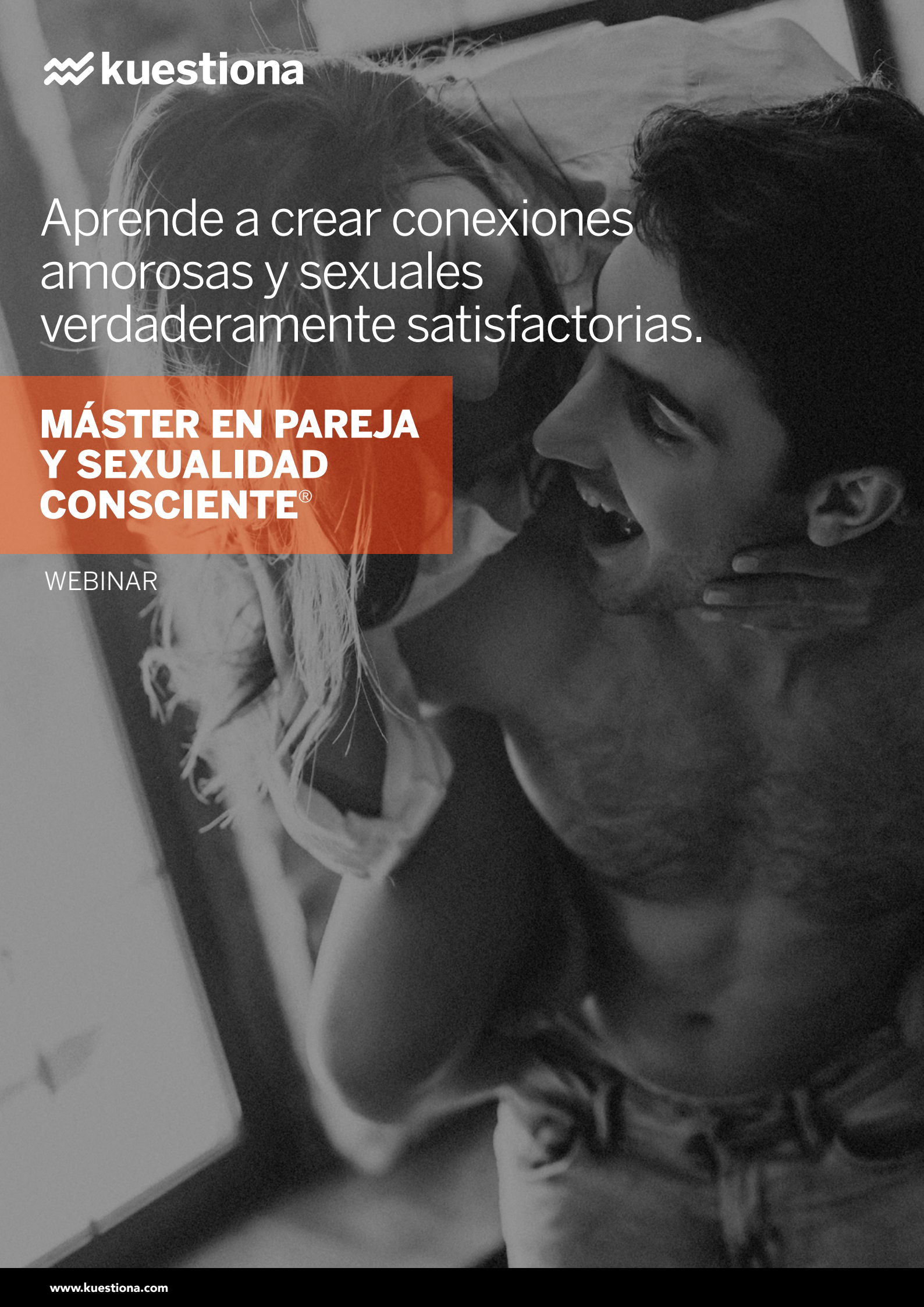
kuestiona



Aprende a crear conexiones amorosas y sexuales verdaderamente satisfactorias.

MÁSTER EN PAREJA Y SEXUALIDAD CONSCIENTE®

WEBINAR

Carta del director

Tú eres el verdadero amor de tu vida

El amor es la palabra más maltratada de la historia. Lo sé por experiencia. De hecho, quiero empezar pidiendo disculpas a todas las mujeres a las que he querido, empezando, cómo no, por mi compañera de viaje. En el momento en que escribo estas líneas llevamos quince años de noviazgo. Si bien me ha costado muchísimo sufrimiento comprender que yo soy el verdadero amor de mi vida, ella se encuentra en un destacado segundo lugar.

Soy consciente de que igual te ha chocado la afirmación que acabas de leer. Y que seguramente me estás tachando de egoísta por pensar así. No es para menos: la sociedad te ha hecho creer que amarte a ti mismo es casi un delito. De ahí que busques desesperadamente a tu media naranja para sentirte completo y feliz. Al menos así es como yo fui condicionado. Durante muchos años creí que ahí afuera había una mujer hecha solo para mí. Y que al recibir su amor, dejaría de sentirme vacío y desdichado. Menudas bofetadas me he tenido que pegar para darme cuenta de lo equivocado que estaba.

Las tres relaciones de pareja que he tenido –incluyendo la actual– han estado boicoteadas por mi dependencia emocional. No te exagero si te confieso que con las lágrimas que he derramado por desamor podría llenar una piscina olímpica. De hecho, es bastante posible que figure en el ranking de los tíos más cursis y románticos que hayan existido. No lo digo en plan orgulloso; estoy haciendo autocrítica. En mi adolescencia me sentía un príncipe azul obsesionado por encontrar a su princesa. Y las tres que me ligué me acabaron dejando. Bueno, la última me dio una segunda oportunidad y ahí andamos.

De hecho, el nacimiento del Máster en Pareja y Sexualidad Consciente® es, como no podía ser de otra manera, un fiel reflejo de los aprendizajes que he realizado a lo largo de toda mi trayectoria sentimental. Eso sí, antes de compartirla contigo, quiero agradecer de todo corazón al equipo pedagógico de Kuestiona por ayudarme a crear una nueva obra de arte pedagógica. Y por supuesto, a nuestros profesores, todos ellos expertos y referentes en el campo del autoconocimiento y el desarrollo personal, así como en ámbito del amor y la sexualidad consciente.

Déjame que empiece por el principio. Tenía 22 años y me acababa de dejar mi novia de aquel entonces. Como de costumbre, estaba tumbado sobre la cama, regodeándome en mi charco de melancolía, escuchando con mis *walkmans* –en modo «repetición»– la canción «En el muelle de San Blas», del grupo mejicano Maná. Ya te puedes imaginar las escena...

En fin, mi exnovia era la única conexión que me quedaba con mi entorno social en Barcelona, del cual me ha había emancipado de forma radical años atrás por decisión propia. Ahora volvía a quedarme completamente solo. Fue entonces cuando decidí que necesitaba cambiar de aires. Afortunadamente, poco después me admitieron para cursar el Máster de Periodismo de *El País* en Madrid. Y un año después –tal vez el más depresivo de mi vida–, volví para incorporarme como becario en la redacción de Barcelona

Cómo conocí a *mi* mujer

El día en que empezaba mis prácticas como periodista, me detuve unos instantes en la entrada del edificio. Y antes de entrar, miré al cielo y me juré no volver a emparejarme hasta que supiera ser feliz por mí mismo. Sé que no vas a creerme, pero al día siguiente conocí a mi actual esposa. Fue en la redacción de aquel periódico. Mi jefe me la presentó como «la otra becaria». Nada más verla se me detuvo el corazón y te prometo que escuché de fondo unos cuantos violines. Aquella morena –con aspecto de intelectual y cuatro años menor que yo– era, sin duda alguna, la chica más bella que había visto nunca. Me enamoré en menos de un segundo.

Lo *peor* de todo fue que en nuestra primera conversación empezamos a hablar, sin venir a cuento, del sentido de la vida. Enseguida descubrimos que teníamos una poderosa cosa en común: el amor por la literatura y la filosofía. Sin embargo y más allá de mi juramento, existía otro pequeño obstáculo. En un momento dado me contó que llevaba un par de años saliendo con otro. Esa misma noche, volví a mirar hacia donde viven las estrellas y suspiré: «Acabo de conocer a la mujer de mi vida».

Pero como para mí la integridad es un valor sagrado, actué como un caballero. Me conformé con ser su amigo. O al menos disimular mis sentimientos para intentar serlo. No fue fácil. Más que nada porque soy como un libro abierto, igual de transparente que un cristal recién limpiado. En fin, nos veíamos cada día, buscando cualquier excusa para hacer una pausa y conversar durante nuestra jornada laboral.

Nos pasábamos horas compartiendo libros y debatiendo sobre autores, filosofando sobre la razón de ser de nuestra existencia. Sin duda estaba cada vez más convencido de que ella era mi alma gemela. Ya te he dicho antes que en aquella época era un romántico empedernido. O dicho de otra manera: un inmaduro, un ignorante y un inconsciente. ¡Menuda sarta de creencias tan limitantes tenía insertadas en mi cabeza!

Desde el primer encuentro, nuestra relación de amistad se fundamentó sobre una honestidad casi brutal. Me lo contó todo acerca de ella. Y yo le conté todo acerca de mí. Bueno, casi todo.

Obvié un pequeño detalle: que estaba tan loco por ella que tenía que hacer un esfuerzo sobrehumano para llevar mi enamoramiento con cordura. Para ello, me ayudó muchísimo asistir a un curso de fin de semana de Eneagrama, una herramienta de autoconocimiento que significó un nuevo punto de inflexión en mi búsqueda espiritual. Ella fue la primera persona a la que llamé nada más terminarlo, totalmente entusiasmado.

Apenas cuatro meses después de conocerla, vino un día a mi escritorio y se despidió de mí. Sus prácticas en *El País* se habían terminado, pero había conseguido otras en el diario *La Vanguardia.* Me alegré mucho por ella. Y sentí pena por mí. Ya no tendríamos la excusa del trabajo para vernos cada día. Pasaron dos meses antes de que volviera a saber de ella. Me mandó un *sms*, convocándome a asistir a una cena de becarios...

Por supuesto, fui encantado. Y directa, como siempre, me comunicó que lo había dejado con su novio. Tuve que emplear mi cara de póker para aparentar que me parecía un hecho neutro. Esta vez me sentía apenado por ella. Y contento por mí. Empecé a coquetear con la idea de que tal vez tuviera alguna posibilidad de que saliéramos juntos. Por aquel entonces yo tenía 24 años y ella 20.

Volvimos a quedar varias veces. Esta vez mano a mano, sin público, sin decorado. Y una noche, mientras la dejaba en el portal de su casa, sentí que había llegado la hora de besarla. Me armé de valor, pero tampoco esta vez fui lo suficientemente valiente para pasar a la acción. Al menos físicamente. La miré a los ojos y dejé hablar a mi corazón con ternura: «Me gustas mucho.» Y al ver que se ruborizaba, añadí: «¿Te puedo dar un beso?» Seguidamente me cogió por la nuca y se acercó hasta mis labios. Sé que aquel beso duró apenas unos segundos. Pero fue tan apasionado que durante un instante desapareció el tiempo y sentí fundirme con la eternidad. Lo sé: sigo siendo bastante pasteloso, no apto para diabéticos sentimentales.

Deja de tropezar con la misma piedra

Madre mía lo mucho que dos personas que dicen quererse pueden llegar a herirse en el nombre del amor. Del mismo modo que me había sucedido con mis dos anteriores relaciones, también en ésta terminó emergiendo el conflicto, las peleas y el sufrimiento. ¿Cómo podía ser que me pasara lo mismo otra vez? Lo bueno de tropezar tres veces con la misma piedra es que esta vez tuve clarísimo que la piedra no tenía la culpa.

Más que victimizarme, terminé asumiendo la responsabilidad de que yo era el que me había tropezado con ella. Comencé a observar con detenimiento la piedra y descubrí que estaba justo ahí, en mi camino, para que aprendiera algo valioso acerca de mí mismo.

Así fue como comprendí que aquella roca –mis relaciones con las mujeres– era en realidad mi maestra; un espejo que tenía por función ayudarme a hacer consciente mi parte inconsciente, así como a iluminar mi lado oscuro.

Sea como fuere, a raíz del nacimiento de nuestro segundo hijo, nuestra relación de pareja se adentró en un auténtico "Vietnam emocional". Sin duda, yo personalmente necesitaba un revulsivo para remontar la situación y poder así apaciguar la guerra que se estaba librando en mi interior. Fue entonces cuando me vino la idea de escribir el libro "*Ni felices ni para siempre. Una nueva forma de entender las relaciones de pareja"*. Nuevamente, decidí utilizar mi dolor como fuente de inspiración, iniciando un proceso creativo que me sirviera de catarsis para crecer en sabiduría y co-crear juntos una nueva forma de estar en pareja.

Lo escribí bajo el pseudónimo de Clay Newman, que inglés significa «la arcilla de la que surge un hombre nuevo». De este modo, me podía soltar la melena y compartir lo que pensaba y sentía sin filtros, dejando rienda suelta a mi parte chalada y excéntrica. Así fue cómo escribí desde las entrañas el libro que me hubiera gustado leer antes de establecerme seriamente en pareja. Quería que mis propias palabras me confrontaran, me cuestionaran, me sacudieran y me removieran. Y por supuesto, que también me inspiraran.

Desde el principio, mi principal objetivo fue cuestionar el molde de pareja tradicional –el cual evidentemente no nos estaba funcionando–, así como compartir reflexiones que permitieran a los lectores liberarse de las cadenas mentales que les impiden mantener relaciones conscientes y verdaderamente satisfactorias. La primera en leer este manuscrito fue *mi* mujer. Y nada más terminarlo, me miró algo decepcionada y me dijo: «La verdad es que no hay para tanto. Conociéndote, pensaba que ibas a liarla mucho más parda.» Sin embargo, una semana más tarde me llamó mi editora completamente «escandalizada», reconociéndome que no se atrevía a publicar un libro «tan incendiario.

Crea tu propio acuerdo de pareja

Durante todos estos años, *mi* mujer y yo hemos cuestionado y desafiado todos los convencionalismos, rompiendo cualquier molde impuesto por la sociedad. A su vez, nos hemos enfrentado a unas cuantas situaciones complicadas y adversas. Sabemos muy bien a qué sabe el cielo. Y también a qué huele el infierno. Lo que nos ha mantenido unidos ha sido nuestra firme convicción de que juntos podemos crecer y disfrutar mucho más que por separado.

A lo largo de nuestro viaje en pareja hemos procurado aprovechar y aprender de lo que hemos vivido para evolucionar como seres

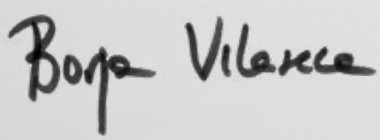
humanos. De la mano, pero no atados. Tratando de no encerrar el amor en la cárcel del apego y la dependencia. E intentando, a su vez, no caer en un exceso de egoísmo, individualismo y libertinaje.

Ahora mismo, mientras escribo estas líneas, los dos estamos de acuerdo en que nos encontramos en el mejor momento de nuestras vidas. Hemos co-creado un acuerdo de pareja que honra nuestras respectivas singularidades. Y en el que a medida que pasa el tiempo, cada día hay más amor y más libertad. Somos padres de dos hijos maravillosos. Hemos salido del pozo y nos sentimos mucho más fuertes que cuando entramos, capaces de remontar y sobreponernos a lo que la vida nos traiga.

La creación del Máster en Pareja y Sexualidad Consciente® ha significado otro importante punto de inflexión en mi proceso terapéutico. En esencia, es un oda al aprendizaje, la sanación y la transformación en pareja. En caso de apuntarte, te garantizo que cuando lo termines no solo te sentirás una naranja completa, sino que tendrás la absoluta convicción de que tú también eres el verdadero amor de tu vida. A su vez, tendrás mucha más claridad acerca de cómo quieres relacionarte en pareja, sabiendo, a su vez, cómo distrutar de la sexualidad de una forma mucho más madura y plena. Eso sí, por favor, no te lo creas: atrévete a verificarlo a través de tu experiencia.

Dado que *mi* mujer y yo somos completamente opuestos y complementarios, he verificado que donde hay gran conflicto hay gran potencial. Mujeres y hombres –ya formemos parejas heterosexuales, homosexuales o del tipo que sea– estamos condenados a comunicarnos y entendernos. Comprender los principios armónicos que posibilitan disfrutar del amor en pareja es el primer paso para construir una familia verdaderamente feliz. Mientras la mayoría sigamos perpetuando el conflicto, la lucha y sufrimiento en nuestros propios hogares, seguiremos imposibilitando el nacimiento de una sociedad pacífica y amorosa.

En estos momentos me parece muy obvio que vivir lo que he vivido es justamente lo que he necesitado para aprender lo que he aprendido. Mi relación de pareja no sólo me ha sanado, sino que como consecuencia me ha transformado. Realmente hoy puedo decir, sin necesidad de ningún pseudónimo, que soy un hombre nuevo. Ironías del destino, los que nos dedicamos a la enseñanza tendemos a compartir lo que más nos ha costado aprender. Y creas o no en el destino, si has leído hasta aquí, quiero que sepas que este máster –que con tanto amor hemos creado– está hecho para ti.



kuestiona

¡Empieza tu viaje!

MÁSTER EN PAREJA Y SEXUALIDAD CONSCIENTE®

Un viaje de autoconocimiento y desarrollo personal diseñado para personas que quieren empoderarse para ser más conscientes, sabias y libres en relación con la pareja y la sexualidad.