

zenith



EL LIBRO DE LAS

RELA CIO NES

UNA GUÍA PARA AMAR SIN ENLOQUECER EN EL INTENTO

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: noviembre de 2019

© Mia Astral, 2017

© Editorial Planeta Colombiana S.A., 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A. Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) www.zenitheditorial.com www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-21608-7 Depósito legal: B. 21.786 - 2019 Fotocomposición: gama, sl. Impresión y encuadernación: Limpergraf

Impresº en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



EL QUE HACE EL SHOW RECOGE LAS SILLAS

Lo que nos dispara, lo que nos calma / $18\,$

MY MOON, MY MAN

Prioridades, prioridades / 28





Lo que hemos aprendido de nuestros padres / ${f 48}$

LA METÁFORA DE LA PIZZA

¿No pain, no gain? / 60

EL CUERPO DEL DESEO

Primero: limpiar la casa / 68

NUESTRAS CREACIONES

Las historias que nos contamos / 76



LA VIDA TE DA SORPRESAS

El punto de inflexión / 88

isomos cougars?

Babe, oh, babe / 96



Saltar o morir / 106

PUNTO DE CAMBIO

Muerto el perro, se acabó la rabia / 112

12

"LA OTRA"

LA CHICA DEL TREN...
ESPIRITUAL

Afinar la intuición / 126

La sombra / 134



EL TERREMOTO

Cuando caen las estructuras / 142

LO QUE TÚ QUIERAS, YO LO QUIERO

Los negociables, los no negociables / 152



PA' QUE LO PASES BIEN

La importancia de disfrutar / 162



17 ÁGAPE

Ante todo, la amistad / 170

спасибо, SPASIBO, GRACIAS

Las relaciones conscientes / 180



FIDEICOMISO EMOCIONAL

20

La certeza de lo que será / 188

THIS IS IT

¿Estaremos solter@s para siempre? / 194



TODO FINAL ES UN INICIO

Esta historia continuará... / 200

BONUS TRACK A

Guía para *breakups*Cuando las cosas terminan / 208

BONUS TRACK B

Thank You for the Music Playlists / 232





Estos días estaba hablando con mi chico y me dijo: «Mira, sería más fácil si me dieras un manual de lo que te molesta y lo que no te molesta».

Vamos a contextualizar: a él le gusta darle muchas vueltas a las cosas —su Mercurio en Acuario (simplificar información para buscar soluciones) es un problema, en serio, lo digo de buen rollo—. Entonces continúa: «A mí me molesta cuando pasan este tipo de cosas», haciendo referencia a algo que tenía que ver conmigo o con su rutina diaria, a lo que yo le respondo: «Te lo pongo de esta forma: si yo estoy bien, todo está bien». Cuando yo estoy de buen humor y hay situaciones de reto que pasan en el trabajo —alguien no ha hecho su parte, se ha inundado el baño o ha pasado algo—, lo manejo bien; cuando yo estoy internamente mal, hasta un saludo me molesta. Entonces me digo: «Mi trabajo es mantenerme bien, encontrar un equilibrio porque todo no puede ser tan blanco o negro». Él me empieza a hablar de eso mismo —porque es un tema que le encanta—: «Todo lo tuyo es blanco o negro, no hay grises de intermedio, vamos a tomarlo con calma».

IDENTIFICA TU PATRÓN DE PELEA Y QUÉ LO DISPARA

Después de un tiempo fuimos juntos a un evento de Anthony Robbins*, y uno de los ejercicios se centraba en este tema: «Lo que te dispara o no te

^{*} Anthony Robbins es un *coach* y escritor norteamericano dedicado a la autoayuda y a la programación neurolingüística.

dispara los patrones de conducta que ya están creando una realidad que no te gusta». La experiencia fue bastante interesante, porque me di cuenta de que en lo que conversaba antes con mi chico había un patrón de lo que me dispara y lo que no me dispara; que el patrón está dentro de mí: pienso que todo es blanco o negro y sigo guardando muchas expectativas en lugar de tener agradecimiento, centrarme en el presente, entender cuando ya estoy de mal humor y darme tiempo para respirar, transformar la molestia en despertar y así sacar luz de la oscuridad (sé que tengo el poder de estimular un mejor estado en mí).

Desde la coach que soy y que trabaja el tema de patrones y desde mi experiencia como ser humano que ha estudiado lo que necesitaba para sanar, te puedo explicar que todos tenemos un patrón en piloto automático que nos dispara una tendencia reactiva, y que lo mejor que podemos hacer para cambiarlo es, inicialmente, seguirle la pista.

¿De qué manera? Como el gato al ratón, al patrón hay que seguirlo: en el instante en que tú te veas ya molesto, reactivo, ansioso o fuera de ti y del momento presente, te vas a decir: «Vale, vamos a dar marcha atrás... ¿qué me trajo a este punto?».

Puedes incluso ir hacia atrás paso a paso hasta que des con el momento en el que te «perdiste» y volviste a ser quien eras antes de tanto estudio, trabajo interno y esfuerzo hecho en aras de tu crecimiento personal.

Y de una vez te digo... perdónate, eso pasa. Tenemos la tendencia a usar lo que hemos aprendido cuando estamos en «control» porque continuamos a nivel mental, pero lo que aprendemos debe elevarse a nivel de consciencia y esto sólo sucede cuando nos vemos cayendo de nuevo, es ahí cuando lo entendemos, nos entendemos, nos perdonamos y, con ojos (del corazón) más abiertos, asumimos responsabilidad y avanzamos.

Cuando estaba trabajando con las niñas con desórdenes alimenticios que llegaban al punto de comer y querer vomitar, les preguntaba: «¿Qué te ha llevado al pastel de manzana y qué ha pasado antes de verlo en la nevera?, ¿y qué pasó ese día, y qué pasó el día anterior?».

Por ejemplo, el día de Acción de Gracias es un día de estudio de patrones increíble. Hay comida involucrada y está presente el tema de las relaciones con la familia, entonces empiezan a aflorar los patrones que sientes que no puedes parar. Entonces dices: «Vale, cuéntame cómo ha pasado todo. ¡Ajá! Viste la tarta de manzana y ¿qué ha pasado antes y mientras te la comiste?, ¿y por qué no has parado?, ¿qué ha pasado por tu cabeza?».

Además, el ejemplo de una festividad como Acción de Gracias es genial, porque, como indica el fenómeno de la «regresión», por mucho que hayamos avanzado en el terreno del trabajo interno, cuando volvemos a lugares o personas de nuestro pasado se abren puertas que creíamos cerradas y descubrimos que aún hay muchas emociones que debemos hacer conscientes y ver con nuevos ojos para trabajarlas a otro nivel.

Entonces, así como rastreamos el pastel de manzana (que nunca se trata de lo que tú crees que se trata), así mismo seguimos otras historias de reactividad para encontrar que tenemos un patrón para todo. Puede que sientas que este trabajo es demasiado meticuloso y que lleva mucho tiempo y energía, pero te ayudará increíblemente a saber qué te dispara cuando estás ansioso por llamar a Juan o Elena y cantarle todas las verdades. Además, tú mereces el esfuerzo y notarás que este trabajo se irá volviendo más fácil poco a poco.

Puede que al principio sólo llegues hasta un paso atrás del momento que lo desencadenó, pero con paciencia y perseverancia vas a llegar más atrás y te vas a conocer mucho mejor. Entonces, cuando estés dos pasos más atrás y te encuentres a punto de reaccionar como normalmente lo harías, dirás: «Un momento, voy a cambiar mi estado emocional, voy a traerme al presente con este ejercicio y ya regreso», o harás lo que sea necesario para detener el patrón y así empezar a crear uno nuevo.

IDENTIFICA LO QUE PUEDES HACER PARA CALMARTE

Así como tenemos un patrón para ponernos reactivos, tenemos un patrón para calmarnos. A mí me calma mucho hacer ejercicio. Lógicamente, si estoy en una reunión con la abogada y me dicen algo que me da la sensación de que se me está hundiendo el mundo, no puedo decirle: «Mira, ya vengo,

me voy al gimnasio que queda a 45 minutos y vuelvo», ¡no puedo! Pero si existe la oportunidad de hacerlo, voy, camino, corro y vuelvo, después empiezo a pensar completamente diferente.

En situaciones en las que no puedo irme, pido un momento, respiro, me centro. Pido cinco minutos, voy al baño, si hay uno disponible, y me traigo al presente con el ejercicio «observa, describe y participa», que siempre funciona: describo el lugar donde estoy, qué llevo puesto, el color del suelo, cómo se siente la tela de mi falda y así. Este ejercicio es muy conocido para calmar ansiedades, y, combinado con respiración profunda, nos recuerda que lo único que existe es el momento presente.

El poder que tienes sólo puede ser usado en el ahora, y aunque estés en un momento en el que debas de alguna manera «pagar» por una mala situación o decisión tomada en el pasado, mientras más calmada y centrada en el presente estés, mejor será tu capacidad de respuesta y de asumir responsabilidad («habilidad para responder»). Y aunque suene loco —porque yo lo he hecho y sé que nadie te dirá que no— sé honesta y pide un segundo para ir al baño o para procesar. Siempre lo digo: «La pausa entre el estímulo (disparador) y la reacción puede salvar una relación».

Las personas que me conocen y que trabajan conmigo lo saben: a veces digo: «Espera, dame un minuto, déjame respirar porque no lo estoy procesando bien», o si estoy en WhatsApp hablando con el equipo les digo: «Esperad, dadme un segundo para responder cuando esté más calmada, porque en este momento no lo voy a hacer de la mejor manera».

Cada quien encuentra su estilo dependiendo del patrón que quiere cambiar. Es algo que vas a identificar rápidamente cuando te des el tiempo y la atención de hacer este ejercicio o cualquier otro que te traiga al presente. Poco a poco desarrollarás la capacidad de observar tu mente e irla entrenando para que sea un instrumento que uses a tu favor y no sea ella quien te use a ti; porque si nos ponemos a mirar, tú no eres sólo lo que piensas, eres mucho más. Tampoco eres sólo lo que sientes, de hecho, lo que sientes es como una ola en un inmenso mar. Entonces entiendes que así como haces una lista detallada de tu patrón de reactividad, puedes hacer otra para empezar a reconocer qué cosas te calman.

Algunos ejercicios para calmarte y revitalizarte

Ejercicios de respiración hay miles. Sólo con buscarlos en internet tendrás para escoger. Pero la idea también es no abrumarte con más información, porque tener demasiada te desvía del verdadero trabajo que estás haciendo internamente.

Para mí, uno que en efecto funciona es hacer ocho respiraciones profundas cerrando una fosa nasal, luego hacer lo mismo del otro lado, y terminar con ocho respiraciones profundas simples, con los ojos cerrados.

Aparte de la respiración, te cuento también un ejercicio que compartí en mi libro *Rompiendo patrones* (www. miastral.com), que como tal es bastante «uraniano», un ejercicio raro, diferente pero liberador, y lo mejor es que funciona. Se trata de meter la cara en un cubo de agua con hielo. Entiendo que tampoco puedes parar una negociación de contrato y buscar un cubo y hielo en medio de un edificio de oficinas, pero el cambio de temperatura es posible si nos excusamos para ir al baño y nos echamos agua fría en la cara o dejamos las manos unos segundos en agua con una temperatura baja.

RECONOCE QUÉ QUIERES EN UNA RELACIÓN

Ahora, es importante reconocer qué quieres de una relación. Muchas veces empezamos a crear vínculos sin habernos hecho la pregunta: «¿Qué quiero yo de esta relación?». No se trata de tener agenda y ver qué provecho sacamos del otro o de la relación, sino de reconocer el estado en el que estamos, entender que uno atrae lo que es, no lo que será, y que si alguien nos llama la atención, seguramente es porque tenemos patrones similares para trabajar, que es nuestro espejo y, por eso, es bueno hacernos un «chequeo» de manera consciente antes de iniciar la relación.

Quien reacciona pierde el derecho a exponer su punto de una manera respetable, que lleve a una posible negociación y entendimiento, y tendrá que asumir las consecuencias de ello. La otra cosa es entender la diferencia entre querer una pareja y querer una relación. Muchas personas quieren una pareja porque sienten que les hace falta alguien para ciertas cosas o porque no quieren estar solos. Querer iniciar y trabajar de manera proactiva por una relación implica respetar la individualidad del otro y tener claro que ambos queremos crear algo juntos. Para poder hacerlo hay que ser conscientes de que no se trata de necesitar a alguien, sino del deseo de compartir con alguien y, para que eso sea posible, yo como individuo debo saber satisfacer mis necesidades básicas, para no poner en el otro la responsabilidad de «llenarme».

Al atender mis necesidades, puedo elegir estar con el otro y crear a su lado, en vez de tener una relación con mis expectativas en la que el otro y sus necesidades muchas veces no tienen cabida (esto, además, es una forma de egoísmo).

ANTE TODO, DIGNIDAD

Esto te va a parecer cómico, pero reírte también es parte del aprendizaje. Como persona rehabilitada de patrones de reactividad, como mujer, humana, amiga (quizá virtual), déjame decirte algo: el que monta el *show* recoge las sillas. Dicho de otra manera, quien reacciona pierde el derecho a exponer su punto de vista de una manera respetable, que lleve a una posible negociación y entendimiento, y tendrá que asumir las consecuencias de ello.

Y no, tampoco se trata de que no hagas nada y te quedes callad@ después de enterarte de que tu pareja ha hecho algo que te parece irrespetuoso, por ejemplo. Se trata, más bien, de que entiendas que cuando algo así sucede, hay dos cosas importantísimas que tener en cuenta:

1. Tus ganas de hacerle saber al otro que tú sabes lo que ha pasado, y de reaccionar porque no quieres que te vean la cara de «tont@», son ego. Si en efecto tu pareja ha hecho algo irrespetuoso, está perdiendo la oportunidad de crear algo bueno contigo, y como tú sabes quién eres y cuánto vales, pues el tema más bien será observar qué debes aprender tú de la situación, de tu valoración personal y del porqué iniciaste una relación con alguien que tiene un nivel de consciencia que acepta ese tipo de comportamientos.

EL LIBRO DE LAS RELACIONES

2. Cuando estás en circunstancias difíciles hay disparadores de situaciones antiguas que quizá vienen contigo desde la niñez. Pero recuerda: estás aquí y ahora, estás a salvo, has hecho mucho trabajo interno. Lo que sientes está llamando tu atención sobre inseguridades que debes trabajar dentro de ti. Por desgracia, tu pareja y su comportamiento son disparadores, pero no responsables de cómo manejas tus estados internos.

Además, debes saber que una situación que nos dispara tiene el potencial de despertarnos y llevarnos aún más profundo en el proceso interior o de arrastrarnos aún más a la inconsciencia si dejamos que se active el piloto automático, es decir, el patrón. Ya en este punto sabes bien que parar y respirar es más adulto, responsable y mejor para ti y tu bienestar: rastrear el patrón. Con las emociones a flor de piel no estás viendo bien, ni a ti misma, ni tu valor y mucho menos a la situación. Entiende que si hablas en ese estado vas a crear separación, y yo te aseguro que lo que más quieres en ese tipo de situaciones es entendimiento y cercanía. Para eso tienes que hablar con propiedad, algo que sólo sucede cuando te has aclarado por dentro y puedes medir tus palabras, para elegir el lenguaje que funcione a la hora de conversar con el otro.

Esto de centrarnos no es algo que venga con la edad, se trata de madurez emocional. Cada vez que reaccionas creas separación, y no sólo con la persona con quien tienes una relación que te interesa... aún peor, te distancias de ti, del trabajo que has hecho, de tu potencial, de ver tu valor, de entender que tienes tu lugar, cosas que no implican la mirada o el comportamiento de alguien más, sino la manera en la que tú te manejas en tu mundo (emocional).



Para reconocer qué origina tus patrones de reactividad, seguirles la pista y calmarte cuando aparecen, visita www.miastral.com y descarga gratuitamente los ejercicios correspondientes a este capítulo (ver instrucciones en la página 16).

00

Bennicela Molestia au Tu. Corlega.

00

3;