

VERDAD 1

Empieza contigo

No podemos sanar nuestra vida amorosa sin sanar la relación que tenemos con nosotros mismos. Cada relación que hemos tenido tiene algo en común: nosotros. Sé que esto puede ser difícil de aceptar, pero es necesario. Sin entender esta verdad, seguiremos sintiéndonos impotentes, frustrados y víctimas en nuestras relaciones, y, esto no se trata de culpar ni de sentir vergüenza; se trata de empoderarnos.

Es reconocer que, en lugar de estar a merced de nuestra infancia y de nuestras relaciones pasadas, en realidad tenemos la llave para cambiar lo que deseamos en nuestras relaciones. Es darnos cuenta de que cada desamor y cada decepción que hemos experimentado intentaban enseñarnos algo sobre nuestros miedos, patrones y creencias que han estado sabotando nuestras oportunidades de tener una relación plena.

Entender esta verdad fundamental también significa reconocer que tenemos mucho más poder sobre nuestras relaciones de lo que creemos: al cambiarnos a nosotros mismos, tenemos el poder de

cambiar nuestras relaciones. Asumir la responsabilidad de nuestra vida amorosa es lo que sana y transforma por completo la manera en que nos vemos; pasamos de sentirnos indefensos y sin poder a tener regulación y control. Al asumir la responsabilidad, nos elegimos a nosotros mismos.

Todo cambió en mi vida cuando reconocí que todas mis relaciones pasadas tenían algo en común: yo.

Tu vida también cambiará cuando te des cuenta de que tus problemas de pareja no se deben a que “todos” son infieles, sino a que sigues ignorando las señales de alerta y eligiendo a quienes son infieles. El problema no es que “todos los buenos ya están ocupados”; es que continúas eligiendo a personas emocionalmente no disponibles. No se trata solo de que ellos no te eligieran; es que tú no te has elegido a ti mismo. Y no es únicamente que ellos sean evitativos; tu ansiedad también puede desempeñar un papel importante.

A veces, las relaciones no funcionan. Todos tenemos patrones que no nos benefician ni a nosotros ni a nuestras parejas; porque todos llevamos a cuestas nuestro equipaje emocional. La verdad es que todos hacemos lo mejor que podemos con el nivel de madurez y experiencia que tenemos. Eso es exactamente lo que este libro te ayudará a cambiar: te mostrará cómo crecer de maneras que nunca imaginaste posibles. Las herramientas que aprenderás y los conocimientos que adquirirás te enseñarán a convertirte en un verdadero maestro de tu vida romántica.

A lo largo de todo este libro, se te recordará esta verdad simple pero transformadora: todo empieza contigo. Si deseas una relación amorosa, saludable, solidaria y emocionante, tu tarea es seguir intentando ser la versión más valiente y mejor de ti mismo. Tienes que ser el amor que deseas amplificar y debes comunicarte a un

nivel que supere tus propias expectativas. Si estás en una cita, debes ser auténtico por completo, incluso cuando tus rodillas tiemblen por la atracción. La verdad es que, incluso si terminas con la pareja con la que siempre soñaste, aún tendrás que enfrentar a tus demonios; tendrás que enfrentarte a ti mismo, todo el tiempo. Una relación madura exige que demos un paso al frente, y nos requiere madurar más allá de nuestras zonas de confort y mejorar nuestra inteligencia emocional. Esto significa que, en lugar de diagnosticar a la otra persona, tomemos una respiración profunda, demos un paso al costado y veamos si nuestro propio papel en la dinámica sirve a la seguridad emocional de la relación. Dicho de manera sencilla, si quieres transformar tu vida amorosa, debes mirar hacia adentro: esa es la única manera.

Todos son infieles

Cuando Jennifer vino a mi encuentro, era una exitosa mujer de treinta y siete años con una carrera en política y dos hijos pequeños. Jennifer es extremadamente inteligente, atractiva y muy auto-suficiente. Su lucha era que todos los hombres con los que había estado la habían engañado.

Jennifer estaba aferrada a dos creencias: 1) todos los hombres engañan y, por lo tanto, no se puede confiar en ellos, y 2) ella no era capaz de estar en una relación saludable. Enfrentaba un gran conflicto interno: por un lado, se había convencido de que estaba mejor sola, pero, por otro lado, deseaba de forma desesperada tener una relación duradera y saludable. Esta era una batalla interna que Jennifer había estado librando durante muchos años.

El deseo de Jennifer de estar en una relación a menudo superaba su miedo a estar en una, y así comenzó a salir con Tony, un hombre amable, solidario, honesto y responsable, además de padre. Presté mucha atención a su comportamiento para detectar cualquier señal de disfunción, pero, según los reportes detallados de Jennifer sobre su noviazgo, no pude encontrar ninguna.

Cuando empezaron a pasar más tiempo juntos y se convirtieron en pareja de modo oficial, Jennifer, no Tony, comenzó a desmoronarse. Jennifer era una bomba de tiempo emocional lista para explotar. Se mostraba obsesiva y celosa, a pesar de la transparencia de Tony, y entraba en espirales de ansiedad cada vez que Tony hablaba con alguna mujer. En esos estados, su mente distorsionaba la realidad, y se convencía de que tenía justificación para decirle a Tony cómo debía manejar algunas de sus amistades. Luego creaba todo un guion de lo que le diría para que “entendiera” por qué no se sentía cómoda con que él hablara con otras mujeres.

Durante una sesión por Zoom, pude ver que su sistema nervioso estaba desregulado por completo. Tenía los hombros casi a la altura de las orejas, la mandíbula tensa y hablaba muy rápido y en voz alta sobre cómo Tony aún no le había respondido un mensaje sobre los planes para el fin de semana. (Era apenas jueves, y Tony siempre le respondía).

Mientras la escuchaba, sentí cómo mi propio cuerpo se tensaba y se inundaba de ansiedad. Tuve que actuar rápido para recuperar el control de nuestra sesión.

—Bien, espera, Jennifer —le dije—. Esto no tiene nada que ver con Tony y todo que ver contigo.

—Pero... —respondió ella. Su cuerpo se puso aún más rígido y tenso.

—No —la interrumpí—, estás a punto de sabotear gravemente esto, y sé que no quieres eso. Así que, por favor, respira profundo —le pedí mientras yo misma tomaba una respiración profunda.

La observé mientras tomaba una gran inhalación por la nariz.

—Eso es, ahora exhala lentamente por la boca —la animé con tranquilidad.

Vi cómo su cuerpo se relajaba, y también sentí cómo mi propio sistema nervioso se calmaba.

—Bien, por favor, toma un papel y un bolígrafo.

Durante la hora siguiente, le pedí a Jennifer que escribiera en detalle todas las señales de advertencia que había ignorado en sus relaciones pasadas con hombres que la traicionaron; esta demás decir que la lista era muy larga. Las banderas rojas en su lista incluían: alcoholismo, habían engañado a sus exes, no hablaban con sus hijos, tenían problemas de manejo de la ira, no podían mantener un empleo. Todas eran señales que había descubierto tan solo en los primeros meses de salir con estos hombres.

—El problema no es que todos los hombres engañen, Jennifer. Has estado eligiendo a los que lo hacen y te has sentido atraída por hombres con muchos problemas significativos sin resolver, y por eso tienes un historial de relaciones turbulentas. Ahora, por favor, escribe cómo contribuiste a la disfunción de estas relaciones.

Al final de nuestra sesión, Jennifer había llenado una página entera con ejemplos de cómo había contribuido a los problemas de sus relaciones pasadas: desde beber demasiado y provocar discusiones, hasta ser manipuladora, necesitar una tranquilidad constante, actuar como una persona sumisa, y no comunicar ninguna de sus necesidades.

Sabía, por supuesto, que tendríamos que explorar juntas por

qué repetía estos comportamientos poco saludables, pero primero necesitaba despertarla de su proceso de pensamiento autodestructivo. Sin asumir la responsabilidad, Jennifer nunca podría estar en la relación que merecía; sin responsabilidad, nada cambiaría.

—Cielos —dijo Jennifer después de revisar de forma detenida sus notas de nuestra sesión—. Acabo de darme cuenta de algo: supongo que siempre he tenido tanto miedo de no ser suficiente, de que nunca sería suficiente para que un hombre se quedara conmigo, y es por eso que, de alguna manera, sentía que no merecía una relación saludable.

Este fue el momento de revelación que transformaría la vida amorosa de Jennifer.

Todos tenemos miedo de no ser suficiente

Cuando tenía once años, mi padre, que es psiquiatra, publicó un libro titulado *El niño difícil*. Rápidamente se destacó como uno de los libros más influyentes sobre psicología infantil de su época y se colocó en las librerías junto a obras de reconocidas de la psicología infantil como el Dr. Spock. Mi padre fue invitado dos veces al programa *The Oprah Winfrey Show*: una para promover y discutir su libro, y la segunda porque se había convertido en el experto de confianza de Oprah en diversos temas relacionados con los niños.

¿De qué trataba el libro? De mí.

Cuando era bebé, lloraba todo el tiempo y no seguía un ritmo circadiano constante. De niña, necesitaba mucha estructura, odiaba la sensación de ciertos tejidos en mi piel, y durante meses solo comía sándwiches de mortadela en el almuerzo y espaguetis

con salsa de carne en la cena. También hacía berrinches de modo constante. Mis hermanas, en cambio, eran más “normales”; una era mucho mayor que yo, y la otra, aunque también mayor, tenía una naturaleza mucho más tranquila.

Mi padre, siendo psiquiatra infantil, quería entender *por qué* me comportaba de esta manera: por qué yo era la niña en el parque que, “sin un motivo aparente”, se ponía histérica, gritaba, lloraba y provocaba que mi madre entrara en pánico mientras intentaba consolarme; algo que siempre lograba, eventualmente. Así que mi padre me puso bajo un microscopio, me estudió y me diagnosticó como una “niña difícil”.

Mi padre escribió que los “niños difíciles” nacen así, y de esta forma les dio tranquilidad a los padres al asegurarles que no son fracasos. Les proporcionó herramientas para lidiar con los “niños difíciles”, que incluían estructura, comunicación específica y más. Al fin, mencionó que yo tenía otras cualidades: era graciosa, imaginativa e inteligente, y me relacionaba bien con otros niños (¡así que no todo estaba perdido!). Luego añadió que, para cuando cumplí once años, en realidad superé ser “difícil” y me convertí en una niña “normal” y bien adaptada, lo cual daba a los lectores algo por lo cual tener esperanza con sus propios niños difíciles.

Pero, aunque dejé de ser “difícil”, la identidad fue difícil de dejar atrás. Me llamaron así durante toda mi infancia e, incluso en mi juventud, conocía padres que, después de saber mi nombre, exclamaban emocionados: “¡Dios mío, leí el libro de tu padre!”.

Yo no era Jillian: yo era difícil.

Así es como llegué a sentir que no era suficiente.

Para sanar nuestra vida amorosa y aprender a cocrear una relación saludable con alguien, primero debemos entender que todos

tienen miedo de no ser lo suficientemente buenos de alguna manera: no ser lo suficientemente atractivos, inteligentes, delgados, geniales, ricos, sensuales, exitosos, sencillos o divertidos. Y, en especial, tememos no ser lo suficiente para la persona con la que estamos en una relación o incluso tan solo saliendo. No importa cuál sea tu estilo de apego: *nadie* quiere ser rechazado o abandonado, y haremos casi cualquier cosa para evitar que eso nos suceda. Nos aferramos, mentimos, complacemos, evitamos, gritamos, lloramos, nos cerramos, fingimos ser alguien que no somos, planeamos estrategias, manipulamos, nos aislamos o terminamos las cosas primero, solo para no tener que enfrentar el inmenso dolor de que alguien pierda interés en nosotros o deje de amarnos.

A medida que continuamos trabajando juntas, mi paciente Jennifer decidió terminar su relación con Tony porque, aunque se preocupaba mucho por él, y a pesar de que él no la engañó ni mostró los comportamientos tóxicos de las parejas anteriores de Jennifer, no estaban alineados en algunos objetivos clave. Él quería tener más hijos: ella no. Él quería mudarse a otra ciudad: ella no. Pero, a diferencia de sus relaciones tóxicas pasadas, esta vez salió de la relación con claridad mental y estabilidad. En lugar de aferrarse a una relación que no era adecuada para ella por miedo a estar sola, decidió que estar sola era mucho mejor y más saludable que permanecer en una relación que no era la correcta. Es cierto que Tony representaba una mejor pareja que las anteriores, ya que no era profundamente disfuncional, pero aun así no era el adecuado para ella. Lo importante era que Jennifer ahora entendía que merecía una relación saludable con la pareja correcta. Esto fue un gran avance para Jennifer, y, por primera vez, terminó una relación y abrazó la idea de estar sola hasta que fuera el momento adecuado

para volver a salir y conocer a la persona correcta para ella. Por primera vez en su vida amorosa, estaba eligiéndose a sí misma.

Ayudé a Jennifer a encontrar formas significativas de satisfacer sus necesidades y nutrir su relación consigo misma en lugar de obsesionarse con encontrar un hombre (te daré más detalles en la verdad 4). Comenzó nuevos proyectos, trabajó en su jardín y pasó más tiempo de calidad con sus hijos. Históricamente bastante reactiva, Jennifer practicó la atención plena tomando respiraciones profundas antes de reaccionar ante los desencadenantes. Aprendió que la paz, la comunicación y la honestidad eran ahora sus valores más importantes, y se comprometió a permanecer soltera hasta conocer a alguien que compartiera esos valores. La mayor fortaleza de Jennifer era su responsabilidad personal y siempre estaba dispuesta a mirarse en el espejo, reflexionar sobre sí misma y ser honesta conmigo de modo impresionante y, lo más importante, consigo misma. Esta fortaleza la llevó a cambiar la forma en que elegía a los hombres y a transformar cómo se presentaba en sus relaciones. En el pasado, se comprometía con facilidad con el primer hombre con el que tenía alguna conexión. Cuando comenzó a salir de nuevo durante nuestro trabajo juntas, se hizo una promesa a sí misma: involucrarse con alguien solo si compartía sus valores de paz, comunicación abierta y honestidad. Nunca olvidaré cuando me dijo:

—Jillian, esperaré las semanas, meses o años que sean necesarios para conocer a un buen hombre que comparta mis valores. Mientras tanto, me concentraré en mis hijos, en el trabajo y en mis increíbles amigas. —Mis ojos se llenaron de lágrimas. Esta fue una gran victoria para una mujer que alguna vez creyó que todos los hombres engañaban y que también temía estar soltera. Al asumir

la responsabilidad de sus elecciones y su comportamiento, Jennifer aprendió a elegirse a sí misma. Resulta que solo le tomó unos pocos meses conocer al hombre con el que sigue construyendo una relación sana y segura hoy en día.

Una gran parte del proceso de sanación es aprender a aceptarnos a nosotros mismos a pesar de nuestras imperfecciones. Sanarnos de manera relacional significa que, aunque indefectiblemente habrá momentos en los que nos sintamos inseguros y no lo suficientemente buenos, aprendemos a responder a nuestros miedos de manera diferente, de forma que ya no dominen ni definan nuestras relaciones. El primer paso, entonces, es entender cómo nuestras luchas personales se manifiestan en patrones que impactan de modo negativo en nuestras vidas amorosas. Debemos entender las maneras en que luchamos para sentir que somos suficientes y cómo nuestro miedo impacta nuestras relaciones. Si quieres entender tus patrones, necesitas saber qué haces habitualmente y las elecciones que tomas cuando te sientes inseguro y temes que el amor te sea negado o que no seas elegido por alguien que desees.

Cuando estamos comprometidos a tener una relación saludable, no jugamos juegos. Es en verdad así de simple.

Da un giro en tu relación

—Él quiere separarse por unos meses para ver si estar separados es lo mejor —dijo ella, sollozando, en los primeros diez minutos de nuestra sesión por Zoom.

—¿Por qué quiere separarse? —pregunté.

—Porque dijo que hemos trabajado durante más de un año en

mejorar nuestra relación, pero él piensa que no está funcionando. Yo sigo diciéndole que es porque él no pone todo de su parte.

Christina es una bella masajista de treinta y cuatro años que vive en Brooklyn. Es elegante, inteligente, ingeniosa y genial. Le encanta el yoga, el arte, los viajes y las largas cenas con amigos donde hablan sobre el amor y el sentido de la vida. Podría haberme visto siendo amiga de ella en el mundo real, en especial, cuando era profesora de yoga y vivía en Brooklyn. Me pareció que era mi tipo de persona. Vino a verme ansiosa y devastada porque su esposo de cuatro años, Brad, le había pedido una separación de prueba. Nuestra primera sesión fue básicamente ella desahogándose y yo escuchándola con empatía.

—Jillian —dijo de modo brusco entre lágrimas—, es totalmente evasivo. No se comunica, y, cada vez que quiero hablar sobre un problema, él solo pone alguna excusa sobre por qué está demasiado ocupado para hablar de eso. Quiero arreglar nuestro matrimonio. Quiero luchar por nuestra relación, pero no puedo hacerlo sola.

Creí lo que Christina me decía y quería decirle:

—¡Maldita sea, no puedes hacerlo sola! ¡Al demonio con él! Tiene que dejar atrás esa tontería de evadir el problema y dar un paso adelante.

Por suerte, no dije eso. La verdad es que es fácil creer la historia de un paciente, y yo soy el tipo de *coach* que siempre respaldará a su paciente. Pero respaldarlo no significa estar de acuerdo, sino ayudarlo. En ese momento tuve que recordar las enseñanzas de mi sabia mentora: no proyectes tu experiencia personal en tu paciente, siempre cuestiona la historia que se cuenta a sí mismo y recuerda que siempre hay otra versión de la historia (excepto en casos de violencia y abuso). Entendí a Christina y entendí su frustración,

pero la sabia maestra que hay en mí sabía que debía haber más en esta historia. No dudé sobre los problemas de su esposo, pero a medida que profundizaba con Christina, me pregunté: ¿podría ella contribuir a lo que no funcionaba aquí?

—Cuéntame qué es lo que no funciona —dije con calma.

—Nos conocimos hace años a través de amigos, pero nunca pasó nada. Luego, como cinco años después, nos encontramos en una cena con amigos en común. Conectamos al instante y comenzamos a salir de inmediato después de esa noche. Nos enamoramos rápido y me sentí tan cómoda a su lado, tan deseada por él. Me sentí elegida de una manera en la que nunca me había sentido elegida antes. Después de un año y medio, nos casamos y todo fue genial durante los primeros dos años. ¡Éramos felices! Pero luego comenzó a alejarse...

—¿Qué sucedía cuando comenzó a alejarse? —interrumpí.

—No lo sé. Supongo que fue entonces cuando comenzamos a pelear mucho. Estaba muy ocupado en el trabajo, había comenzado su propio negocio y tenía una ética laboral increíble. Siempre me encantó apoyar sus sueños, pero también comencé a sentirme menos importante a medida que él se volvía más ocupado y tenía menos tiempo para nosotros. A mí también me gusta mi trabajo, pero prefiero un mayor equilibrio en mi vida.

—Entiendo que ese cambio de recibir tanta atención de él a no recibir tanta te haga sentir ansiosa —le aseguré.

—Sí, supongo que me puse ansiosa por eso, pero también muy enojada.

—¿Por qué? —pregunté.

—Me molestaba —respondió rápido.

—¿Y luego qué? —pregunté, prácticamente sentada en el borde

de mi asiento. Tan pronto como Christina admitió su enojo y molestia, supe que estaba a punto de descubrir algunos de sus comportamientos disfuncionales en las relaciones. Ser *coach* es como ser un detective que está tratando de resolver un gran caso. Cualquiera que realmente quiera ayudar a alguien a salvar su relación tiene que seguir haciendo preguntas y escarbando en los estados emocionales, las historias y los prejuicios de su paciente para llegar a la verdad. Los seres humanos somos criaturas complicadas, lo que hace que cada caso sea difícil de resolver. Tuve que escuchar con atención cada detalle que Christina compartió.

—Bueno, cuando me llamaba del trabajo, yo no contestaba. No porque estuviera ocupada, sino para... supongo, darle un poco de su propia medicina. —Me miró como si fuera una niña a la que acaban de encontrar con las manos en la masa—. Sé que suena mal, pero me dolió mucho. No es un buen comunicador, le gusta que las cosas sean fáciles y, cada vez que le planteo mis quejas, termina alejándose, lo que me molesta aún más. Hasta que, con el tiempo, explotaba de frustración cada vez que sentía que se distanciaba.

Aunque me sentí agradecida e impresionada por la perspicacia de Christina y su sinceridad radical conmigo, sabía que solo escuchaba su versión de la historia. Normalmente, cuando trabajo con alguien que necesita ayuda con su relación, pido reunirme con su pareja al menos una vez. Por desgracia, su marido, Brad, no estaba dispuesto a hacer una sesión conmigo o incluso con los tres. Pensaba que ya había ido a suficientes terapeutas y consejeros y que ya estaba harto. No podía culparlo, si nada funcionaba, yo también daría todo por terminado.

Verlos a los dos juntos hubiera sido ideal para mi trabajo con Christina, pero solo la tenía a ella. Mi trabajo era ayudar a Christina

a cambiar su patrón y esperar que, a medida que practicara ser el cambio que deseaba ver en su matrimonio, su matrimonio mejorara de forma eventual.

Fui muy franca con ella.

—No tengo ninguna duda de que Brad no ha sido el mejor comunicador contigo y que estás herida, Christina. Pero solo te tengo a ti, así que, si quieres intentar cambiar tu relación para mejor, tienes que cambiar algo de tu comportamiento. Comienza contigo. No importa cuán asustados, inseguros o frustrados podamos sentirnos, cuando estamos comprometidos a estar en una relación saludable, no jugamos juegos y nos comunicamos. No siempre es fácil, pero es en verdad así de simple.

Hizo una pausa, mientras me escuchaba.

El problema de Christina con Brad no era poco común. Cuando estamos en una relación, queremos sentirnos como el número uno de nuestra pareja. Queremos que nuestra relación sea prioridad para el otro. En cuanto algo más se convierte en el punto focal más importante que la relación (como fue el caso de Brad y su creciente negocio), no nos sentimos tan importantes para nuestra pareja como antes. Y ahí es cuando empezamos a entrar en pánico. Nuestros instintos de supervivencia entran en acción y, en consecuencia, muchos de nosotros empezamos a jugar a juegos de manipulación en un esfuerzo desesperado por recuperar el control que sentimos que hemos perdido en la relación. La mayoría de nosotros, si somos honestos con nosotros mismos, admitiríamos que, en algún momento de una relación, hemos negado el afecto y nuestro amor en un intento de obtener más atención de nuestra pareja. Esta era la estrategia de Christina, ella pensó: *Tal vez si finjo que no me importa una mierda y me hago la difícil e ignoro deliberadamente sus llamadas,*

él vendrá corriendo a mí. La verdad es que, si quería más atención de él, necesitaba una estrategia diferente.

—Christina —dije directamente—, tienes miedo de que tu marido, el hombre con el que duermes todas las noches, el hombre al que le has abierto tu alma y al que has entregado tu vida, ya no esté enamorado de ti. Has tenido miedo de esto durante más de un año y *conozco* este miedo. He sido tú; pero también sé que cuando tenemos miedo, reaccionamos. Él no es un ángel, créeme, lo sé, pero tú también has jugado un papel en esto, y nunca vas a lograr que se acerque a ti castigándolo sin respuesta a sus llamadas o peleando con él. Quiero que te sientas escuchada, Christina. Pero también quiero que lo escuches a él.

Ella comenzó a llorar.

—Pero ¿cómo hago eso?

—¿Todavía lo amas? —pregunté.

—Sí —dijo entre lágrimas—. Es una persona muy especial y un buen hombre.

Me conmovió su vulnerabilidad.

—Entonces te voy a enseñar —le respondí.

En las semanas siguientes, le enseñé a Christina a comportarse de manera diferente en su relación. Cuando Christina vino a verme por primera vez, creía que todos sus problemas matrimoniales se debían a que Brad estaba demasiado ocupado y se alejaba cada vez que las cosas se ponían difíciles. En su opinión, él era el saboteador de su relación, pero, en las sesiones que siguieron, el papel de Christina en su desconexión se hizo más claro.

Brad a menudo intentaba conectarse con ella, pero era rechazado. Ella navegaba por las redes sociales cuando él intentaba contarle una historia sobre lo que había sucedido en el trabajo. Él la

llamaba varias veces al día durante un viaje de negocios y se encontraba con su frialdad o con una queja de que no la llamaba lo suficiente. Cuando le señalé estas cosas a Christina, estaba preparada para su actitud defensiva, pero me sentí aliviada cuando esa no fue su reacción. Christina estaba dispuesta a ver las cosas de otra manera y a ver que ella y su pareja eran parte de una dinámica y, en su caso, no había una víctima ni un villano, solo dos personas que no sabían cómo mantenerse conectadas a través de los desafíos.

Así que le enseñé a Christina cómo construir un puente para volver a su marido. Christina vino a mí porque estaba tratando de forma desesperada de evitar que su esposo la abandonara. La narrativa que tenía era que su marido la había abandonado a ella y a su relación, y que él y su falta de comunicación eran la raíz de sus problemas. En el fondo, no se sentía digna de ser amada, insegura y confundida sobre por qué sus sentimientos hacia ella habían cambiado. Se sentía no elegida. Como resultado, arremetía con frialdad y quejas, y se negaba a comunicarse de forma honesta con él. Se obsesionó con sus necesidades y no pensó en las de él.

Le di un desafío de treinta días para satisfacer las necesidades básicas de Brad: amor, seguridad y diversión. Esto significaba que tenía que amarlo como lo había hecho en los primeros dos años de su relación y hacerlo sentir querido, elegido y apreciado como ella solía hacerlo. Por supuesto, no quería que Christina abandonara sus necesidades en el proceso, así que nos comunicábamos varias veces por semana para evaluar si su trato diferente a Brad haría que él se sintiera comprendido y se sintiera inspirado a cambiar también. Si no era así, sabía que tendría que ayudar a Christina a seguir adelante.

Por suerte, nunca tuve que hacer eso. Como esperaba, Brad dejó

de hablar de separación y, diecinueve días después del desafío de treinta días, aceptó verme para algunas sesiones de pareja. Con mi ayuda, comenzaron a comunicarse de forma más honesta entre sí sobre su dolor, resentimiento y miedos. Él comenzó a planificar noches de citas y a tranquilizar más a Christina cuando ella se sentía desconectada porque él tendría que trabajar todo el fin de semana. Al final de los treinta días, él y Christina estaban planeando escapadas de fin de semana.

Este fue un final feliz, pero no se parecía en nada a las películas. Hubo muchas lágrimas, muchos sentimientos incómodos y mucho miedo. Pero Christina sabía que tenía una opción: seguir culpando a Brad o recuperar su poder y convertirse en el cambio que deseaba ver en su matrimonio. Si no funcionaba, al menos podría mirarse al espejo y saber que había dado un paso adelante, y, esa es una historia mucho mejor que una historia de abandono.

Identificar patrones

En Instagram, una vez alguien me preguntó: “¿Cómo dejo de ser terapeuta de todas mis parejas?”. Respondí: “Cuando te des cuenta de que no tienes que curar, arreglar o rescatar a alguien para sentirte importante y valioso, comenzarás a elegir parejas que no necesiten ser salvadas”.

Todos tenemos patrones que no benefician nuestras vidas románticas, y todos estamos trabajando en algo. Para algunos de nosotros, como la persona que me escribió en Instagram, el miedo a no ser suficientes nos motiva a encontrar una forma de sentirnos necesarios en nuestras relaciones. En lugar de buscar una pareja,

buscamos un proyecto: alguien a quien podamos “arreglar”, para ser el héroe, hacer que dependan de nosotros y nunca nos dejen. Estoy aquí para recordarte que, sin importar lo complejo que parezca tu patrón en particular, no necesitas ser perfecto ni sanar todos los traumas de tu infancia para ser suficiente, feliz y sentirte pleno en una relación. Necesitas ser consciente y estar dispuesto a hacer las cosas de manera diferente.

Si queremos crecer y sanar, no podemos evadir mirarnos al espejo. Más allá de nuestras experiencias de vida pasadas o de la duración de nuestra relación, ya sea de dos semanas o veinte años, todos tenemos que esforzarnos para no comportarnos como niños cuando nos sentimos alterados. Todos debemos trabajar de forma ardua para sanar partes de nuestro pasado y ser responsables cuando sentimos ganas de culpar a los demás.

Estar en una relación significa abrirnos, expresarnos y romper patrones, porque, incluso con la persona adecuada, tendremos que enfrentarnos a nosotros mismos. Y sí, algunos de nosotros tenemos más trabajo que hacer que otros, pero no dejes que eso te desanime. Lo he dicho antes y lo diré de nuevo: nadie nos enseña a amar cuando estamos asustados, abrumados, enojados o estresados. Nadie nos enseña cómo elegir a nuestras parejas; nadie nos enseña que las experiencias de nuestra infancia se reflejan en nuestras relaciones adultas. Nadie nos enseña lo que significa ser un buen compañero, ni cómo entregar nuestro corazón a buenas personas y protegerlo de las que no lo son tanto; pero puedes aprender.

Debemos perdonarnos por nuestros errores en las relaciones y asumir la responsabilidad de aprender nuevas habilidades y desaprender antiguos patrones.

Muchos de nosotros no aprendimos a amarnos a nosotros

mismos, incluso cuando alguien dejó de amarnos. Muchos nunca aprendieron que una relación, en última instancia, está destinada a hacernos sentir bien en nuestros cuerpos. Aunque una relación a largo plazo pasará por períodos de inquietud o tensión, al final del día, una relación debería sentirse como un puerto seguro al cual regresar.

PRACTICA ESTA VERDAD

Autorreflexión

Una de las preguntas más poderosas que podemos hacernos es:

¿Cómo estoy contribuyendo a lo que no está funcionando en mi vida amorosa?

En tu diario, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Podría ser más selectivo al elegir una pareja?
- ¿Cómo se manifiesta mi reactividad en mis relaciones?
- ¿Cómo he tolerado el maltrato de los demás?
- ¿Cómo he luchado por reconocer que valgo el amor que deseo?
- ¿Qué me cuesta comunicar?
- ¿Cómo he evitado conversaciones difíciles?

¿Recuerdas a Jennifer? Uno de sus mayores desafíos en las relaciones era que era altamente reactiva. Cada vez que se sentía insegura, en lugar de tomarse un momento para manejar sus emociones

intensas, reaccionaba de inmediato y comenzaba discusiones con sus parejas. Parte de nuestro trabajo juntas fue enseñarle a alargar el tiempo entre sentirse activada por algo y responder a ello. Esto no es un proceso que se logra de la noche a la mañana: es una práctica. Tuvo que practicar de forma constante para notar lo que ocurría dentro de su cuerpo cuando se sentía amenazada. Luego, tuvo que practicar tomarse unos minutos para respirar, cuestionar sus pensamientos y responder en lugar de reaccionar impulsivamente. Esto requirió paciencia, constancia y muchísima práctica. En la verdad 6, escribiré más sobre cómo entrenarnos para ser menos reactivos.

Como mencioné antes en este capítulo, debemos ser el cambio que deseamos ver en nuestra vida amorosa, y esto comienza con nosotros. La responsabilidad personal es el único camino hacia el cambio. Una gran parte de la responsabilidad personal radica en cómo nos cuidamos a nosotros mismos.

El verdadero autocuidado

Una relación saludable exige que cultivemos la relación que tenemos con nosotros mismos. Para cuidarnos de manera efectiva, debemos comprender nuestra naturaleza. Si te consideras una persona sensible (es decir, profundamente sintonizada con tu entorno y con las emociones de los demás, o que fácilmente se siente abrumada con demasiada estimulación mental o física), una persona que da (es decir, alguien que está dispuesto a ayudar rápidamente y que disfruta de nutrir a los demás), o ambas cosas, a menudo necesitarás ayuda adicional para priorizarte a ti mismo. Lo que estoy a punto de escribir será particularmente útil para ti.

Ser altamente sensible no es un defecto de carácter: es tu naturaleza. Ser alguien que da significa que valoras la generosidad y encuentras alegría al dar a los demás; no es un defecto.

Rechazar tu propia alta sensibilidad te llevará a una lucha interna contigo mismo. Debes honrar esta parte de ti, mientras tomas medidas para equilibrar tu mente y cuerpo para ser más resiliente.

A continuación, encontrarás sugerencias que doy a todos mis pacientes. Estas son en especial cruciales si eres sensible, estás trabajando en sanar un trauma, tiendes a sobrepensar o tienes dificultades con los límites personales. Cuando eres altamente sensible sueles abrumarte con facilidad y a menudo te sientes a merced de la energía y el estado de ánimo de otras personas. Tomar el control de nuestras vidas implica comprometernos con prácticas que necesitamos para funcionar mejor.

Movimiento

Todos los días, debes mover tu cuerpo de una manera que te brinde más energía, no menos.

Estas son las prácticas de movimiento que más recomiendo a quienes desean sentirse más equilibrados entre el cuerpo y la mente: caminatas largas, yoga, pilates, entrenamiento con pesas, natación y baile. Nada nos saca de nuestra mente y nos conecta con nuestro cuerpo más rápido que bailar al ritmo de la música que amamos.

Si practicar deportes es lo tuyo, esa también es una excelente manera de cuidarte. A veces, mover tu cuerpo en una actividad grupal, como jugar tenis o un deporte en equipo, puede ser

increíblemente útil, ya que satisfaces tu necesidad de conexión y comunidad mientras activas tu cuerpo.

Si es posible realizar cualquiera de estas actividades al aire libre, mucho mejor. Si no tienes esa posibilidad, asegúrate de pasar más tiempo al aire libre.

Si estás en una relación, salir a caminar juntos puede ser una forma increíble de correulación. Hacer ejercicio juntos también puede ser una actividad divertida para compartir.

Juego

El juego es el camino más subestimado hacia una relación saludable con nosotros mismos y con los demás, ya que el juego es lo que nos hace sentir más vivos; y eso es lo que la mayoría de las relaciones necesitan más: vitalidad.

Muchas personas tienen dificultades en sus relaciones por ser infantiles: egoístas, reactivas, poco fiables e inflexibles. Sin embargo, ser como un niño es lo que nos sana. Ser como un niño significa ser abierto, curioso, aventurero, juguetón y espontáneo. Gran parte de nuestro trabajo interno consiste en aprender a regresar a esas partes más juguetonas, aventureras y creativas de nosotros mismos, libres de las reglas y expectativas que nos imponen.

El juego nos saca de nuestra cabeza y nos trae al momento presente. El juego nos ayuda a reír, y la risa genera un vínculo increíblemente fuerte.

Haz más de lo que te divierte: pasa más tiempo de calidad con tus amigos; juega deportes todas las semanas, si te gustan; juega

Twister con tu pareja, si estás en una relación; sal de aventura, ya sea en pareja o solo. No tengas miedo de ser un poco ridículo de vez en cuando, ya sea enviando un GIF a tu pareja o jugando juegos de mesa, si eso es lo que disfrutas.

Si estás en una relación, dense más abrazos y tómense de la mano. El contacto físico brinda mucha calma a nuestro sistema nervioso.

Descanso

Todos los días, debes dedicar tiempo para descansar. Descansar puede significar tomar veinte minutos para recostarte o tan solo sentarte y desconectarte. También puede implicar reservar un día a la semana en el que no tengas ningún plan. La meditación es la forma más elevada de descanso, y existen muchos tipos de meditación, y te sugiero que encuentres la que mejor funcione para ti. La mejor manera de empezar es buscar en Internet “meditación guiada” y encontrar a alguien con una voz tranquila que puedas escuchar durante diez a veinte minutos, idealmente dos veces al día. Esto transformará por completo tu nivel de estrés y sensación de agobio.

Se necesita un valor increíble para mirar en profundidad dentro de nosotros mismos. Esto no se trata solo de asumir la responsabilidad de nuestras vidas; se trata de llegar al fondo de nuestro ser para encontrar la voluntad, la determinación y la inspiración necesarias para hacer los cambios que debemos hacer. No muchas personas están dispuestas a hacer este trabajo, porque tienen demasiado miedo de lo que podrían descubrir. Además, están ocupadas culpando a los demás.

Quiero que sepas que te veo. El hecho de que quieras crecer, tomar las riendas de tu vida amorosa y dirigirla en la dirección correcta es extraordinario. La profunda verdad de empezar por ti es que tienes más influencia sobre tu vida amorosa de lo que podrías imaginar. Incluso en tus momentos más débiles, tienes el poder de sanar.