar a tus hijos, o tan ambiciosos como encontrar la cura para el cáncer o vida extraterrestre; pero lo importante es que sean los que motiven que emerja la mejor versión de nosotros mismos y nos lleven a desplegar todo nuestro potencial. Esta experiencia se sublima al poderla compartir con alguien, con ese maestro/espejo que no tiene por qué tener la misma misión que nosotros, pero cuyo propósito sí que debe alinearse con el nuestro, lo que quiere decir tanto como que los dos se complementen y se potencien, de modo que el contacto de nuestro propósito de existencia con el de nuestra pareja permita que ambas se retroalimenten y se expandan mediante la mutua interacción, sumando exponencialmente conocimientos, fortalezas y experiencias hasta cotas ilimitadas; un hecho que nos provocará una sensación de compleción, de éxtasis vital, con independencia de que se alcance el propósito anhelado o

no, ya que se disfrutará del camino en compañía, aprendiendo y compartiendo.

Por otro lado, como toda unión romántica presupone también sostener relaciones íntimas consentidas, es asimismo muy importante el intercambio y el vínculo energéticos que se establecen con nuestra pareja cuando practicamos el sexo. Y es que, con él, estamos manifestando de la forma más destilada posible la energía que todos los seres humanos emitimos. Piensa que, mientras vivimos, generamos ininterrumpidamente energía térmica, es decir, calor; pero también electricidad, que se halla presente en todas las células de nuestro cuerpo para llevar a cabo ciertos procesos biológicos. Y dado que esta bioelectricidad la acumulamos en nuestro organismo, también emitimos energía magnética. En última instancia, cuando nos movemos, desprendemos igualmente energía cinética. El sexo implica la concentración de todas estas energías, de ahí que la energía sexual también sea energía electrobiomagnética. En este sentido, nuestros cuerpos devienen una especie de grandes imanes con la capacidad de crear un campo magnético de atracción o repulsión cuando están cerca. Todas las personas, da igual cuál sea su género, llevan dentro de sí dos polaridades iguales y opuestas: la masculina y la femenina. Entre ellas existe una corriente energética de fuerza vital interna, de modo que conforman un canal a través del cual se expanden sutiles corrientes bioelectromagnéticas que originan tanto el estado orgásmico como el extático. Al comunicarse con otros cuerpos, constituyen nuevos campos magnéticos con ellos. Es importante, al respecto, ser capaces de ajustar también nuestros polos a los de nuestra pareja, de sintonizarnos no solo emocional o intelectualmente, sino también energéticamente.

Ejercicio

Te describo a continuación cómo llevar a cabo este ajuste energético entre tu pareja y tú. Es una práctica que hay que realizar en compañía.

Id a un lugar seguro, tranquilo y privado, donde podáis estar a solas, al menos, durante una hora. Adoptad una postura en la que estéis cara a cara; una muy buena es ambos sentados sobre un sofá o la cama, de modo que haya muy poca distancia entre los dos. Podéis acompañaros de música relajante, incienso, velas..., para crear un ambiente de conexión e intimidad. Primero, cada uno de vosotros debe prepararse para estar receptivo al otro. Cerrad los ojos y conectad con vuestro interior, con ese lugar que os ancla a vuestra esencia interna y os proporciona bienestar y serenidad. Cuando ya os notéis vinculados a ello, abrid los ojos y conectad vuestras miradas. No lo forcéis; miraros a los ojos de forma atenta, pero natural, parpadeando cuando lo preciséis. Puede ser que las primeras veces que hagáis esta práctica os asalte la risa o la vergüenza: es perfectamente normal y lícito. Dejad que vuestras emociones fluyan y seguid con ello cuando se hayan disipado. Sin romper el contacto visual, id respirando profundamente, para relajaros y para coordinar vuestras respiraciones. A tal fin, debes observar con atención el ritmo de la respiración de tu pareja y tratar de acompasar la tuya a dicho ritmo suyo. En esta práctica te recomiendo que intentéis llevar a cabo la respiración inversa, consistente en respirar, lenta y profundamente, de modo complementario, esto es, que cuando tú inhales, tu pareja exhale, y viceversa: que ella inhale cuando tú exhales. Para adquirir este ritmo, podéis imaginaros que el recorrido de vuestras respiraciones describe una ruta circular a través de vuestros dos cuerpos. Hecho esto, pon entonces tu mano izquierda sobre tu pecho y tu derecha sobre el pecho de tu pareja, y que ella haga lo propio. Se trata de que sintáis vuestros respectivos latidos del corazón.

Focalizaos en ellos, en su vibración, su sonido, su tacto... Id dejando fuera de vuestra mente todo lo que no sea vuestra pareja, llenaos con su presencia, con ese calor que emana de su pecho al tuyo y a la inversa: es la energía amorosa que los dos generáis. Si te resulta más fácil, puedes visualizarla como una luz blanca que sale desde tu pecho hasta el de la persona que amas, y que hace lo mismo desde el pecho de ella, solo que de otro color: dorado, rojo pálido, amarillo pastel... Ambas luces irán formando un campo de polaridades diferentes pero complementarias. Permaneced notando vuestras propias energías entre 10 y 20 minutos. Luego, id volviendo lentamente a la realidad.



6.
Ruptura con amor

Seguramente conoces algunas parejas separadas que no solo mantienen buenas relaciones, sino que incluso afirman que su ex es su mejor amigo: un caso famoso y conocido por todo el mundo es el de Bruce Willis y Demi Moore. A mucha gente le resulta chocante, y no porque no conciban que los sentimientos hacia otra persona pueden mutar —pues en realidad es lo que acostumbra a suceder con el paso de los años—, sino porque han experimentado en carne propia, o lo han observado de primera mano en otras parejas cercanas, léase padres u otros familiares o amigos íntimos, cómo la separación implicaba una serie de ataques, enfrentamientos y desencuentros entre sus miembros que imposibilitan para siempre un vínculo posterior, ya no afectivo o cariñoso, sino mínimamente cordial. ¿No te entristece pensar que se llegue a esos extremos? ¿No sería mejor poder comunicarse de modo fluido y agradable con alguien que fue muy importante para ti durante una época de tu vida, y que el final de vuestro camino juntos no enturbiara los buenos momentos compartidos, pudiendo acceder a esos recuerdos sin resentimiento ni amargura? ¿No es eso doblemente cierto cuando tenéis hijos en común, a quienes ver a sus padres comportarse como amigos o, al menos, con simpatía y corrección, sin duda les resulta enormemente beneficioso?

Obviamente, cada persona es un mundo gestionando sus sentimientos, y pasar de una unión romántica a una de amistad puede ser complicado para muchos; sin embargo, no ser amigos no significa ser enemigos ni desconocidos. Y lo que es aún más importante: tal vez nuestra expareja no tiene cabida en nuestra vida actual, pero siempre formará parte de nuestro pasado, de quienes somos hoy en día, por lo que lo más beneficioso para nuestra salud mental es asomarnos a ese pasado con serenidad y aceptación, sin tratar de erradicarlo de nuestra memoria. ¿Has visto la película *¡Olvídate de mí!* (2004), de Michel Gondry? En ella, la pareja protagonista, que acaba de romper de muy mala manera, Joel (Jim Carrey) y Clementine (Kate Winslet), se someten a un proceso experimental para que se les borren los recuerdos el uno del otro. Sin embargo, conforme van desapareciendo esos momentos de su vida en común de su mente, Joel comprende que no quiere perderlos, porque el amor que experimentó por Clementine se basaba en ellos, y es el sentimiento más real, bello y altruista que ha sentido nunca. Así, Joel aprende a integrar todo lo bueno que su ex le aportó sin que lo malo lo empañe.

Cuando se acaba una relación, da igual que seamos el que decide concluirla o no, experimentamos un menoscabo significativo y, por tanto, iniciamos un proceso de duelo por una múltiple pérdida. Toda ruptura activa heridas propias, nuestro niño interior se siente abandonado, rechazado, traicionado, humillado o tratado injustamente, ello implica lidiar, antes que nada, con abrazar y sanar mis propias heridas y sobre todo no proyectarlas en la pareja. Si en el proceso de ruptura somos conscientes de las heridas que se activan en cada uno, tenemos la oportunidad de transitar esta etapa con amor, acompañando a nuestros niños interiores, escuchándolos, validándolos y entendiéndolos, una gran oportunidad de sanación, en lugar de retraumatización.

Es importante darle un significado a esa ruptura para despedirnos de forma correcta de una época de nuestra vida, que solo así se podrá integrar adecuadamente dentro de nuestra narrativa vital, al formar parte de nuestros esquemas mentales y al ayudarnos a comprender aspectos de nosotros mismos, de los demás y del mundo que nos rodea, además de permitirnos explicarlos e interpretarlos mejor.

Para que se pueda obtener esa explicación plausible de por qué se han desarrollado así las cosas (técnicamente conocida como «cierre cognitivo»), obviamente es menester que la persona que decide romper el vínculo sea capaz de ser sincera consigo misma y luego con el otro; que tenga una clara certidumbre de sus motivos para terminar la relación y que los exprese con respeto, calma y cuidado; y que sea valiente y termine con su pareja cara a cara, no a través de mensajes de texto, correos electrónicos o llamadas telefónicas. Es bien sabido, lamentablemente, que a menudo las personas no afrontamos este tipo de situaciones complejas como adultos, con lo que en ocasiones el cierre parece imposible, habida cuenta de que uno de los miembros de la pareja se esfuma o da evasivas continuamente o miente. Si el otro es incapaz de cooperar para que existan puentes de comunicación honestos entre ambos, lo que debemos hacer es aceptarlo —no estar de acuerdo ni justificarlo: solo asumirlo— y renunciar a obtener dicha explicación. De lo contrario, nos atraparemos a nosotros mismos en una espiral interminable de preguntas, resumidas en un «¿por qué a mí?» sin respuesta. Obviamente, es un trabajo que lleva tiempo, pero, dado que ya hemos aprendido que es responsabilidad nuestra gestionar nuestras propias emociones, hemos de ser conscientes de que podemos seguir adelante sin que obtengamos nunca las razones de esa ruptura, aunque el cierre sea más difícil si no entendemos qué sucedió. En este sentido, ayuda mucho saber

perdonar y poder reflexionar de forma ecuánime sobre los aspectos positivos y negativos dejados por la relación.

Por otro lado, resulta capital renunciar a la sensación que se instaura instintivamente en nuestro pecho cuando concluimos una relación: que hemos estado perdiendo el tiempo con esa persona. Pero ninguna relación —ninguna experiencia, de hecho— tiene nada de pérdida de tiempo, sino que es un instrumento de aprendizaje emocional, puesto que, a partir de nuestras relaciones románticas previas, nos es mucho más fácil determinar qué deseamos, qué esperamos y qué podemos ofrecer a una nueva pareja, hipotética o real. O como decía Manolo García: «Nunca el tiempo es perdido / Es solo un recodo más en nuestra ilusión ávida de cariño».

Al respecto, muchas son las cuestiones que impiden que se produzca un cierre amoroso de una relación, entre las que se cuentan tanto temas culturales o prejuicios sociales como sucesos de nuestro pasado, caracteres personales, etc. Algunas de dichas cuestiones son:

- La falsa creencia de que «el amor dura para siempre»; ello lleva a pensar que nunca nos han querido de verdad o que no sabemos querer y que estamos condenados a no encontrar el amor.
- Problemas de autoestima por heridas previas.
- Miedo a dejar ir, que se equipara a fracasar, por temor a la soledad o al abandono.
- Personalidad infantil o actitudes tóxicas.
- Temas pecuniarios y legales en caso de exparejas con hijos o propiedades en común.

En todo caso, lograr una despedida con amor es básico para tus relaciones futuras, para tu equilibrio emocional y para mejorar la vida de tus hijos y de

otras relaciones compartidas con tu ex. Una vez rota la pareja, recuerda que has de:

- Ser paciente, porque la pena o la culpa puede ser que te parezca infinita y asfixiante, pero, como sabiamente dice el refrán, «el tiempo todo lo cura».
- No huyas de tus emociones; tienes que darles lugar. Tratar de ser fuerte o de ocupar tu mente en otros asuntos para no sentir solamente enquistará ese duelo no resuelto, que tarde o temprano emergerá a la superficie.
- No veas la soledad como a una enemiga, sino como una herramienta de autoconocimiento. Quedarse sin pareja suele producir angustia, es perder un asidero, un apoyo. Es el momento idóneo para llevar a cabo esas cosas que tienes pendientes o aparcadas por algún motivo.
- Sé consciente de que el final de una relación de pareja no implica el de tu vida amorosa; es más bien el principio de una nueva etapa. Quédate con lo bueno vivido, con lo malo aprendido y agradece ambos. Aprovecha para disfrutar de ti mismo como individuo autónomo, desde la aceptación o el perdón.

Muchas parejas se sorprenden cuando les hablo de rupturas con amor, ya que, por lo general, las asocian con conflictos, malentendidos, dejarse de hablar... Pero, como psicóloga experta en el amor, he constatado que es no solo posible, sino deseable, separarse de forma amorosa. Personalmente, me resulta muy gratificante acompañar y asistir a las parejas en este camino de separación empática, solidaria, equitativa y compasiva, teniendo en cuenta las necesidades de ambos y deseando lo mejor para el otro. Desde luego, cada caso es diferente, casi como un lienzo en blanco sobre el que pintar, así que la creatividad siempre es clave a lo largo del proceso.

Al respecto, me viene a la memoria una pareja de quince años de recorrido con dos hijos que llegaron a consulta con graves problemas de interactuación, dado que la comunicación violenta reinaba en sus vidas y les desestabilizaba, por lo que resultaba muy difícil trabajar con ellos en la consulta. Lo primero que hice es proponerles un *living apart together* como medida de emergencia, a fin de crear una distancia óptima de seguridad, con unos límites físicos que disminuyeran los conflictos y un espacio propio para autorregularse. Ya este primer paso les serenó mucho, lo que les permitió mejorar la comunicación y entender profundamente de dónde emergían sus problemas, y qué heridas se habían activado en cada uno, algo que abrió las puertas al mutuo perdón, a la sanación, a la valoración y al agradecimiento recíprocos, a crecer y a aprender; y también pudieron darse cuenta de que, aunque en el fondo se querían mucho, existían enormes incompatibilidades entre ellos, las cuales habían forzado para tratar de encajar. Sin prisas, fueron planificando su ruptura con la ayuda de cada sesión, de modo que construyeron una gran amistad, que han conservado de por vida. Fue admirable su manera de integrar que los hijos son el 50 % de cada progenitor y que necesitan que haya paz entre ambos para tener armonía en su propia vida (con lo que, recuerda, si hablas mal de tu ex, en realidad lo que terminas por hacer es agredir también a tu hijo, porque es la mitad del otro engendrador). Gracias a su trabajo en consulta, esta pareja adquirió plena conciencia de que la otra persona era una de las más importantes de su vida y de que lo iba a ser siempre; y ello con independencia de que rehicieran sus vidas con una nueva pareja y familia.

Siguiendo los órdenes del amor, por tanto, el padre o la madre de nuestros hijos ha sido la primera persona en llegar, en jerarquía, así que generar un vínculo sólido y duradero, basado en el respeto y amor con él, es sagrado para ser felices, tener salud y armonía. Recuerda que tus ex forman

parte de tu sistema familiar: te interesa que las relaciones con ellos queden sanadas y bien cerradas. ¡Y ya no digamos en una ruptura con descendientes! Por favor, nunca permitas que estos tomen partido y ocupen un lugar que no les corresponde. Dales permiso para estar con el otro progenitor y foméntalo incluso, porque, de lo contrario, como habrán sido fieles al más vulnerable, acabarán por repetir ese patrón dependiente o protector y ello afectará sus posibilidades futuras de éxito en el amor.

7.
El decálogo definitivo para aplicar con éxito el Mindful Love y conseguir una relación consciente

Si has logrado llegar hasta aquí, querido lector, ya puedes sentirte satisfecho por tu esfuerzo y tu constancia. Mindful Love es un libro que, a diferencia de una novela o una obra escrita al uso, no se acaba cuando llegas al final, sino que siempre está ahí, listo para ti, para ir trabajando, consultando e integrando sus potentes prácticas. Como has podido ver, es un camino de consciencia y transformación.

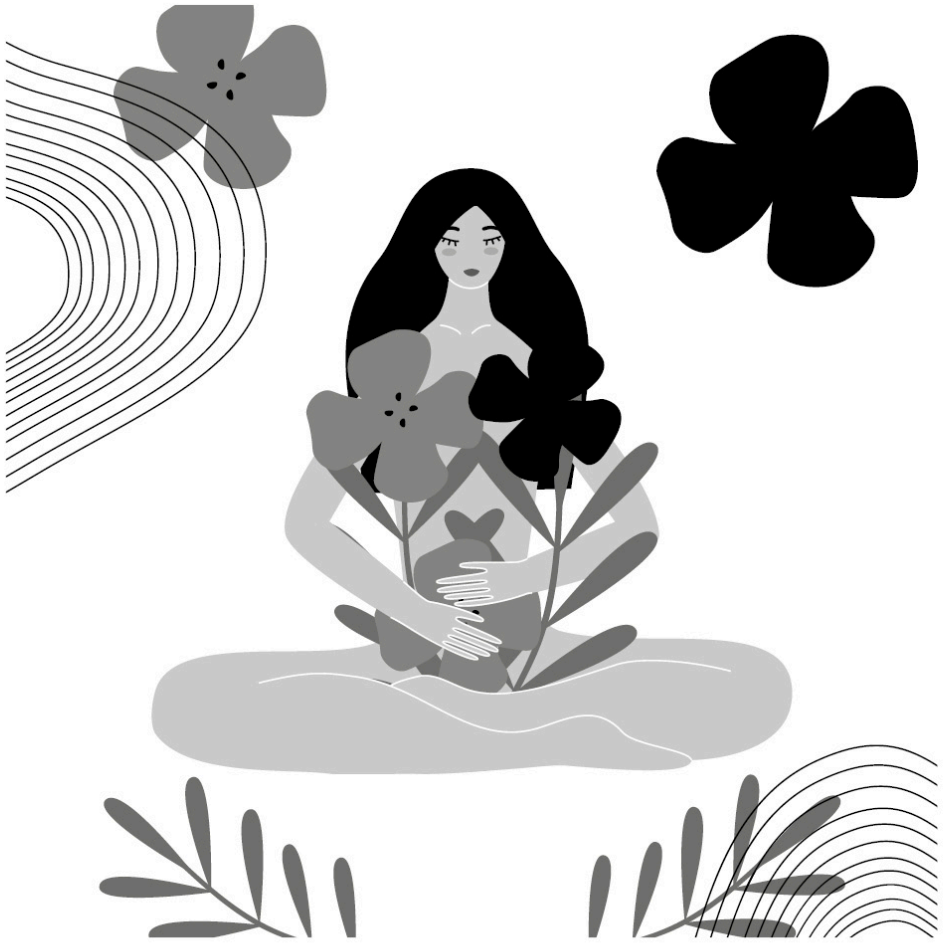
Por otro lado, y dado que sé que te he dado mucha información nueva y que resulta imposible que la hayas podido internalizar toda de golpe, me gustaría que tuvieras este decálogo definitivo para aplicar Mindful Love y conseguir una relación consciente:

1. El amor empieza por ti, **eres la persona más importante de tu vida**. Priorízate, date afecto y comprensión. Háblate bonito, observa tu diálogo interno y recuerda que eres amor, cuanta más capacidad de amar tengas, más podrá amarte la vida. La capacidad de amar es infinita.
2. Gran parte de los problemas que te acucian son irreales, solo existen en tu mente, **enfócate en el presente** y libérate de tus películas mentales.

3. Alíate y abraza a tu sombra. Deja de buscar fuera, **tu verdad se encuentra dentro**. Integra la meditación y el silencio en tu vida. Silencia tu ego, no dejes que tu inconsciente te sabotee.
4. Las parejas que eliges son un reflejo de tus heridas de infancia; **la pareja es una gran oportunidad que te da la vida para trabajarte a ti**. Lo que no repares de tu pasado lo repetirás en tus relaciones futuras, puesto que recreas inconscientemente aquellas dinámicas en cuyo seno creciste.
5. **Es esencial que mantengas un buen equilibrio en tus órdenes de amor**.
6. **Sé fiel a tus innegociables** y no te saltes tus *red flags* por mucho deseo que tengas de tener pareja. Si superas las pruebas, vendrán regalos.
7. **Construir una relación de pareja consciente es un proceso de autoconocimiento** enormemente enriquecedor y estimulante; permite un crecimiento conjunto, alineado y llegar al éxtasis vital compartido.
8. Tu mente posee un poder infinito para crear y moldear tu realidad. ¡Medita en tu doble cuántico y visualiza tu mapa del tesoro! **¡El amor es activo!**
9. Si empleas a fondo tu corazón, tu pasión, tu experiencia y tu mente, **puedes lograr cualquier cosa que te propongas** abriéndote al campo de la conciencia. Integra en tu vida las siete leyes espirituales del éxito en el amor.
10. **Vivir en plenitud significa** aprender a vivir desde el amor verdadero, cultivar a diario la poderosa práctica de la gratitud y elevar tu relación al siguiente nivel.

Créeme: si tienes claros todos los conceptos que recojo aquí, tu inmersión en este libro ya habrá sido un éxito total. Y acuérdate de que siempre tienes

la posibilidad —y, de hecho, te animo vehementemente a que lo hagas— de ampliarlos o ahondarlos recorriendo las páginas de este volumen de nuevo, tantas veces como te sea menester. Y lo mismo va por los ejercicios, que puedes llevar a cabo cuando y cuanto necesites o quieras. En todo caso, lo que sí te aseguro es que has demostrado tu tenacidad, tu valentía y tu deseo de hacer un cambio positivo en tu vida al haberte adentrado en una lectura cuyo propósito de raíz es propiciar un nuevo autoconocimiento, más completo y real. Así que cuentas con mi admiración y mis felicitaciones desde este momento. Tú mismo, de hecho, deberías alabarte por haber dado este paso trascendental. Y es que, como decía Marco Aurelio, «recuerda que tienes poder sobre tu mente, no sobre los eventos externos. Date cuenta de esto y encontrarás la fuerza para que te afecte solo lo que es importante». Apostando por la lectura atenta de *Mindful Love* has emprendido con buen rumbo el arte del bien vivir y el bien amar (que, al fin y al cabo, van íntimamente ligados) y, en consecuencia, tu próxima parada solo puede conducirte a un destino: **la felicidad**.



Epílogo.
Cómo encontré a mi pareja perfecta mediante la aplicación del Mindful Love

El amor no es una relación. El amor es un estado; no tiene nada que ver con nadie más. Uno no se enamora, uno es amor. Por supuesto, si eres amor estás enamorado, pero ese es el resultado, la consecuencia, no el origen. El origen es que eres amor.

¿Quién puede ser amor? Evidentemente, si no eres consciente de quién eres, no podrás ser amor. Serás miedo. El miedo es exactamente lo contrario del amor. [...] Con el amor te expandes, con el miedo te encoges. Con el miedo te cierras, con el amor te abres. Con el miedo dudas, con el amor confías. Con el miedo te quedas en soledad. Con el amor desapareces; se desvanece la cuestión de la soledad. Si no existes, ¿cómo te puedes sentir solo? Entonces, estos árboles, los pájaros, las nubes, el sol y las estrellas están dentro de ti. El amor es cuando conoces tu cielo interno.

OSHO

Hemos llegado al final de este trayecto que te proponía al inicio de *Mindful Love*, a través de una nueva forma de afrontar las relaciones interpersonales para poder triunfar en el amor, querido lector. De hecho, todo lo que has leído en este libro contiene las herramientas más poderosas que conozco en mi ámbito profesional para el desarrollo afectivo; pero no quisiera acabar sin que tuvieras claro que no se trata de algo simplemente teórico, sino que es asimismo fruto de lo que he integrado y aplicado en mi vida personal.

Desde muy niña, mi inquietud vital fue tratar de entender en qué consistía la vida, lo que me llevó en la edad adulta a estudiar psicología. Como profesional en esta área del conocimiento humano, nunca he dejado de formarme ni de aplicar cuanto voy aprendiendo a mi propia persona, de modo que los potentes instrumentos que voy adquiriendo para el crecimiento personal los contrasto en mí misma, a fin de poder ponerlos sin vacilar al servicio de la consulta y de las clases que imparto en la universidad. En realidad, considero que precisamente en esto radica la magia de la existencia: en tener la oportunidad, día a día, de aprender y de desarrollarse, de crecer, siendo capaz de advertir que todo cuanto nos sucede, bueno o malo, en el fondo, es la proyección de nuestra sombra, nuestro espejo.

A lo largo de mi carrera profesional, no tardé en descubrir que gran parte de las demandas y los síntomas en la consulta estaban relacionados, directa o indirectamente, con la carencia de amor; o con la presencia de un amor inapropiado. Así que decidí especializarme en este terreno y ayudar a las personas a encontrar a su pareja adecuada o a que sus relaciones con quienes les rodeaban fueran plenas y conscientes, en la estela de la filosofía de vida *mindful*, en la que me había introducido de forma muy temprana, tras una ruptura de pareja. Ello me permitió descubrir el gran potencial de esta manera de afrontar la cotidianidad, tanto desde una perspectiva

personal como profesional. Y puedo afirmar que, gracias al Mindful Love, mi existencia cambió por completo, al ser capaz de aprender a vivir desde el amor y la compasión; y, sobre todo, a trabajar desde ese mismo lugar.

Poco a poco, fui convirtiéndome en una experta en ayudar a las personas a devenir la mejor versión de sí mismas y a atraer lo similar, esto es, a poder encontrar a aquella pareja que les conviniera o a saber construir relaciones interpersonales con amor. Irónicamente, yo no había logrado encontrar todavía a la persona ideal con la que compartir un proyecto de vida, seguramente porque me costaba ser activa en ese sentido. Mi patrón conductual, contra el que tuve que luchar, consistía en acabar escogiendo siempre a aquellas personas que me habían escogido antes a mí. Decidí entonces trabajar para que los demás pudieran lograr ese amor que yo no había hallado, aplicando la ley del dar, fluyendo en abundancia, ayudando con mis mejores deseos a otras personas a conseguir su pareja ideal y, a la vez, enfocarme en la elección consciente de mi propia pareja conectándome al campo de la potencialidad pura a diario a través de la práctica del silencio, mi gran aliado, siempre siendo absolutamente fiel a mis innegociables y confiando en mi mapa del tesoro y mi doble cuántico. Aprendí a desapegarme del resultado y a confiar en la vida. Todo esto resultó un reto en mi caso, al ser mujer en una sociedad en la que, a cierta edad, se te presiona por no tener pareja o incluso hijos.

A la postre, resultó que centrarme en asistir a mis pacientes en el ámbito del Mindful Love fue clave para ayudarme a mí misma en mi rumbo en dirección a la elección de la pareja adecuada para mí; y, en verdad, lo que experimenté como persona y como terapeuta reafirmó por completo mi decisión. No es raro que, finalmente, encontrara/atrajera a la persona perfecta... o, mejor dicho, perfecta para mí. ¿Y cómo lo conseguí?

En primer lugar, siendo consciente de que el verdadero amor, sin falsos apegos, empieza por una misma, no buscando lo que me faltaba (complicidad, seguridad, amistad, afecto, sexo...) en las parejas: todas esas cosas me bastaba yo sola para dármelas. Incidí, en consecuencia, en el hecho de que el amor únicamente se puede desarrollar si hay orden; si ponemos el enfoque fuera de nosotros mismos, ¿qué hacemos para ser una buena pareja? ¿Qué le aportamos nosotros al otro? ¿Cómo podríamos resultarle atractivo a nadie? Todo lo que sentimos que no hemos recibido de papá y mamá se lo pedimos, inconscientemente, a nuestra pareja, mientras que no advertimos que la persona con quien estamos también tiene sus propias carencias y nos puede estar pidiendo algo parecido. Con ello, no vemos realmente a nuestra pareja y violamos los órdenes del amor. Es menester antes que nada, por consiguiente, hacer el proceso de conocer a fondo nuestro sistema familiar y saber cuál es el lugar que ocupamos en él, honrando a nuestros padres, quienes se unieron para darnos lo más grande que poseemos: la vida. Es un trabajo que, una vez completado, por experiencia sé que otorga un gran sentido de pertenencia y adecuación. Y únicamente entonces nuestra mirada puede ver *realmente* al otro.

Por otro lado, también aprendí a vivir desde la conciencia plena, me alié con mi sombra y observé mis circunstancias como si fueran mi propio espejo, adquiriendo una vivencia completa de cuanto me sucedía. Este trabajo me llevó a agradecerles a cada una de las parejas que habían cruzado mi vida las lecciones que me habían ofrecido, pues habían sido grandes maestros de mis propias heridas y limitaciones. Luego hice el trabajo de soltarlas, cortar todos los lazos energéticos con ellas (rabia, culpa, nostalgia...) y ser finalmente libre, dejándolas también libres a ellas a través de la asunción de mi parte de responsabilidad en lo sucedido y de la integración de esas parejas pasadas en mi corazón, como piezas ineludibles

de mi propia historia. Y es que también es mérito de ellas el que hoy me halle donde me hallo, pues me dirigieron hacia el lugar idóneo para recibir el amor que realmente yo quería, el amor propio, y para elegir una pareja desde el merecimiento, fluyendo con la vida y manifestando aquello que realmente deseaba.

Fue de esta forma que terminó por llegar mi pareja actual, un gran regalo que puso ante mí la vida. Estaba más cerca de lo que imaginaba y no lo había advertido, puesto que, sin yo saberlo, hacía cinco años que una gran amiga mía de la facultad intentaba emparejarnos sin éxito. Ahora sé que coincidí con mi persona en el momento justo, en el momento correcto, cuando estuve lista para apreciarla y aceptarla, y para que ella me aceptara y me apreciara a mí. Obtuve así una pareja madura y espléndida, con su propio sistema familiar, al que también he integrado y agradezco; una pareja que he tenido la gran suerte que se ha sumado al Mindful Love como forma de vida, padre de mis hijos y con quien he podido construir mi propio núcleo familiar, creciendo juntos cada día, recordándonos que la pareja es nuestro espejo, nuestra gran oportunidad para trabajarnos a nosotros mismos, y disfrutando juntos del éxtasis vital compartido fruto de un gran trabajo.

No puedo, en definitiva, sino darle las gracias a la vida por esta gran aventura. Sé que soy una persona afortunada. Sin embargo, no ha sido cosa del azar: he conseguido llegar donde estoy viviendo desde el Mindful Love, conociéndome por completo, trabajando aquello que me hacía daño y aceptando mis virtudes y mis limitaciones. Ese es, en última instancia, el secreto que he compartido aquí contigo y que espero hayas interiorizado —o estés en proceso de hacerlo— para que llegues a tener ese amor auténtico y pleno que, no tengas la más mínima duda, te mereces.

Agradecimientos

Quisiera darte las gracias, primero a ti, querido lector, que has llegado hasta el final de este trayecto conmigo y que has decidido abrazar la práctica del Mindful Love. Seguro que, si te has dejado atrapar por la lectura de esta obra y has llevado a cabo los ejercicios sugeridos, habrás empezado ya a notar los primeros efectos beneficiosos que tiene para ti, pero también para quienes te rodean. Recuerda que es un proceso, puedes volver tantas veces como haga falta a estas páginas, tomando de ellas aquello que necesites según la situación concreta que estés atravesando en cada momento, focalízate en aquellas prácticas que más te resuenen en tu interior y te hagan vibrar. Ha sido un honor y un placer poder compartir contigo lo que he ido aprendiendo sobre el Mindful Love desde mi formación teórica, mi experiencia personal y mi práctica clínica. Cuando todos estos niveles de conocimiento se alían para constatar las virtudes de esta manera de enfocar el amor y las relaciones interpersonales, es casi un deber moral para quienes nos dedicamos a la terapia psicológica, sexológica y de pareja difundir sus excelencias. ¿Cómo vas a quedarte callada cuando cae en tus manos una herramienta así de potente para guiarnos hacia la felicidad?

Por otro lado, quisiera expresar también mi gratitud hacia aquellos que hicieron realidad esta obra con su acompañamiento, su apertura mental, su confianza, su inspiración y sus enseñanzas. Para empezar, gracias a mi familia, por su incondicional apoyo en todo lo que hago; a mi pareja, por

abrir su corazón a la experiencia del Mindful Love como forma de desarrollo personal y crecimiento en la relación; a las universidades, los centros de salud y otras instituciones que acogieron la sabiduría del Mindful Love; a los profesionales de la salud y el desarrollo personal que supieron apreciar las bondades del *mindfulness* aplicado al ámbito sanitario, y a los medios de comunicación por permitir la difusión de un enfoque pionero, innovador y sanador de las relaciones afectivas. En último lugar, igual o más importante, expresar mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que habéis confiado en mí para mejorar vuestra salud emocional y de pareja y habéis transformado el sufrimiento en AMOR, haciendo del Mindful Love un estilo de vida.

No puedo acabar sin mencionar a los responsables de Editorial Plataforma, que no vacilaron en publicar el primer libro de una autora novel como yo, *Mindfulsex. El sexo que revolucionará tu vida* (2023), porque supieron advertir la importancia de su revolucionario mensaje y ahora apuestan de nuevo por *Mindful Love. Éxito en el amor,* donde amplío el planteamiento de lo esbozado en mi obra anterior, al hacer hincapié en el hecho de que amar es un aprendizaje, una sabiduría y un arte.

Escribir estos dos libros ha cambiado mi vida, porque con ellos puedo expandir el conocimiento y llegar (y, por tanto, ayudar) a muchas más personas, para que el amor no sea un problema de salud pública, sino ese instrumento casi divino con el que dar un significado pleno y auténtico a nuestras vidas. Deseo que el volumen que tienes en las manos haya sido una lectura que te haya causado las mismas satisfacciones que a mí el haberla escrito.

¡Un mundo con Amor es posible!

Con la intención de que puedas seguir integrando el Mindful Love en tu vida, te regalo unas prácticas de meditación que considero cruciales. Fueron grabadas por mí con todo el amor de mi corazón para ti, para que sigas nutriendo, profundizando y esculpiendo tu cerebro.

Escanea el siguiente código QR:

Deseando escuchar tu experiencia

Te invito a que compartas tu/vuestra experiencia, aprendizajes y transformación a través del libro *Mindful Love. Éxito en el amor* para seguir inspirando y que llegue a todo el mundo la vibración del amor. ¿Te imaginas todo el planeta practicando el Mindful Love y vibrando en amor?

¿Deseas expandir este conocimiento y participar en generar magia en la vida de las personas? ¿Quieres poner tu granito de arena para propiciar relaciones de pareja conscientes y un mundo mejor?

Cierra los ojos y conéctate con lo que te ha aportado el Mindful Love en tu vida, y escribe una pequeña carta o vídeo dirigida a todas aquellas personas que resuenen contigo y creas que estas semillas de amor les pueden llegar al corazón, elevando su vibración y transformando sus vidas. La conciencia es el catalizador más importante que impulsa el cambio y la evolución.

Será un honor leerte o escucharte en **emma@emmaribas.com** o que me etiquetes en redes @emmaribas_psicologia, y compartir tus palabras nutritivas para que muchas personas y parejas salgan del sufrimiento y evolucionen en sus vidas gracias a tu voz, recordándonos que cuanta más capacidad de amar tengas, más podrá amarte la vida, pues la capacidad de amar es infinita, y lograr así que todo el universo vibre más alto gracias a tu aportación.

Bibliografía

ANÓNIMO, *Gems of Buddhist Wisdom*, Buddhist Missionary Society, 1996.

BLAKE, William. *Matrimonio del cielo y el infierno*, Visor Poesía, edición bilingüe, 2005.

BOURBEAU, Lise. *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo*, Editorial OB STARE, Santa Cruz de Tenerife, 2011.

BYRNE, Rhonda. *El secreto*, Ediciones Urano, 2007.

CHOPRA, Deepak. *Las siete leyes espirituales del éxito*, Edaf, 2011.

DWECK, Carol. *Mindset: La actitud del éxito*, Editorial Sirio, 2006.

DISPENZA, Joe. *Deja de ser tú. La mente crea la realidad*, Editorial Urano, 2012.

FREUD, Anna. *El yo y los mecanismos de defensa*, Paidós Ibérica, 1980.

FREUD, Sigmund. *El yo y el ello*, Alianza Editorial, 2012.

FROMM, Erich. *El arte de amar*, Paidós Ibérica, 2007.

GARNIER MALET, Jean-Pierre y Lucile. *El doble: ¿Cómo funciona?*, Editorial Reconocerse, 2012.

GÓMEZ-ESTEBAN GONZÁLEZ, Pedro. Blog *El Tamiz*. **https://eltamiz.com/**

GOTTMAN, John M. y SILVER, Nadine. *Siete reglas de oro para vivir en pareja: un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*, Editorial Debolsillo, 2010.

HALPERN, Paul. *El laberinto cuántico: Cómo Richard Feyman y John Wheeler revolucionaron el tiempo y la realidad*, Editorial Crítica, 2019.

HELLINGER, Bert. **https://www.hellinger.com/es/**

JUNG, Carl Gustav. *Los complejos y el inconsciente*, Alianza Editorial, 2013.

KABAT-ZINN, Jon. *Mindfulness en la vida cotidiana*, Editorial Paidós, Barcelona, 2009.

KABAT-ZINN, Jon. *Mindfulness para principiantes*, Editorial Kairós, 2013

KATIE, Byron. Página web sobre «El Trabajo (The Work)». **https://thework.com/**

LABORDA, Yvonne. *10 pasos para Sanar a Nuestro Niño Interior Herido por Yvonne Laborda*. **https://yvonnelaborda.com/10pasos-para-sanar-nuestra-herida-primaria-por-yvonne-laborda/**

LACAN, Jacques. *Seminario 2: El yo en la Teoría de Freud y en la Técnica Psicoanalítica*, Paidós, 1986.

LAZAR, Sara. «Según una neurocientífica de Harvard: la meditación no solo reduce el estrés, también cambia el cerebro», entrevista de Brigid Schulte, traducida por Guillem Català. **http://www.remedyspot.com/harvard-neuros cientist-meditation-not-only-reduces-stress-heres-how-it-changes-your-brain/**

LEMBKE, Ana. *Generación dopamina*, Editorial Urano, 2023.

MARCO AURELIO. *Meditaciones*, RBA Libros, 2007.

MARTIN, Betty. Página web de la autora. **https://bettymartin.org/**

METZINGER, Thomas. *The Ego Tunnel: The Science of the Mind and the Myth of the Self*, Basic Books, 2009.

NEFF, Kristin. *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*, Editorial Paidós, 2016.

NOGUCHI, Yoshinori. *La ley del espejo*, Editorial Comanegra, 2019.

PÉREZ-LOZANA MARTÍNEZ, Covadonga. *Aprendiendo a amar: Cuando tú cambias, todo cambia*, Instituto Covadonga Pérez-Lozana, 2015.

RACIONERO, Sandra. *Podcast* en la Cadena SER, *Hoy por hoy* (Córdoba). **https://play.cadenaser.com/audio/019RD010000000186584/?ssm=tw**

RIBAS, Emma. *Mindfulsex. El sexo que revolucionará tu vida*, Editorial Plataforma, 2023.

RICARD, Matthieu. *El arte de la meditación*, Editorial Urano, 2009.

RICHO, David. *Cómo mantener relaciones estables y duraderas*, Amat Editorial, 2004.

ROSENBERG, Marshall. *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*, Gran Aldea Editores, 2013.

RUIZ, Miguel Ángel. *Los cuatro acuerdos: Libro de sabiduría tolteca*, Ediciones Urano, 1998.

RUSSELL, Bertrand. *Autobiografía*, Editorial Edhasa, 2010.

SALZBERG, Sharon. *Amor incondicional. La vía budista de las residencias celestiales que cambiará tu vida*, eBook Debolsillo-Penguin, 2014.

SIEGEL, Daniel J. *Guía de bolsillo de la neurobiología interpersonal: Un manual integrativo de la mente*, Editorial Eleftheria, 2016.

STERNBERG, Robert J. *El triángulo del amor: intimidad, amor y compromiso*, Editorial Paidós, 1989.

VARELA, Francisco J. y HAYWARD, Jeremy W. (eds.). *Un puente para dos miradas. Conversaciones con el Dalai Lama sobre las ciencias de la mente*, Dolmen Ediciones, 1997.

VINCENT, Lucy. *Neurobiología del amor*, Editorial Gedisa, 2022.

Notas

1. Para más información, ver *Mindfulness en la vida cotidiana* de Jon Kabat-Zinn, Editorial Paidós, 2009.

2. Para más información, ver la entrevista a Sara Lazar de Brigid Schulte, traducida por Guillem Català: «Según una neurocientífica de Harvard: la meditación no solo reduce el estrés, también cambia el cerebro». **http://www.remedyspot.com/harvard-neuroscientist-medita tion-not-only-reduces-stress-heres-how-it-changes-your-brain/**

3. Para más información sobre la neuroplasticidad del cerebro, ver *Guía de bolsillo de neurobiología interpersonal: Un manual integrativo de la mente*, de Daniel J. Siegel, Editorial Eleftheria, 2016, págs. 73-79.

4. Ricard, M. *El arte de la meditación*, Editorial Urano, 2009, págs. 12-13.

5. Psicoterapeuta y divulgador, autor, entre otras obras de autoayuda y *mindfulness* aplicado a las relaciones afectivas, de *Cómo mantener relaciones estables y duraderas*, Amat Editorial, 2004.

6. El ego es un concepto psicoanalítico, que, como he comentado en la «Introducción», a grandes rasgos se resume en la autopercepción que tenemos de nosotros mismos, el personaje que hemos ido creando para relacionarnos con los demás en el mundo y que estamos convencidos de que somos, aunque no se corresponda con nuestra verdadera esencia. Volveré a ello más adelante.

7. Russell, B. *Autobiografía*, «Prólogo», Editorial Edhasa, 2010, pág. 11.

8. Para más información, ver mi anterior libro *Mindfulsex*, Plataforma Editorial, 2023, págs. 37-45.

9. Para más información sobre cómo afecta el enamoramiento, el amor y el apego a nuestro cerebro, ver *Neurobiología del amor*, de Lucy Vincent, Editorial Gedisa, 2022, págs. 99-124.

10. Según recoge la entrevista en el programa *Hoy por hoy* de la Cadena SER a la Dra. Sandra Racionero, directora del Departamento de Psicología de la Universidad Loyola de Andalucía:

https://play.cadenaser.com/audio/019RD010000000186584/?ssm=tw

11. Varela, Francisco J. y Hayward, Jeremy W. (eds.). *Un puente para dos miradas. Conversaciones con el Dalai Lama sobre las ciencias de la mente*, Dolmen Ediciones, 1997, págs. 291-313.

12. Siegel, Daniel J. *Op. cit.*, págs. 223-224.

13. Kabat-Zinn, J. *Mindfulness para principiantes*, Editorial Kairós, 2013, pág. 13.

14. *Ibidem*, págs. 57-58.

15. Freud, S. *El yo y el ello*, Alianza Editorial, 2012.

16. Lacan, J. *Seminario 2: El yo en la Teoría de Freud y en la Técnica Psicoanalítica*, Editorial Paidós, 1986, págs. 61-65.

17. Metzinger, T. *The Ego Tunnel: The Science of the Mind and the Myth of the Self,* Ed. Basic Books, 2009, págs. 104-105.

18. Fragmento traducido de la entrevista de 1971 a Bruce Lee en *El show de Pierre Berton*, vídeo completo en **https://youtu.be/uk1lzkH-e4U**

19. Para más información, te recomiendo que acudas a mi anterior libro *Mindfulsex*, Plataforma Editorial, 2023, págs. 55-61.

20. *Ibidem,* págs. 63-67.

21. Para más información, recomiendo visitar su página web: **https://www.lmi-world.com/smi/**.

22. Para más información, ver *La ley del espejo*, de Yoshinori Noguchi, Editorial Comanegra, 2019.

23. Freud, A. *El yo y los mecanismos de defensa*, Paidós Ibérica, 1980.

24. Jung, C. G. *Los complejos y el inconsciente*, Alianza Editorial, 2013.

25. Anónimo. *Gems of Buddhist Wisdom*, Buddhist Missionary Society, 1996.

26. *Op. cit.*, págs. 29-31.

27. Neff, K. *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*, Editorial Paidós, 2016, pág. 16.

28. Salzberg, S. *Amor incondicional. La vía budista de las residencias celestiales que cambiará tu vida*, eBook Debolsillo-Penguin, 2014, pág. 20.

29. *Ibidem*, pág. 16.

30. Bourbeau, L. *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo*, Editorial OB STARE, 2011.

31. Ver enlace a su página web: **https://yvonnelaborda.com/10pasos-para-sanar-nuestra-herida-primaria-por-yvonne-laborda/**

32. Para más información, visitar la web de su fundación: **https://www.hellinger.com/es/**

33. Dweck, C. *Mindset: La actitud del éxito*, Editorial Sirio, 2006.

34. Para más información, visitar su página web: **https://thework.com/sites/espanol/**

35. Sternberg, R. J. *El triángulo del amor: intimidad, amor y compromiso*, Editorial Paidós, 1989.

36. Para más información, ver *Siete reglas de oro para vivir en pareja: un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*, de John M. Gottman y Nan Silver, Debolsillo, 2010.

37. Al respecto, te recomiendo el libro *Generación dopamina*, de Ana Lembke, Editorial Urano, 2023.

38. Ruiz, M. *Los cuatro acuerdos: Libro de sabiduría tolteca*, Ediciones Urano, 1998. El autor también es conocido como don Miguel Ruiz o por su nombre completo, Miguel Ángel Ruiz Macías (N. de la A.).

39. Si quieres iniciarte en la materia, te recomiendo el blog *El Tamiz*, sección «Cuántica sin fórmulas», de Pedro Gómez-Esteban González.

40. Fue uno de los científicos más importantes de principios del siglo XX, así como uno de los puntales del desarrollo de la física cuántica, ganador del Premio Nobel de Física en 1933. En la cultura popular es famoso por un experimento mental que propuso para evidenciar las paradojas a las que muchas de las interpretaciones cuánticas abocan. Hoy conocido como «el gato de Schrödinger», dicho experimento describe a un gato junto a un matraz con veneno y un dispositivo con una partícula radiactiva, dentro de una caja sellada. Si el dispositivo detecta radiación y rompe el frasco, liberará el veneno, pero, después de un tiempo, el gato no morirá, como dicta la lógica más elemental, sino que estará simultáneamente vivo y muerto.

41. Como *Vengadores: Infinity War* (2018) o *Spiderman: No Way Home* (2021).

42. Blake, W. *Matrimonio del cielo y el infierno*, Visor Poesía, edición bilingüe, 2005. La traducción sería algo así como: «Si las puertas de la percepción quedaran depuradas, todo habría de / revelarse al hombre tal cual es: infinito. Porque el hombre se ha encerrado tanto que / ve todas las cosas a través de las estrechas grietas de su caverna».

43. Dispenza, J. *Deja de ser tú. La mente crea la realidad*, Editorial Urano, 2012.

44. Dos ondas están alineadas cuando comienzan a la vez; y son coherentes cuando sus fases (sus tiempos) son iguales. Las ondas desalineadas e incoherentes son las que carecen de tales propiedades.

45. Garnier Malet, J. P. y L. *El doble: ¿Cómo funciona?*, Editorial Reconocerse, 2012.

46. Obra traducida y publicada por Ediciones Urano en 2007.

47. Chopra, D. *Las siete leyes espirituales del éxito*, Edaf, 2011.

48. Rosenberg, M. *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*, Gran Aldea Editores, 2013.

49. *Op. cit*., pág. 70.

50. Para más información, visitar su página web: **https://www.uclahealth.org/programs/marc**

51. Para más información, visitar su página web: **https://bettymartin.org/**

52. Pérez-Lozana Martínez, C. *Aprendiendo a amar: Cuando tú cambias, todo cambia*, Instituto Covadonga Pérez-Lozana, 2015.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos,
consulte con su librero habitual.

«*I cannot live without books*.»
«No puedo vivir sin libros.»
THOMAS JEFFERSON

Desde 2013, Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.



MINDFUL LOVE

ÉXITO EN EL AMOR

Dra. Emma Ribas

Plataforma Actual

Atrae a tu pareja ideal
y eleva tus relaciones al siguiente nivel