

# **Un Milagro en tu Matrimonio en 90 Minutos**

**La Única guía que necesitas  
para conservar el amor**

**JEFF FORTE**

Copyright ©2016 Jeff Forte

Derechos reservados. Este libro no debe ser reproducido en ninguna de sus partes, o utilizado de ninguna manera, sea en forma gráfica, electrónica, o mecánica, incluyendo fotocopiado, audio, video, o por ningún sistema de recuperación de almacenamiento, sin permiso escrito del autor, excepto en caso de citas provenientes del libro expresados por artículos de críticas u opiniones.

Libros de Jeff Forte pueden ser adquiridos a través de tiendas de libros o contactando a:

Peak Results Coaching  
2389 Main St.  
Glastonbury, CT 06033  
[www.90minutemarriagemiracle.com](http://www.90minutemarriagemiracle.com)  
1(860) 633 8555

Debido a la naturaleza de la dinámica del internet, cualquiera de las direcciones, o enlaces de la web contenidas en este libro, pueden haber cambiado, o ser inválidos desde su publicación.

El autor de este libro no ofrece consejos médicos ni prescribe el uso de ninguna técnica como forma de tratamiento físico, emocional, o de problemas médicos, para lo cual sería necesario la consulta de su médico, directa o indirectamente. La intención del autor es solo la de ofrecer información de naturaleza general para ayudar a personas en sus búsquedas de bienestar emocional y espiritual. En el caso de que esta información sea utilizada para beneficio del lector, lo cual es un derecho constitucional, el autor no asume responsabilidad por las acciones del lector.

Diseño de Book & E-book por [Velin@Perseus-Design.com](mailto:Velin@Perseus-Design.com)

Publicado en los Estados Unidos de America

ISBN-13: 978-1540455116

ISBN-10: 1540455114

# Tabla de Contenido

Prefacio .....	v
Introducción .....	ix
Estrategia No. 1: La Hora de la Verdad; Confronta la Realidad.....	1
Estrategia No. 2: ¿Aún tienes una Visión? .....	17
Estrategia No. 3: Corrigiendo la Polaridad; El Balance de las Energías Masculina y Femenina .....	33
Estrategia No. 4: Atención y Valoración .....	47
Estrategia No. 5: El juego de atentar contra la paciencia.....	57
Estrategia No. 6: Tormentas Tropicales .....	75
Estrategia No. 7: Yo primero... tal vez no... .....	97
Bono No. 1: La Magia de la Valentía.....	111
Bono No. 2: El Destructor de Relaciones Número Uno .....	119
Bono No. 3: Tres maneras de perder el amor fácilmente.....	123
Bono No. 4: Atiende mis necesidades .....	127

Tabla de Contenido

**Bono No. 5: Aventuras Amorosas .....133**

**Bono No. 6: Los cuatro niveles de las Relaciones Amorosas.....137**

**Bono No. 7: El Renacer de la Pasión..... 141**

**Resumen .....145**

**Mensaje a Quienes están Comprometidos con el Amor ..... 151**

# Prefacio

*Tu matrimonio puede seguir estancado o no... es tu decisión*

## **Cómo sacarle mejor provecho a este libro.**

He titulado este libro: 90 Minutos para Crear un Milagro en tu Matrimonio, porque he ayudado matrimonios que han estado al borde del un divorcio, para devolverles el amor en 90 minutos, aún cuando ninguna de las dos partes pensó que era posible. También porque en 90 minutos puedes aprender exactamente lo que necesitas para que el amor perdure en tu relación de pareja. Los secretos más impactantes en toda relación utilizados en mi práctica están ahora en tus manos. Encontrarás que este libro es increíblemente útil y fácil de entender, es una guía excelente para alcanzar éxito en tu matrimonio.

Estas estrategias crean un contraste inmenso, con los años de Terapia de Pareja que mucha gente experimenta, y/o interminables horas en la búsqueda por transformar un matrimonio infeliz que mucha gente atraviesa, sólo para fallar en sus intentos. Te darás cuenta que sufrir en una relación es simplemente opcional.

Estás a punto de leer acerca de las 7 mejores Estrategias, que he experimentado en mis pasos hacia una Maestría en relaciones personales. Pienso que estos son los conocimientos más esenciales si quieres reparar, o mejorar tu matrimonio inmediatamente. Cualquier relación ya sea pobre, regular o incluso una buena, tiene el potencial de ser fabulosa cuando la pareja, o una de las dos partes saben qué hacer.

## Prefacio

Este libro está basado en mi trabajo ayudando a resolver conflictos interpersonales en el campo de trabajo, así como también en mis 7 años de experiencia con mi práctica privada entrenando y asesorando personas y parejas. Estas ideas te proporcionarán el mejor resultado en el menor tiempo, con el fin de crear un matrimonio espectacular.

Encontrarás 7 Bonos que te proveerán con un entendimiento aún más profundo, y una mayor claridad para aprender cómo cambiar la dinámica de tu matrimonio. Ignoro que haya otra fuente tan simple, u otros recursos donde conseguir información tan valiosa como esta. Verás que estos conceptos son fáciles de entender, y además proveen beneficios inmediatos cuando tú mismo los pones en práctica.

En mi práctica privada me concentro en las herramientas y estrategias que se pueden aplicar al instante, ya que para mí, el tiempo es esencial. Si estas estrategias me funcionan, también te pueden funcionar a ti.

Los resultados obtenidos por mis clientes son muy buenos, garantizo mi trabajo por 30 días o devuelvo el 100% de la inversión. Actualmente ninguno de mis clientes ha utilizado mi garantía. Te invito a que descubras la posibilidad de rescatar tu relación.

Adicionalmente encontrarás preguntas importantes en varios de los capítulos a seguir, las cuales podrás responder para ayudarte a ver con claridad tu situación personal. Sería fácil ignorar esta parte ya que requieren tiempo para pensar cuidadosamente en las respuestas. Le sacarás más provecho a este libro al tomar tiempo para responder dichas preguntas, debido a que el entendimiento intelectual de los conceptos no es suficiente. Lo importante es cómo aplicas este material en tu propia situación, y ultimadamente a qué estas dispuesto al respecto.

He incluido varios ejemplos de casos de clientes cuyas relaciones fueron transformadas, la identidad de estos clientes ha sido cambiada por razones de privacidad. El tono conversacional de este libro es directo, con el fin de llegar al corazón de los problemas expuestos.

Siente curiosidad por lo que vas a leer. ¿Puede una idea en particular influenciar a tu pareja? ¿Cómo podría impactar tu relación? La curiosidad puede fácilmente crear la diferencia entre leer, y aplicar el contenido de este libro en tu propia relación, a diferencia de simplemente leerlo.

¿Cómo te sentirías si pudieras convertir tu matrimonio en algo extraordinario?...





# Introducción

*Cuando aprendas a tener una relación espectacular en tu matrimonio, te darás la oportunidad de ser realmente feliz en tu vida.*

## **Mi Historia...**

Ante todo una confesión... Años atrás acabé con mi primer matrimonio por ser un hombre con la mínima noción de cómo vivir en pareja. ¿Cómo pude haberlo evitado? No solamente no tenía idea, pero además no tuve un plan. Mis modelos de pareja tampoco fueron realmente ejemplares. Espero que los tuyos hayan sido mejores. Mi padre abandonó el hogar cuando yo tenía 15 años, como resultado mis progenitores se divorciaron. Ellos peleaban y discutían a menudo. Cuando tenía 8 años, les escribí una carta pidiéndoles que acabaran los pleitos, pero no resultó. Mis progenitores continuaron su comportamiento y terminaron en divorcio. Fue una etapa dolorosa.

Debido al dolor ocasionado por el divorcio, lo último que aspiraba en mi vida era pasar por lo mismo. Juré que nunca me pasaría, pero no sólo me pasó, sino que sucedió fácilmente... demasiado fácil. Mi primer matrimonio duró poco menos de 5 años. No tenía conocimiento de que hacer para que funcionara. Cometí demasiados errores. Mi ignorancia era tal que no sabía nada sobre relaciones personales.

Un momento cumbre para mí fue durante una sesión de Terapia de Parejas, me di cuenta de que el divorcio era inminente y no había nada que

## Introducción

yo pudiera hacer. La persona que nos guió nos condujo a un punto sin retorno...el divorcio. No iba a haber oportunidad de reconciliación. El matrimonio se había acabado. La situación ni siquiera tenía sentido para mí. Esta persona no estaba interesada en examinar las causas de los problemas entre mi pareja y yo, o llegar al punto origen del problema. No hubo ideas para resolver los problemas. Sólo habían culpas y culpables y ahora era el momento de tomar caminos separados.

Poco después de esa experiencia, y durante un punto bajo en mi vida, tome la decisión de que iba a aprender todo cuanto pudiera acerca de relaciones de pareja. No quería volver a cometer los mismos errores, mucho menos ponerme en la posición de atravesar por otra experiencia de Terapia de Pareja. Toda la motivación que necesitaba estaba en mis manos.

Este libro te ahorrará mucho tiempo, te ayudará a crear resultados verdaderos si aplicas lo que estas por leer. Este libro está basado en mis 12 años de experiencia resolviendo conflictos interpersonales en el campo de trabajo, y en mi experiencia con individuos y parejas durante los últimos 7 años. He pasado por entrenamientos, investigado y estudiado intensivamente sobre los puntos más importantes para crear matrimonios exitosos. Aún más importante, personalmente he probado todas estas ideas y conceptos en mi propio matrimonio, con el fin de descubrir que funciona y que no.

Los resultados obtenidos han excedido mis expectativas, ya que he encontrado un sentido de libertad que nunca imaginé podría experimentar. Existe un sentido de confianza, que proviene del conocimiento de saber exactamente qué hacer, para crear la relación de matrimonio que uno realmente quiere. Imagínate qué se sentiría si supieras exactamente qué hacer en cualquier situación que se presentara. Eso es algo que tú también puedes experimentar.

Mi experiencia resolviendo conflictos interpersonales es enorme, y se originó trabajando como Gerente de Oficinas en Asesoría Financiera, así como también en el trabajo para apoyar la formación de personas, como

líderes en equipos de alto desarrollo, lo cual me dio la oportunidad de aprender sobre la dinámica de relaciones personales. Aprendí a resolver situaciones difíciles en corto tiempo con personalidades Tipo A, altamente exitosas y en medio de situaciones muy estresantes, cuyos egos se ven friccionados constantemente.

Cuando se tienen grandes expectativas la gente se siente presionada, no hay nada como la urgencia que los conflictos puedan brindar, ya que crea presión en la persona para ser creativa y mejorar. Esta dinámica ha sido un factor indicativo en mi trabajo ayudando parejas a resolver sus conflictos.

Algunos de los conceptos que aprenderás en este libro provienen de mi entrenamiento como Educador en Estrategias de Intervención para el Matrimonio, dicho entrenamiento fué realizado en el Centro para Estrategia e Intervención Robbins-Madanes. Este libro no está basado en una teoría, viene del conocimiento adquirido a través de mi propio matrimonio, así como también del campo de batalla entre parejas que se encuentran estancadas y en etapas difíciles.

Es posible que estés al tanto de que en una relación matrimonial, puede existir tanta frustración que las dos partes están constantemente de mal humor, lastimadas y muy frustradas. Estas emociones pueden llevar a la pareja a niveles altos de infelicidad. En ocasiones estas emociones tienden a salir al aire, en esos momentos es cuando mis estrategias han funcionado una y otra vez.

He escuchado historias tristes de cada una de las dos partes del matrimonio. He presenciado discusiones fuertes entre parejas. Como te podrás imaginar, la situación tiende a ser desagradable al presenciar dos personas atacándose verbalmente. Estas experiencias han resultado extremadamente valiosas ya que durante estas disputas espontáneas, me he visto forzado a ser creativo para resolver la situación del momento, como resultado he descubierto diferentes soluciones simples que resultan ser efectivas al instante.

## Introducción

Finalmente la respuesta llegó a mis manos, en un momento de claridad me di cuenta que tengo la receta, la guía que me enseñó exactamente qué hacer para tornar mi propio matrimonio en uno espectacular. Necesitaba fortaleza y sabiduría, me sentí inspirado. Supe que de allí en adelante podría resolver cualquier situación en mi matrimonio y superarla si tomaba la decisión de hacerlo...exactamente...si tomaba la decisión...tú también puedes tomar la decisión.

El sentido de libertad que he experimentado al aprender sobre relaciones interpersonales, me ha llevado a compartirlo con otros, para que ellos puedan evitar el dolor y la tristeza que yo sufrí al fallar en mi primer matrimonio. Un divorcio es más difícil de lo que uno se pueda imaginar. Es terrible para todas las personas envueltas, y el impacto es tan vasto que también puede afectar al resto de la familia y amistades.

Yo me casé de nuevo, luego de nueve años de estar divorciado, mi esposa y yo hemos estado felizmente casados durante catorce años. Nuestra relación es espectacular y continua mejorando constantemente. La pasión y la conexión profunda continúan creciendo. No estoy hablando de una situación de “suerte”. Personalmente utilizo todas las estrategias que leerás en este libro, también las utilizo diariamente en mi práctica con clientes. Estas ideas son efectivas cada vez que las utilizo.

Pero no creas todo lo que digo, toma la oportunidad de descubrir la verdad por ti mismo, y piensa que “entender estos conceptos no es suficiente”. Se tornarán en una realidad cuando apliques los conceptos, y experimentes los resultados personalmente. Es allí cuando los cambios verdaderos comienzan a suceder, no cuando lees y entiendes.

Nada cambiara necesariamente cuando pienses “Ah, entiendo, si... tiene sentido...” la verdad es, que tienes que tomar acción si quieres ver un cambio. Por supuesto esa es una opción que puedes tomar.

Imagínate el poder que brinda el conocimiento de saber exactamente qué hacer en cualquier situación. Imagínate el poder de saber que puedes

controlar diferentes aspectos de tu relación de pareja. Deseo que experimentes esto por ti mismo ya que el sufrimiento por el que pasan tantas parejas es innecesario. El estrés impacta enormemente el estado emocional de las parejas, esto es algo que definitivamente se puede evitar.

En mi práctica privada, he salvado numerosos matrimonios al borde del divorcio (aún cuando los abogados ya están envueltos) tornándolos en matrimonios felices. Muchas veces, me veo trabajando con una de las partes de la pareja para tornar la relación en un éxito. En mi experiencia, la dinámica de una relación puede ser cambiada cuando por lo menos una de las dos partes está comprometida a mejorar la relación.

Lo que estas por aprender es sorprendentemente efectivo, pero solo si aplicas el conocimiento. Estas estrategias funcionan, indistintamente de lo que ha pasado en la relación, incluyendo: infidelidad, falta de intimidad, falta de apreciación, pérdida de confianza y respeto, falta o ausencia de comunicación, aún cuando hay resentimiento y hastío. He confrontado casos con todos estos problemas y aún más.

Estas estrategias pueden re-unir parejas potencialmente, y que han estado o están separadas o divorciadas. Todo es posible cuando dejas de cometer los errores, por muy simples, que alejan a las parejas. Al añadir estas estrategias, tienes posibilidades altas de triunfar sin límites. Me encantaría escuchar cual ha sido tu experiencia, puedes comunicarte conmigo vía email: [Jeff@peakresultscoaching.com](mailto:Jeff@peakresultscoaching.com)

**Tu relación esta en tus manos.** Ahora tienes el poder de cambiarla. La información que necesitas esta aquí en tus manos. Estas dispuesto?

Jeff Forte  
[www.peakresultscoaching.com](http://www.peakresultscoaching.com)  
[jeff@peakresultscoaching.com](mailto:jeff@peakresultscoaching.com)



# Estrategia No. 1 **La Hora de la Verdad; Confronta la Realidad**

*El éxito profesional y la abundancia financiera, SIN una relación feliz crea un vacío en la persona o pareja.*

Si tu matrimonio esta en problemas, ¿En realidad quieres salvarlo? ¿Estás seguro de que quieres un matrimonio feliz? No todos quieren un matrimonio feliz, a veces no. Veamos en que categoría te encuentras tú. En una escala del 1 al 10 (donde un 10 significa estar absolutamente, totalmente comprometido a tener un matrimonio feliz) ¿En qué nivel te encuentras? Sin tomar en cuenta el compromiso de tu pareja, ¿cuál es *tu compromiso*? Dame tu nivel, cuál es tu numero de compromiso? ¿Qué numero le darías a tu relación? Escribe tu número aquí \_\_\_\_\_.

Siempre le hago esta pregunta a cada uno de los clientes que veo en mi práctica. Basado en mi experiencia, muy pocas personas están comprometidas a un nivel de 9 o 10. Muchas personas ni siquiera están seguras de que quieren exactamente, en sus relaciones matrimoniales. Esta falta de claridad termina afectándoles y manteniéndolos alejados de las acciones necesarias para mejorar sus matrimonios.

Existen varios factores que limitan a la gente de una relación llena de pasión y amor. Por ejemplo; resentimientos del pasado mantienen una relación estancada, experiencias provenientes de relaciones fallidas pueden actuar como barreras contra ideas nuevas; la experiencia de haber sido rechazado, o el sentirse indigno de ser amado, puede influenciar la voluntad de hacer algo por mejorar la situación. Cada persona posee una historia, pero es posible escribir un capítulo nuevo ahora mismo.

“¿Qué pasaría si me comprometo y no funciona? O, ¿Qué pasaría si mi pareja no cambia? o ¿Qué pasaría si doy el todo y no recibo nada a cambio?” son algunas de las preguntas que escucho frecuentemente. El temor a la incertidumbre es una emoción común en lo que viene a relaciones de pareja. Estas son razones suficientes para no hacer nada o muy poco.

¿Estás dispuesto a reevaluar cuál es tu nivel de compromiso? Si respondes honestamente, ¿qué tan alto es tu nivel de compromiso? Un nivel de 10 significa que estas dispuesto a hacer cualquier cosa que sea necesaria, cualquier cosa o acción. ¿A que estarías dispuesto si realmente amas a tu pareja? ¿Qué pudieras haber hecho por tu pareja al principio de tu matrimonio, en comparación con el día de hoy?.

Escribe nuevamente tu compromiso “verdadero” aquí \_\_\_\_\_. ¿Escribiste el mismo número?

Es importante que seas honesto contigo mismo. Cuando lo eres, todo es posible. Saber exactamente donde te encuentras, te hará más fácil llegar a donde quieres ir. Cuando te engañas a ti mismo creas limitaciones y/o bloques, además eliminas el deseo de mejorar sin ni siquiera darte cuenta.

¿Cómo te gustaría vivir tu matrimonio? ¿Te has detenido a pensarlo? Es realmente muy importante que te detengas a pensar, y tengas una idea clara de lo que buscas en tu matrimonio. He aquí un ejemplo del porqué...

He tenido ambos hombres y mujeres como clientes individuales, diciéndome que necesitan entender qué quieren de su matrimonio luego de



haber tenido relaciones extramaritales. Estas personas no estaban buscando mejorar o salvar sus matrimonios. Simplemente querían saber si deberían quedarse en el matrimonio, o continuar con la relación con sus amantes, lo cual implica una gran diferencia. Las mejores estrategias a seguir no serían las mismas. Es difícil reconectar con tu pareja, cuando al mismo tiempo estas pensando obsesivamente en la fantasía y diversión, de pasar el tiempo en una aventura amorosa.

En ocasiones, la gente piensa, “Creo que me casé con la persona equivocada y ahora estoy estancado” o... “estoy cansada de que no me den el valor que me merezco” o... “es que ya no sé qué es lo que realmente quiero” o... “es que mi pareja ha cambiado”. Siempre existe una razón por la cual algo no está funcionando, sin embargo existen acciones a tomar inmediatamente para mejorar una situación. Necesitas saber exactamente qué quieres mejorar si quieres crear éxito, es así como veras los cambios que deseas, ¿estás seguro que sabes que quieres realmente?

## **Brian**

Cuando trabajé con Brian en su caso, él buscaba claridad en cuanto a decidir si seguir en su matrimonio, o dejar a su esposa para estar con otra mujer y mudarse a otra ciudad. Se entusiasmaba mucho cuando hablaba de la otra mujer, en cambio se tornaba amargo y negativo cuando hablaba de lo enojada e indignada que su esposa se había tornado. Fue claro para mí que Brian ya había tomado la decisión de dejar a su esposa, y estaba buscando que yo confirmara que estaba tomando la decisión correcta.

*Mi papel no es decirles a mis clientes que hacer, al contrario es ayudarlos a encontrar claridad y respuestas reales que les servirán de inmediato. Se trata de ayudarlos a encontrar sus propios resultados, no los míos.*

De mala gana, Brian consintió en probar algunas de mis estrategias, para conseguir la claridad que decía necesitar. Podrás leer acerca de estas estrategias más adelante. Brian me contactó días después para notificarme

que las estrategias que habíamos discutido habían estado funcionando, el notó que su esposa empezó a cambiar inmediatamente con su actitud hacia él, Brian estaba sorprendido.

Lo más interesante del caso fue que Brian no parecía estar feliz con toda esta nueva situación. En cambio, estaba esperando que mis estrategias fallaran. Brian realmente no quería mejorar su matrimonio, ya había decidido abandonar su hogar, y todo esto estaba arruinando su plan. Le molestaba y causaba frustración la idea de pensar en lo que le había dicho, su matrimonio era reparable...después de todo. Era el momento de reconsiderar sus planes.

Ultimadamente, después de varias semanas, Brian perdió interés en “la otra” mujer sorprendentemente, además se encontraba dedicado a su matrimonio. (¿Qué cómo ayudé para que eso pasara?... digamos que eso es material para otro libro). Debido a que Brian cambió su enfoque, su matrimonio estaba atravesando por una nueva etapa, se había enamorado de su esposa de nuevo. Es posible volver a enamorarte de tu pareja una vez más, aún cuando creas que eso nunca sería posible. Yo puedo testificar que si es posible, el amor entre parejas se ve frecuentemente descuidado y enterrado.

**¿Qué tipo de relación es aceptable para ti?** Para algunas personas, estar juntos en un matrimonio en la misma casa, por el bienestar de los hijos, es más importante que salir del estrés que crea un ambiente de infelicidad, aún cuando es nocivo para toda la familia. Para otros, solamente con tratar de mantener armonía y evitar conflictos es suficiente, sin importarles que la relación no tenga vida alguna, dos compañeros de cuarto existiendo en la misma casa. Esto no es una receta para conseguir felicidad o ni siquiera buenos ratos. Existen personas que simplemente tienen miedo o no quieren estar solos, prefieren vivir desdichados con alguien desinteresado. ¿Cuál es tu situación? ¿Aún amas a tu pareja?

Si la vida nos trae suficientes desafíos, entonces de que sirve vivir en una relación vacía y en la que además sufrimos? Es tu vida, tú decides como la quieres experimentar con la persona que has escogido. Entiende que

existen pasos que puedes tomar para cambiar las relaciones más problemáticas, pero la mayoría de nosotros simplemente no tenemos idea de que pasos tomar. Estas a punto de aprender cuales son dichos pasos.

Uno de los mejores regalos que le puedes dar a tus hijos es el ejemplo de una relación de pareja feliz, amorosa, con una conexión profunda. Ellos por supuesto adoptarán muchas de tus estrategias de pareja, sean beneficiosas o no. ¿Puedes imaginártelo? ¿Aprenderán de una relación feliz o crecerán sufriendo por la relación de sus progenitores? ¿Serán felices o tristes? ¿Te rendirás o lucharás por tu familia?

Sin saberlo, yo había adoptado estrategias negativas de mis progenitores, sin importar mis buenas intenciones. Todos nos vemos influenciados por nuestros progenitores. ¿Qué influencia llevas contigo que ha impactado negativamente tu matrimonio?

### **¿Qué estás dispuesto a hacer para obtener los resultados que quieres?**

En oportunidades mis clientes me dan respuestas que ellos piensan quiero escuchar. “Haría cualquier cosa” o... “Haría todo lo que sea necesario” o... “Estoy dispuesto a todo por mi matrimonio”. Generalmente estas frases son inciertas! Ni siquiera se han detenido a considerar a que estarían dispuestos. Entenderás mejor mi punto cuando leas las próximas secciones de este libro. En realidad existen muchas cosas que la gente no está dispuesta a hacer para mejorar sus relaciones de pareja, o ya estuvieran funcionando mejor. Cada quien tiene sus razones, ¿cuáles son las tuyas?

Si experimentas amargura, es muy posible que no quieras hacer nada o muy poco por tu pareja. Si sientes que te han tratado mal, entonces podrías estar emocionalmente bloqueado. Si piensas que toda la culpa debería caer sobre tu pareja, entonces es posible que te veas esperando a que cambie mientras tú no haces nada. Muchas personas tienen razones suficientes por las que sus relaciones no pueden funcionar.

¿Tienes otras prioridades más importantes que tu relación de pareja? Hay personas para quienes el trabajo es primero, mientras que otras prefieren

dedicarle tiempo a sus amigos, o a la familia antes que a su pareja. Hay personas para quienes sus hobbies son más importantes, otros quieren dedicar tiempo a sí mismos antes que a su pareja. Todo esto puede resultar en negligencia hacia la pareja.

¿Conoces a alguien que “siempre” tiene la razón? ¿Alguna vez has discutido por algo que era verdaderamente innecesario? Hay personas que discuten con su pareja para sentirse importante al “ganar” una discusión. La mayoría de estas discusiones se deben a cosas insignificantes.”Yo tengo la razón” o... “Yo tengo más razón que tu”, por cosas como: ¿Quién dejó el refrigerador abierto, o, porque nadie lavó los platos.

Le damos más importancia a otras cosas que al amor de nuestras vidas. Se hace más fácil pelear y discutir con la pareja, y sentirse herido y vacío.

La dura realidad es que la probabilidad de triunfar no está a tu favor, a menos que tomes la decisión de aprender las estrategias adecuadas, o conseguir la ayuda de la persona correcta. Las relaciones de pareja pueden ser increíblemente estresantes, las dos partes se pueden sentir molestas y frustradas. Es muy posible que conozcas parejas que están pasando por momentos difíciles.

### **Estadísticas. ¿Cuáles son los números?**

Tal vez has escuchado todo sobre las estadísticas de divorcios. Los números son reales, en realidad los prospectos no son positivos para muchos, pero pueden cambiar para ti fácilmente si implementas estas ideas.

**Para tu consideración, a continuación presento algunos datos desagradables sobre relaciones de pareja:**

**Realidad sobre estadísticas de divorcio,** El Centro Nacional de Estadísticas de Salud, de los estados Unidos, posee data que sugiere que el 60% de los matrimonios entre las edades de 20-25 años terminan en divorcio,

y el 50% de cualquier otro matrimonio termina en divorcio. Las estadísticas de divorcio varían levemente entre diversas fuentes, pero se ha determinado que por lo menos la mitad de los matrimonios en los Estados Unidos terminan en divorcio.

De acuerdo al Instituto de Psicología Forest en los Estados Unidos, (<http://www.forest.edu>), más del 60% de los matrimonios terminan en divorcio, los números son más altos de los que crees, debido al fracaso proveniente de segundos y terceros matrimonios. El fracaso de terceros matrimonios se encuentra en un 73%. ¿Por qué? Porque las mismas personas todavía no han aprendido, no han cambiado sus enfoques, estas personas continúan cometiendo los mismos errores una y otra vez, esperando que las cosas sean diferentes. Si esa fuera la definición de demencia, entonces todos debemos estar dementes de alguna manera. Si te encuentras en tu segundo o tercer matrimonio, por tu bien y el de todas las partes involucradas, espero tener tu atención.

***Los Hijos y el Divorcio.*** Al comienzo de mi carrera trabajé por algunos años con adolescentes con problemas, incluyendo aquellos con tendencias al suicidio, o aquellos que se encontraban cortándose o quemándose a sí mismos. El dolor ocasionado a sí mismos, era un escape al dolor emocional por el que estaban atravesando. De acuerdo a mi experiencia estos jóvenes provienen de padres divorciados, padres con relaciones problemáticas.

**¿Es mejor vivir juntos que estar casados?** De acuerdo al Consejo Nacional de Relaciones de Familia en los Estados Unidos, las estadísticas no son mejores en este caso, el 45% de las parejas que viven juntas terminan separándose durante los primeros 5 años de estar juntos. A los 6 años, las estadísticas suben al 60%. Esto no se trata de un problema de matrimonios, como podrás haber creído.

El reto es, esperar que una pareja enamorada sepa comunicarse efectivamente en tiempos de estrés, consistencia al compartir amor y pasión, sin que tengan la menor idea de lo que eso significa, o ponerlo en práctica, y

vivir día a día de tal manera. Existen personas que lo han logrado, estas son parejas afortunadas porque la mayoría no lo logra.

¿Conoces alguna pareja que mantiene una relación amorosa, espectacular, matrimonios felices? Estimo que realmente el porcentaje de matrimonios felices es de un 10% - 15%. Tú también puedes ser una de estas parejas felices, que disfruta el compartir la vida en una relación con una conexión profunda e intimidad duradera. Sin embargo esto requiere que cambies algunas cosas.

Tengo una curiosidad, ¿donde se aprende a crear matrimonios felices y exitosos? ¿Aprendiste en la escuela? La Universidad que yo atendí tuvo una clase de Sexualidad Humana que fue asombrosamente popular. La clase siempre estaba llena, en matricula y concurrencia. Mucha gente se interesa en temas sobre sexo. Sin embargo no había una clase que enseñara sobre relaciones interpersonales, o sobre cómo tener éxito en cualquier tipo de relaciones, tampoco había una clase de qué hacer para manejar conflictos y comunicación con una pareja.

Hoy día, encontrar una persona que solamente busca sexo es fácil, lo cual es una promesa vacía. No encontrarás satisfacción a largo plazo al ir de pareja en pareja buscando sexo. Puede ser divertido y a la vez una distracción, aún más, podría ser considerado mejor que estar solo, el problema es que ofrece recompensas muy limitadas. En realidad, hacer esto frecuentemente, puede ser destructivo para la parte del subconsciente, que determina el valor propio de las personas que participan en este tipo de relaciones. Mientras más tiempo duran estas situaciones, mayor es el impacto, ya que las personas inevitablemente quedan y/o se sienten solas luego de que la diversión física ha terminado.

Crear relaciones exitosas, en mi opinión, nunca ha sido tan difícil, debido al tipo de vida actual lleno de personas que viven al pie de la tecnología, con vidas complicadas y siempre en apuros. Todos somos miembros de una sociedad centrada en egos, y que busca la gratificación propia. Todos recibimos el mensaje de “nada es más importante que yo” que los medios

de comunicación imparten. Nuestras necesidades son primordiales. Estamos centrados en nosotros mismos, enfocados en nosotros mismos, absorbidos por nosotros mismos, y además somos egoístas. Lo que queremos para nuestro propio provecho es más importante que lo que realmente necesitamos para nuestro bien y el de nuestra pareja.

Mientras crecías, ¿tuviste modelos ejemplares o aprendiste de ejemplares poco ideales? ¿Cómo describirías el amor y la conexión entre tus progenitores? ¿La felicidad que ellos compartían día a día fue algo que aspirabas en tu futuro?

Es fácil entender porqué, la mayoría de las personas no saben cómo mantener una unión feliz e íntima con su pareja. ¿Piensas que en un futuro tus hijos sabrán qué hacer?

**¿Eres feliz?** En general, tu felicidad y satisfacción en la vida, están impactadas directamente por la habilidad de mantener una relación de pareja exitosa. Es más, una relación feliz es 5 veces más importante que ningún otro ingrediente que determine la felicidad personal en la vida, de acuerdo a una encuesta mundial con la participación de setenta y cinco mil personas, según el libro *The Normal Bar*. Encontrar y mantener una pareja para compartir amor y la vida, no es una de las llaves que abre la puerta de la felicidad, es la Llave Maestra. No puedes darte el lujo de dañar las cosas. Hay mucho de por medio, incluyendo tu supervivencia. Investigaciones científicas demuestran que las personas casadas viven más que las personas solteras.

**Más datos interesantes:** De acuerdo a la oficina del Censo en los Estados Unidos, el ochenta por ciento de los divorcios de parejas con educación universitaria, es iniciado por la mujer. Si eres un hombre y estás leyendo, esto podría preocuparte. Los hombres muchas veces reciben la noticia cuando menos lo esperan. Difícil de entender... Por cierto, según encuestas, hasta un tercio de las mujeres que plantean el divorcio, se arrepienten de haber tomado ese paso, poco después de tomarlo, desean poder volver con sus esposos; pero muchas veces es demasiado tarde,

desafortunadamente, experimentan el dolor del arrepentimiento lo cual les provoca años de infelicidad.

Ambos, hombres y mujeres subestiman el precio que se paga al experimentar un divorcio. Esto lo puedo decir por experiencia personal. Pensé que todo iba a estar bien, y que sería capaz de atravesar por un divorcio sin mayor impacto. Estuve sorprendentemente equivocado. Pasé por el punto más bajo de mi vida, y nunca me imaginé que pasaría por eso.

**El Engaño y las aventuras amorosas.** De acuerdo a una encuesta llevada a cabo por la Universidad de Louisiana en Bloomington, USA, las mujeres han alcanzado a los hombres en esta categoría, y ahora ambas partes engañan a su pareja con la misma frecuencia. El website de noticias y varios tópicos diferentes, Huffington Post, anunció en una encuesta, que las mujeres engañan a sus parejas más frecuentemente que los hombres. La pagina Web número uno con enfoque en aventuras amorosas, (cuyo nombre no deseo mencionar) tiene suscritos más de veintiún millones de miembros anónimos, sus miembros son personas casadas de ambos sexos, que se subscriben a una tasa alarmantemente creciente, con un clic se encuentran en camino a sonadas aventuras amorosas, con otras personas casadas o solteras. Puedes imaginarte la tensión que esto conlleva a sus hogares. La culpa reprimida causa ira y poca paciencia.

Todavía estoy por ver una aventura amorosa que haya creado un impacto positivo en un matrimonio, a pesar de los mantras de los medios de comunicación, que sugieren que las aventuras amorosas y los engaños entre parejas pueden estimular o salvar un matrimonio.

Las aventuras pasajeras y espontáneas, parecieran ser el perfecto contraste a la cotidianidad de la vida con una pareja negligente. Desafortunadamente la fantasía se convierte en algodón de azúcar y no perdura. La pareja que actúa con negligencia generalmente percibe y sufre del mismo trato.

He aquí un ejemplo de las diferencias entre los géneros en cuanto a los engaños: de acuerdo a la página de web que mencioné anteriormente, el



día que reciben más miembros femeninos nuevos es el día después de San Valentín. ¿Por qué? Porque las mujeres se sienten desilusionadas, por cualquiera que haya sido lo que sus parejas le hayan obsequiado para celebrar ese día tan especial. Este día en particular es muy importante para la mujer en cuanto a celebrar el amor, aún cuando digan lo contrario. Pero es la culminación de las desilusiones ocurridas a través del tiempo, y es la gota que rebosa el vaso, llevando a las mujeres a la búsqueda de aventuras amorosas para llenar el vacío emocional por el que atraviesan.

En contraste, el día con más membrecías nuevas de hombres, es el día después del Día del Padre. ¿Por qué? Porque los hombres se sienten poco apreciados por sus esposas, y el Día de los Padres es un día al que se le da valor al hombre. A la vez, es el momento que culmina con el elevamiento constante del resentimiento que ha sufrido a través del tiempo, al sentirse poco apreciado. El no sentirse valorizado en una fecha tan importante es la gota que rebosa el vaso, llevando al hombre a la búsqueda de aventuras amorosas, y a llenar un vacío emocional.

Interesante es descubrir que en una encuesta de largo tiempo llevada a cabo por el Dr. Jan Halper, (Un experto reconocido por su experiencia en liderazgo y cambio organizacional, autor de varios libros y Guía Personal), de cuatro mil cien hombres que abandonaron sus matrimonios por una amante, menos del tres por ciento llegaron a casarse con dicha mujer. Este número es marcadamente pequeño. A diferencia de lo que la gente piensa inicialmente, mientras están en la búsqueda de alguien fuera del matrimonio, es extremadamente extraño que una pareja proveniente de una aventura amorosa, se convierta en una pareja de por vida. Es primordialmente una ilusión o fantasía. Entenderás mejor mientras sigas leyendo. Lo lamento pero no hay estadísticas disponibles acerca de mujeres que abandonan a sus parejas por sus amantes. Mi opinión es que ambos géneros pudieran tener casi los mismos números, ya que hoy en día la mayoría de las estadísticas entre ambos sexos están demasiado cerca.

La mayoría de las personas que buscan escapar de sus parejas generalmente fallan. He decidido presentar esta dura realidad, porque la mayoría

de las personas se crean fantasías en sus mentes, acerca de la vida que podrán alcanzar una vez que abandonen a su pareja. Si están pensando en abandonar a su cónyuge por otra persona, existe un noventa y siete por ciento de probabilidad de que no durará con la otra persona. Esto quiere decir que estarías lanzando los dados. ¿Acaso tiene sentido entrar en una categoría de perdedores? ¿Noventa y siete por ciento?

Obviamente la realidad no se corresponde con la fantasía. Sentimientos de profunda culpa y arrepentimiento, son generalmente las emociones primarias que las personas experimentan cuando la aventura acaba. Esto marca a la persona emocionalmente resultando en sentimientos que pasan entre furia y depresión.

Ahora es el momento de pensar, papel en mano, sobre tu situación. Recuerda que le sacarás mejor provecho a este libro si te tomas unos minutos extras para responder las preguntas a continuación. Responde con la sinceridad que mereces.

**¿Por qué quieres que tu matrimonio funcione?**

---

---

---

---

---

**¿Es esta una razón válida? \_\_\_\_\_ S/N ¿Es una razón suficiente para aumentar tu nivel de compromiso? \_\_\_\_\_ S/N**

**¿Que está en juego aquí además de tu propia felicidad, salud emocional, física y mental, condición financiera, éxito en la vida en general, el impacto en tus hijos, en la familia y amigos? ¿Alguna otra cosa? Si así fuera, escríbelo aquí:**

---

---

---

---

---

**Responde honestamente, ¿en qué estado se encuentra tu matrimonio actualmente?**

---

---

---

---

**¿Cuál es el mayor desafío en tu matrimonio?**

---

---

---

---

**¿Qué has estado haciendo en tu matrimonio que empeora la relación con tu pareja? (Por favor responde lo más honestamente posible)**

---

---

---

---

**¿Estás creando algún otro impacto que crea más dificultad en la relación con tu pareja?**

---

---

---

---

---

**He aquí un consejo práctico: Detente y evita hacer las cosas que arruinan tu relación.**

El comienzo es ahora, deja de hacer cualquier cosa que pueda estar empeorando tu relación. No trates de arreglar a tu pareja. No sugieras qué debería estar haciendo por ti. No hagas presión en tu pareja para que cambie. No critiques tu pareja por todas las cosas que hace mal. Evita crear conflictos por ahora.

**Con el fin de que las cosas cambien, eres tu quien necesita cambiar. Exactamente, aún si tú eres perfecto, existen algunos pasos que puedes tomar para cambiar las cosas. Esto es, si quieres que esta relación prospere. (Entiendo...pero alguien tiene que tomar el primer paso. Tú puedes)**

Toma el cien por ciento de responsabilidad por tu relación. No el cincuenta por ciento. Toma el cien por ciento de responsabilidad para hacer que la relación con tu pareja funcione. Debes estar dispuesto a aumentar el nivel de compromiso. Voy a decirlo una vez más. Debes estar dispuesto a aumentar el nivel de compromiso. Dispuesto a ejecutar las ideas y sugerencias que estas por aprender aquí, y luego implementarlas inmediatamente. Si lo haces las cosas están sujetas a cambio, tan rápido que te sorprenderás. Esto siempre pasa con mis clientes. Ahora es tu turno.

**Revisión de la Realidad, en Resumen:**

- 1. Se honesto contigo mismo sin importar de que se trate.**
- 2. Decide que quieres un matrimonio grandioso.**
- 3. Haz un compromiso genuino.**
- 4. Entiende a qué estás dispuesto por este propósito.**

5. **Los hechos y números de las estadísticas no tienen nada que ver contigo, pero son una realidad.**
6. **Detén cualquier comportamiento que arruine tu relación o la empeore, incluyendo cualquier intento de cambiar a tu pareja, presionándola a que cambie, decirle qué debería estar haciendo, etcétera.**
7. **Toma el cien por ciento de responsabilidad por tu relación.**



# Estrategia No. 2

## ¿Aún tienes una Visión?

*Lo que fallas en considerar por el futuro de tu relación, podría ser precisamente la causa de su fracaso.*

### **Inspecciona tu Visión**

Luego de cinco años con mi esposa, comencé a pensar sobre el futuro de nuestra relación. Empecé a considerar la posibilidad, de que otro nivel de éxito existía en términos de acercamiento, conexión, y pasión mutua. ¿Sería posible?

Se dice que la felicidad en un matrimonio tiene su punto crítico durante los primeros años, luego de tal periodo todo comienza a declinar. No pensé que eso fuera posible, así que comencé a ver mi matrimonio como la mayoría de las cosas en mi vida... como un trabajo en progreso, algo que yo estaba creando.

¿Cómo quería que fuera mi matrimonio ultimadamente? Empecé a preguntarme: *¿Cual era la relación más grandiosa que pudiera imaginarme? ¿Cómo sería tal relación?*

Todos tenemos la oportunidad de decidir cual estándar es aceptable en nuestras vidas. Yo quería tener algo extraordinario con mi esposa, así que empecé a trabajar para hacerlo posible.

¿Aún tienes una Visión?

Existen personas que dicen que todo en la vida pareciera estar creciendo o muriendo. Nada permanece igual. Una relación no es la excepción a tal pensamiento. El amor en tu relación está creciendo o muriendo. La conexión con tu pareja se está intensificando o se está deteriorando. La pasión mutua se está elevando o se está evaporando.

No fue suficiente para mí divisar que tan bien estaban las cosas, e imaginarme que la relación estaba avanzando por sí misma. La relación, no se iba a cuidar mágicamente a sí misma, haciendo que las cosas permanecieran perfectas. Las cosas no funcionan de esa manera. Si no te esfuerzas en multiplicar un negocio, naturalmente que declinará, y ultimadamente fallará. Si no le sacas la maleza a tu jardín, se multiplicará, y lo arruinará. Si no le das mantenimiento a tu casa y a tu carro se deterioran.

El esfuerzo pleno es requerido para sostener cualquier cosa a un nivel constante. Las relaciones personales no son diferentes.

Aún si quisiera mantener mi matrimonio en un nivel constante de realmente bueno, eso querría decir que tendría que hacer algo al respecto todo el tiempo. Por si mismo, el matrimonio tendería a declinar naturalmente sin un esfuerzo consciente para mejorarlo. Si no estuviera haciendo algo intencionalmente para convertirlo en excelente, estaría entonces descuidando la relación, y por tanto sufriría las consecuencias por tal descuido.

Esto fue un descubrimiento que literalmente me abrió los ojos. Las consecuencias de lo que llamo *descuido sin intención*, es lo que observo en la mayoría de las parejas hoy en día.

Este descuido sin intención, es otra manera de tomarse uno al otro y al matrimonio por sentado. No es tu intención que tú y tu pareja pierdan la conexión lentamente, pero esto es lo que sucede, cuando no hay un esfuerzo real para detener este proceso de alejamiento. Nadie pretende perder la pasión por su pareja, pero ese es el resultado cuando la expectativa es vivir felices para siempre sin mayor esfuerzo. ¿Estás tan ocupado en tu vida, que has puesto a tu pareja y tu relación en algún lugar al final de tu lista de cosas pendientes?



**El descuido no es intencional, simplemente ocurre porque ignoramos el impacto que estamos creando.**

Si tu relación es importante, entender el *descuido no intencional*, es esencial para tu felicidad y tu éxito. Es mejor hacer algo cada día, lo cual por cierto puede tomar tan poco como dos minutos, o sufre las consecuencias de ese descuido.

**Realmente, ¿por qué decidiste casarte? ¿Cuál es la razón verdadera?...  
¿Cuál es la verdad?**

---

---

---

---

Algunas personas descubren que están en una relación íntima por razones equivocadas. No es poco común saber de personas que prefieren estar con alguien a estar solos. Ciertamente, ¿has conocido a alguien que prefiere estar con alguien a estar solo?

Si te encuentras en una relación sólo porque quieres sentirte amado, estarás altamente desilusionado. Si estas en una relación sólo para tener hijos, es poco probable que atiendas equitativamente a tu pareja y a los niños. Si te encuentras en una relación porque quieres tener seguridad financiera, nunca serás realmente feliz. Si te encuentras en una relación porque todos tus amigos tienen una relación, estas propenso a sufrir.

¿Qué tan importante es el amor en tu vida? ¿Qué tan importante es compartir tu vida con una pareja, en una relación con una pasión profunda y un compromiso mutuo? ¿Qué tan importante es sentir lo maravilloso que es estar en una relación, íntimamente conectado con alguien que es mucho más que tu mejor amigo?

¿Aún tienes una Visión?

Todos tenemos la oportunidad de vivir nuestras vidas de la manera que escojamos, basado en las decisiones que tomamos. Nosotros decidimos qué es aceptable para nosotros en el amor. Decidimos qué tipo de persona escogemos por pareja, y si queremos mantener esta persona o no. Sin darnos cuenta decidimos día a día, para mantener la relación, para elevar la relación, o para ofrecer descuido no intencional. ¿Qué decisiones has estado tomando?

---

---

*He aquí algunas preguntas adicionales para continuar el proceso...*

**Cuando piensas en tu relación, ¿qué percibes al respecto? ¿Cómo te hace sentir tu relación?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué contribuyes personalmente en tu relación? ¿Cómo haces sentir a tu pareja?**

---

---

---

---

¿Sabes realmente qué buscas en tu relación de pareja? ¿Prefieres que tu pareja te deje tranquilo, como lo hace la mayoría de las personas? Muchas personas aseguran tener su matrimonio exactamente donde lo quieren... ambas partes haciendo su propia vida, evitando el uno al otro para evitar conflictos.

¿Cómo quieres ver tu relación en unos dos años? ¿Quieres que sea igual que ahora o mejor? ¿Cómo quieres ver tu relación en unos cinco años? ¿Qué tal quince años? Imagínate tu relación en quince años si nada cambia durante ese tiempo.

Si no estás haciendo nada por tu futuro ahora mismo, estas cometiendo un grave error. Esto es más que una consideración. Es algo *que se puede hacer o no*. Es a la vez otra opción que tienes al alcance.

¿Puedes imaginar tu relación en dos años sin cambio alguno? ¿Podría sobrevivir o habría una separación? Tú decides cómo va a ser la interacción con tu pareja. Tú decides como quieres sentir el amor en tu vida.

En general las parejas no se detienen a pensar que tipo de relación quieren vivir y sentir, y lo que implica cómo se tratan en el presente.

**Todos estamos limitados por la visión que creamos, o fallamos por crear para nuestras vidas.**

La mayoría de las personas simplemente viven de un día al otro. Pueden tener planeado una casa, hijos, y hasta sus retiros, pero no hay planes para los aspectos emocionales del amor, la pasión, la conexión profunda, el compartir, la comunicación y la intimidad. No se detienen a pensar idealmente cómo quisieran estos aspectos en sus vidas. No hay metas, objetivos, no hay una visión sobre las áreas que ayudan a una relación florecer. No hay ideas de cómo mantener la conexión y el amor duradero.

Lo que esto significa prácticamente es, que muchas parejas no están en realidad fomentando su relación, o nada en particular. Es decir, los aspectos

¿Aún tienes una Visión?

emocionales que una vez cautivaron a la pareja al comienzo, muchas veces se desvanecen silenciosamente. Que la conexión profunda que existió alguna vez, gradualmente disminuye con el tiempo. Hay parejas que se quieren, pero se dan cuenta que ya no están enamoradas. La química sexual que fue tan explosiva al comienzo de la relación, apenas está presente después de un tiempo. Las parejas encuentran poco a poco que tienen menos y menos en común. Hay personas que se preguntan realmente quién es su pareja. Luego empiezan a asumir que todo está bien. Las cosas empeoran.

Si no hay un horizonte que buscar en el matrimonio, ¿en qué o donde terminan las parejas? Muchas relaciones que sobreviven apenas tienen vida. La verdad es que la mayoría de las personas no solo no tienen un horizonte, tampoco buscan tener juntos algo significativo en la vida. Así, poco a poco se van alejando. Esto parece perfectamente normal porque es lo que todos dicen que pasa, la historia real es que los estándares eran bajos y sin visión alguna.

La gran incógnita es: ¿Es posible que las parejas puedan encontrar el camino de vuelta, a la reconexión profunda y mutua por sí mismos, sin entendimiento alguno de cómo hacerlo? Las probabilidades de que esto suceda son escasas. Tú decides a qué estás dispuesto para atender tu propia situación, que tan importante esto es, o no es para ti.

### **Crea una visión para tu relación de pareja**

¿Cómo quieres que sea la interacción con tu pareja? ¿Cómo quieres sentirte cuando estas con tu pareja? Esto es especialmente importante en un matrimonio. Si no tienes una visión de donde quieres esta relación ultimadamente, se verán arrastrándose en la vida de una cosa a la otra, con agendas y rutinas congestionadas, viviendo en un apuro, ocupados en algo poco importante o urgente del momento. Lo más probable es que asuman que todo es perfecto entre la pareja. Se trataran con descuido sin intención. Sin darse cuenta de lo que tu pareja necesita de ti. Te conformarás con un terreno de mediocridad que desgasta la vida de ambas partes. Te sentirás vacío.

Sin una visión, tú y tu pareja no pueden ser lo más importante en sus vidas. Sin una visión la duración de la pasión en tu matrimonio se irá desvaneciendo. Si no estás enfocado en qué y cómo realmente quieres que sea tu vida amorosa, todo y cualquier cosa siempre estará ante ella.

¿Qué o cuales son algunas de las cosas que vienen antes de tu pareja hoy día? ¿Es el trabajo?, ¿otros miembros de la familia, los hijos, la rutina de todos los días, la vida social, etcétera? Existen tantas cosas que pueden ocupar tu mente y tiempo, ¿qué le ha quedado a tu pareja?

Haz una lista de las cosas que se interponen entre tú y tu pareja:

---

---

---

---

## **Roger e Beth**

Adquiere transparencia y claridad. Roger y Beth se convirtieron en mis clientes luego de que la Terapia de Pareja les falló. Estaban en el último intento para salvar el matrimonio. Cuando le pregunté a cada uno qué estaban buscando, o cómo querían que su relación fuera, ambos sufrieron por encontrar una respuesta valiosa.

En su mayor parte describieron lo que NO querían en su relación. No querían discutir, no querían evitarse con el fin de escaparse de una pelea. No querían sentirse agobiados por el estrés, que ahora estaba entrando en sus carreras profesionales. No querían volver al hogar nerviosos, por imaginarse en qué tipo de humor iban a conseguir a su pareja. Pero además de todo, no querían vivir en el estado en que estaban viviendo actualmente.





¿Aún tienes una Visión?

---

---

---

Nadie puede decirte qué es imposible en tu relación. Nadie puede predecir que tan cerca, que tan conectado, o apasionado, o que tan amoroso un matrimonio puede ser. Es posible expandir la visión que tienes y todos los aspectos de tu relación, y hacerlo posible y real. Muchos lo hemos logrado, tú también puedes lograrlo.

**Sé específico.** Le pedí a Roger y a Beth que hicieran una lista de las cosas que son realmente importantes para ellos en su relación. Esto constituye el principio de una visión. He aquí parte de la lista que ellos escribieron:

**Beth:** Quería sentirse libre de expresarse, sentirse apoyada, ser aceptada como es, tener una conexión más suave y profunda.

**Roger:** Quería reírse más, sentirse más cercano a Beth, tener más diversión, jugar más, tener más sexo.

Los ayudé a ser más específicos. Le pregunté a Beth como sabría si estaba recibiendo apoyo de Roger, y cómo se sentiría al tener ese apoyo. Específicamente ¿qué tendría que hacer el para ella sentirse apoyada? Beth mencionó algunas cosas al instante incluyendo; *escucharla con atención, prestarle atención cuando ella lo necesita, sentir que ella es lo primero para él, y que le diera valor a sus opiniones sin quitarle valor a sus ideas.* Continuamos en identificar los puntos específicos que atenderían sus necesidades. Ahora ya no había cabida para adivinanzas, ahora él sabía exactamente lo que ella necesitaba, y cómo lo necesitaba. Ahora era su decisión el comprometerse a actuar de manera de hacerla feliz.

Le pregunté a Roger qué tendría que pasar para que él se sintiera más cerca de Beth, cuál era su definición de “tener más diversión, jugar más, y tener más sexo. ¿Cuánto más? Se trataba de un número específico de



veces? ¿Qué tendría que hacer para que El se sintiera más feliz? Mientras el definía sus inquietudes, encontramos que Roger realmente buscaba más espontaneidad en la relación. Esta resultó ser una necesidad mucho más diferente que la simple búsqueda de más diversión o sexo.

Con el fin de tener una relación llena de espontaneidad, alguien tiene que ser el líder. ¿Quién iba a liderar la diversión, los juegos y el sexo? Roger anhelaba que Beth iniciara el sexo más frecuentemente, pero nunca sucedió. Era hora de que Roger tomara el mando.

Roger decidió que el iniciaría y establecería, el tono de todo lo que él quería que sucediera en la relación. Al hacer esto, el estaba tomando su rol masculino, y era fácil observar el impacto que esto estaba causando en Beth, ella acordó seguir el liderazgo de Roger y estaba emocionada de saber que el iniciaría cosas por las que ella se beneficiaría felizmente.

Este proceso no tiene que ser complicado. Puede ser muy simple, siempre y cuando tú estés muy claro en cuanto a qué quieres en tu relación. Por ejemplo, imagínate que quieres sentir pasión por tu pareja a largo plazo. A lo mejor quieres mantener la química explosiva que tienes con tu pareja hoy día, eso es suficientemente específico. Sabes exactamente cómo es la pasión. Ahora, ¿Cómo lo haces posible?

He aquí algunas sugerencias fáciles de seguir: abrazos, besos y caricias con frecuencia. Exprésale a tu pareja cuan atraído te sientes. Recuérdale cuales son las cosas que específicamente encuentras sexy. Comuníquense como si se amaran inmensamente, si están presentes en la relación, eliminan definitivamente los insultos. Cuida de tu apariencia y de tu cuerpo para ti mismo y para tu pareja. Sorpréndela con un suspiro al oído diciéndole qué quieres hacer. Deja que ese pensamiento se asiente en su mente antes de actuar. Crea una rutina de hacer algo diferente y explorar sensualmente. Me imagino que ya entiendes la idea. Si sigues estas sugerencias regularmente, no hay razón para que la química entre la pareja disminuya, por lo contrario, es más probable que crezca y se expanda.

¿Aún tienes una Visión?

Ahora que estamos hablando de química, el próximo capítulo lo dedico a la misma.

**Convirtiendo la visión en Realidad.** Ahora que entiendes qué es realmente importante para ti, es hora de que lo hagas posible, haciendo algo todos los días. Piensa que las interacciones con tu pareja son como otra meta que te has propuesto en la vida, planea mejorarla cada día con cada acción que tomas. Aún los detalles más pequeños añaden a tu esfuerzo. Generalmente son las cosas pequeñas las que ocasionan las discusiones mas acaloradas. ¿Alguna vez has tenido una pelea enorme y la siguiente semana ya te has olvidado cual fue el origen de la pelea?

## **Raquel y Jacobo**

A Raquel le disgustaba la manera en que Jacobo conducía, y constantemente temblaba cuando Jacobo se acercaba demasiado al carro frente a ellos. Ella se tapaba la cara con las manos y se encogía las piernas como si en verdad fueran a colisionar. Aún cuando ella estuviera perfectamente a salvo. Ella actuaba como si fueran a tener un accidente en cualquier momento. Te podrás imaginar lo que Jacobo pensaba sobre esto. Lo estaba volviendo loco y ya había tenido suficiente.

Ese pequeño detalle, (¿acaso pequeño?) los estaba llevando al borde a los dos. Estaba causando tremendo estrés. La mayoría de las veces, para calmarla, el sugería que Raquel manejara para no tener que pasar por lo mismo. En ocasiones cada quien manejaba su propio carro. Pero realmente no era una solución, así que Jacobo empezó a sentir resentimiento por Raquel, a quien no le gustaba lo que estaba ocurriendo, y a cambio lo culpaba a el por lo que estaba pasando y por mucho más.

Cuando empecé a inspeccionar el asunto me di cuenta que Raquel dudaba de Jacobo, y esta falta de confianza se manifestaba espontáneamente con el caso del manejo de Jacobo. Sin embargo, la razón por la falta de

confianza ocurrió varios años atrás, y se había convertido en la causa que estaba ocasionando problemas en el presente.

Lo que Jacobo realmente buscaba era reencontrar la pasión que ellos solían experimentar, como te podrás imaginar, sin confianza, la pasión verdadera no existe, así que en realidad no era mucho lo que estaba pasando en el aspecto sexual. Es difícil hacer el amor con alguien en quien no confías.

Le pedí a Jacobo que tratara a Raquel como si El estuviera a cargo de proporcionarle amor y ternura, creando una base para que ella encontrara certidumbre y predicción en su vida. Lo cual significaba que él tenía que prestar especial atención a las necesidades de Raquel, en todo momento. También implicaba que él tenía que actuar con curiosidad sobre las cosas que ella necesita en vez de ignorarla porque no podía entenderla.

La voluntad que él expresó por ofrecerle algo sólido, reconstruyó la confianza de Raquel sorprendentemente rápido. Las cosas mejoraron en todos los aspectos de la relación. En una ocasión él sugirió con sincera preocupación, que Raquel se sentara en el puesto de atrás porque, *era más seguro allí*. Ella declinó la oferta y el manejo gradualmente dejó de ser un problema.

**Imagínate que estás a cargo de cuidar a alguien con amor y ternura, ¿a qué estarías dispuesto por esa persona sinceramente y con el corazón?**

Recuerdo una ocasión en que tuve una discusión fuerte con mi esposa hace varios años. Realmente no recuerdo de qué se trataba, pero recuerdo un momento de total claridad. Ella dijo algo y yo respondí con algo desagradable, estoy seguro. Ella se molestó y me respondió con el mismo tono, lo cual me molestó aún más, respondí con otra cosa, luego ella se molestó aún más a lo que yo respondí. La discusión se empeoró como generalmente ocurre con las peleas.

Me detuve a comprender que nuestra relación estaba en problemas, y si no hacía algo rápido, pudiéramos haber caído en un camino donde no

## ¿Aún tienes una Visión?

habría vuelta hacia atrás. Por un momento recordé porqué estaba con ella, cuanto la amaba, y lo mucho que en realidad quería tenerla en mi vida. Cambié mi tono e inmediatamente le dije suavemente: “Lo lamento mucho, tienes razón y te quiero mucho”

En ese momento, para ella fue un poco inesperado escuchar mis últimas palabras luego de un altercado acalorado. La tomó completamente por sorpresa. Tampoco estaba segura de que yo hablaba en serio, y respondió casi en un tono normal. Una vez más le dije suavemente: “Realmente te amo, y lo lamento porque no quiero discutir contigo por nada”, por supuesto que mi esposa suavizó su tono considerablemente, al igual se disculpó diciendo que tampoco quería discutir. Como resultado, el desastre fue evitado. Eso fue fácil...o absolutamente imposible...depende del hecho de que tengas una visión y la habilidad de tenerla presente es realmente importante.

Por el hecho de haber recordado lo que yo realmente quería, aún cuando estaba distraído por el momento, fui capaz de cambiar una relación que pudo haber estado cerca de su final. Recordé qué era más importante para mí, en ese momento de discusión...y a lo mejor ese hecho nos salvó. Nunca he olvidado esa claridad.

Necesito que recuerdes, qué es realmente importante para ti en los momentos difíciles que se puedan presentar, dichos momentos no desaparecen completamente, simplemente se tornan cada vez menos difíciles. La vida siempre nos presentará algo. Todos nos sentimos estresados de vez en cuando, y es algo por seguro. Todos nos vemos enfrentados con momentos difíciles y retos. Al recordar en qué debemos enfocarnos en esos momentos, marcamos la diferencia entre la felicidad y el sufrimiento.

La visión de tu relación constituye esa diferencia.

## Resumen

1. En tu relación estas ganando el amor o perdiendo el amor.
2. Define primero porqué estas en una relación.
3. Define qué le estas dando a la relación y qué le estas quitando.
4. Define cómo quieres que sea tu relación y cómo la quieres sentir.
5. ¿Cómo es el matrimonio ideal para ti?
6. Ten claro y específico qué es realmente importante para ti.
7. Mantén tu enfoque y actúa sobre tu visión cada día.
8. Durante cualquier conflicto o momentos difíciles recuerda siempre qué es lo importante...porqué estas en una relación con esta persona y cuál es tu visión para los dos



# Estrategia No. 3

## **Corrigiendo la Polaridad; El Balance de las Energías Masculina y Femenina**

*La atracción magnética de la química sexual permite que la relación florezca con vida. El desearse el uno al otro es la magia que silencia la mayoría de los retos en una pareja.*

### **Corrigiendo la Polaridad**

La Química Sexual es ese sentimiento increíble, que se hace presente entre dos personas que se encuentran sinceramente atraídas. Muchas palabras han sido utilizadas para describir la Química sexual, tales como; mariposas, cosquillas, chispas, calor, derretimiento, etcétera, pero ninguna le hace justicia. Definitivamente tú lo has sentido y pienso que entiendes lo que estoy diciendo. El impacto va mucho más allá de nuestra habilidad de razonamiento intelectual. Se puede sentir como una fuerza interna irresistible, que inconscientemente nos lleva a desear a otra persona.

La Química Sexual es algo que nos pasa, y realmente no es algo que decidimos o escogemos, simplemente sucede. La reconocemos inmediatamente

cuando llega, y a la vez sabemos exactamente cuando la sentimos por otra persona. Alguna vez has estado con alguien que era genuinamente una buena persona, realmente te gustaba, a lo mejor esa persona era bonita, o apuesto, pero no sentiste nada...no había química.

Esta química extraordinaria también puede ser identificada como la chispa de polaridad, lo cual simplemente significa la atracción de dos polos opuestos. Las energías opuestas masculina y femenina pueden tornar una conexión normal, en sentimientos de atracción sexual volcánica entre dos personas.

¿Recuerdas haber sentido chispas sexuales de magnitud volcánicas, cuando estuviste con esa persona en particular? A lo mejor tu cuerpo entero se llenó de vida. Eso es polaridad, la fuerza magnética entre dos personas. Es la llave que abre la puerta de la conexión, pasión e intimidad. Esta fuerza de atracción de energías sexuales masculinas y femeninas, alimenta los fuegos de la pasión manteniéndola.

Esto es similar a la fuerza de atracción que atrae dos imanes. Sin embargo, como debes saber, cuando volteas uno de los imanes, cambiando los polos magnéticos, dichos polos se rechazan. Esto es lo que sucede en las relaciones amorosas. Invierte la polaridad de una persona en la pareja, y la chispa de atracción desaparece. Eso quiere decir que si cambias el balance de la química o la mezcla preexistente de la energía masculina y femenina en una relación, la atracción desaparece.

La mezcla específica de química que existe entre dos personas, una con energía masculina y otra con energía femenina, es esencial para mantener atracción sexual a largo plazo. Mantiene las cosas a alta temperatura.

*¿Quieres a tu pareja, pero no estás enamorada? La Polaridad es la culpable.* La mezcla de energías que originalmente los mantuvo atraídos ha cambiado. Te sientes físicamente menos atraído a tu pareja. *La Polaridad es la culpable.* Generalmente, una de las dos partes, o las dos partes se comportan con una mezcla diferente de energía masculina y femenina, y está creando una crisis en la química.



¿Cómo es el sexo en tu relación? ¿Aburrido o ausente? La Polaridad es la culpable. ¿Los argumentos y las peleas han ido aumentando en tu relación? La Polaridad es la culpable. Cuando la energía de la polaridad es diferente, las parejas encuentran que es más difícil tener una buena comunicación.

¿Alguna vez has estado en una relación en la que al principio te sentías totalmente atraído a esa persona, y a través del tiempo simplemente perdiste el sentido de atracción y conexión? A lo mejor fue hasta difícil reconocerlo al momento, pero de alguna manera perdiste el interés físico por esa persona. Aún si al principio de la relación existió una pasión increíble, algo cambió. ¿Puedes recordar cuándo pudo haber sucedido?

Eso es lo que pasa cuando la polaridad se invierte, y los polos se rechazan en vez de atraerse. Una de las dos partes o las dos partes cambió su energía lo suficiente para crear una reacción opuesta. A lo mejor el hombre se tornó menos masculino y la mujer menos femenina en los momentos en que era importante, y con el tiempo esto ocasionó que la polaridad se invirtiera, exactamente como sucede con los imanes.

La polaridad de la energía masculina y femenina es esencial en cada relación exitosa, incluyendo parejas homosexuales. Todos tenemos y utilizamos ambas energías masculinas y femeninas, pero lo importante es la mezcla específica que predominaba en ti que atrajo a tu pareja, y cómo la mantienes en la relación.

**¿Cuál fue el balance en la combinación de energía masculina y femenina que existió al principio de tu relación? ¿qué causó esa especial e intensa atracción sexual? ¿Es diferente hoy día? ¿Cómo ha cambiado?**

---

---

---

---

---

---

He aquí algunos ejemplos característicos de energía masculina y femenina:

**Energía Masculina.** Enfocado, comanda fuerza, decidido, directo y protector. Lo masculino quiere experimentar libertad.

**Energía Femenina.** Accesible, amante de la libertad, maternal, indirecta e intuitiva. Lo femenino quiere experimentar el amor.

Hagamos una pequeña jornada al pasado...

¿Recuerdas alguna vez haberte sentido totalmente atraído a alguien? ¿Puedes recordar un tiempo específico en que te sentiste así? A lo mejor había algo simplemente especial en esa persona, y a lo mejor ni siquiera sabías porqué, pero el sentirse así fue demasiado espectacular. Pudiera haber comenzado con una mirada, o algo que esa persona dijo, o la manera en que te sonreía que te derretía. Pudiera haber sido la manera en que esa persona se conducía, o cuando se acercaba a ti, muy cerca... y luego la atracción comenzó a crecer, a expandirse...profundamente, y aún más remarcada. Exactamente...sentir esa conexión profunda. Puedes imaginártela completamente.

Ahora siente en tu cuerpo los sentimientos que te traían esa conexión intensa como si la estuvieras viviendo nuevamente...ahora mismo.... ¿Cómo era tu respiración? Respira de igual manera. ¿Qué te imaginabas? Imagínate lo mismo con más intensidad...y más claro. ¿Cómo te sentías? Expande ese sentimiento. ¿Escuchas algo? Imagínate que estás viviendo ese momento de nuevo, visualiza esa escena como si la estuvieras viviendo de nuevo.

Aún si ha pasado el tiempo, ¿puedes recordarlo todo, correcto?

Eso es la fuerza magnética de la polaridad... cuando las chispas aparecen entre dos personas... no hay duda alguna, se siente que la temperatura sube. A veces es difícil de olvidarse. Puede ser el comienzo de algo increíble, o el principio de una desilusión.

La chispa de la química sexual es lo que atrae a las personas, y como cualquier chispa, puede convertirse en un fuego intenso que crece por sí solo, o puede perder su momento y perder las llamas lentamente. En ocasiones las llamas pierden vida casi de la nada.

**¿Qué tan importante es la polaridad?** En mi opinión la falta de polaridad es la causa número uno de divorcios. Es la que crea ese sentido de vibración que existe en cada relación con una conexión profunda, exitosa, amorosa e íntima. Si quieres tener ese sentido profundo de química sexual, debes poseer polaridad con tu pareja.

Si no estás interesado en tener pasión, o en una conexión profunda, entonces tu relación está destinada a perder la vida por falta de polaridad. Esta falta de polaridad, es lo que mata la relación silenciosamente entre parejas casadas, y parejas unidas por largo tiempo. Es posible que conozcas alguna pareja que tiene una relación sin vida y sin intimidad. La relación de pareja se ha convertido en una amistad. Para algunas personas eso es suficiente. Es simplemente un estándar que ellos están dispuestos a aceptar en sus vidas. Tú también tienes la oportunidad de decidir qué es aceptable para ti... **Como** podrás recordar...

He aquí un ejemplo: La atracción puede ocurrir entre una mujer femenina y un hombre masculino; o un hombre femenino y una mujer masculina. Ambos pueden funcionar bien, (existen muchos intermedios en las energías, y es simplemente importante recordar que necesitas masculino y femenino para crear atracción). Sin embargo, al unir un hombre masculino con una mujer masculina notarás que no hay atracción alguna. Estas parejas pueden ser fácilmente muy buenos amigos pero, un desastre para cualquier relación romántica de largo plazo.

¿Cómo mantienes esta mezcla especial que se siente tan extraordinaria?

La mayoría de las parejas se encuentran con que la chispa de atracción sexual ha disminuido con el tiempo, aunque realmente esto no tiene que suceder. Pierden ese sentimiento especial de la química que tuvo al principio el uno por el otro. La pasión, intimidad, sexualidad y la sensación de estar conectados profundamente con alguien, son necesidades altamente importantes que deben existir para que la relación sea exitosa, y diferente a cualquier relación amistosa. Como lo he mencionado, y valga la pena repetirlo, en mi opinión esta es la causa primordial de un divorcio.

Se requiere una chispa masculina y una femenina para crear fuegos artificiales en una relación. Estamos condicionados a creer que los sentimientos disminuyen poco a poco. Después de catorce años con mi esposa, la fuerza de nuestra química aún sigue vibrante. Conozco otras parejas que han estado unidas por mucho más tiempo, que aún poseen ese lazo especial que los mantiene unidos. Tú también puedes tenerlo.

Puedes reiniciar la pasión sexual en tu relación al restaurar la polaridad. He aquí un ejemplo:

## Linda y Reggie

Linda y Reggie tuvieron una conexión increíble, sabían que había algo particular sobre la intensidad de la química entre ellos, desde el momento en que se conocieron.

### La historia según Reggie:

*“Había algo muy especial en Linda, ella tenía ese súper cuerpo y sonrisa, yo simplemente no podía quitarle las manos de encima. Hacíamos el amor todo el tiempo... dondequiera... sexo intenso. Hoy día no hay nada, cero. No tengo ningún interés sexual por ella. Discutimos a menudo, ella*

*se pone a la defensiva cada vez que digo algo. No hemos tenido sexo en más de un año.*

### **La historia según Linda:**

*“Reggie era un hombre muy apuesto. El tenía esos ojos intensos que me hacían temblar por dentro. El era un hombre tan seguro de sí mismo que lo hacía irresistible. Hacíamos el amor frecuentemente al principio, yo sentía que el realmente me escuchaba cada vez que hablábamos. El me daba mucha atención y me encantaba besarlo. De pronto, algo murió, parecía que ya no teníamos ninguna conexión. Reggie parecía distante, y empecé a perder mi confianza en él.*

### **Tomando en cuenta la Polaridad**

Al principio de la relación, Reggie tenía confianza en sí mismo y era un hombre fuerte. El estaba a cargo de decidir y planear cenas o entretenimiento. Escuchaba con atención los problemas de Linda con su familia y en el trabajo. El iniciaba el sexo. Todo esto constituye energía masculina.

De pronto Reggie tuvo problemas en su trabajo. Estaban despidiendo a muchos empleados, y el comenzó a estresarse y preocuparse, por la posibilidad de ser el próximo en ser despedido. Aún siendo un Gerente, no habían garantías, empezó a tener problemas de comunicación con Linda, ella siempre quería saber qué iba a hacer Reggie sobre la incertidumbre en su trabajo. Las preguntas de Linda empezaron a estresarlo aún más.

Poco a poco perdió la confianza en sí mismo, así como la seguridad de su futuro con Linda. Reggie había estado perdiendo la energía masculina en la relación. También discutía con Linda porque ella no iniciaba el sexo nunca. Ya no escuchaba con atención a Linda con sus problemas familiares. Él le decía lo que debía hacer, y también se frustraba porque ella ignoraba sus ideas. Reggie comenzó a buscar maneras de evitar las furias de Linda.

La polaridad se había invertido. Reggie ya no poseía la misma energía masculina que inició las chispas en su relación. Inconscientemente había adoptado algunas características de la energía femenina.

Linda había dejado a Reggie que tomara todas las decisiones al principio de la relación, ahora ella estaba tomando todas las decisiones del hogar incluyendo las decisiones financieras. Culpaba a Reggie por gastar el dinero en cosas que realmente no necesitaban, también estaba tomando todas las decisiones concernientes a los niños, tales como dirigir la agenda social de la familia y organizar las actividades escolares. Linda y Reggie discutían sobre la disciplina de los niños. Ella se sentía sola y comenzó a crear un escudo que la mantenía protegida, Linda comenzó a perder su esencia femenina tomando así más energía masculina.

Linda comenzó a darle órdenes a Reggie cuando el regresaba al hogar, diciéndole todas las cosas que había que hacer en la casa que el estaba ignorando. Ella se disgustada con El por no estar disponible cuando ella lo necesitaba. Lo fastidiaba por no compartir más tiempo con los niños. Lo criticaba a menudo. La incertidumbre en su trabajo la estaba molestando y le exigía a Reggie que abriera una conversación con su jefe, mientras le recordaba que estaba gastando mucho dinero. Aún si ella tuviera toda la razón, su comportamiento no estaba ayudando la relación.

Reggie comenzó a pasar más tiempo en su trabajo, y ella empezó a sospechar que el realmente estaba teniendo una aventura amorosa, porque no le respondía las llamadas o textos inmediatamente. Empezó a dudar de él y lo acusaba de ir a otros sitios. Cuando Reggie volvía a la casa se metía en su computadora o se sentaba frente al televisor. Ella tenía tanto que hacer, y el no la ayudaba en lo absoluto. Linda empezó a resentirlo, no podía retener su atención cuando quería hablar con él, por lo tanto empezó a pasar más tiempo hablando con sus amigas. Linda había cambiado su polaridad a una esencia masculina. La atracción había desaparecido.

## **Algunas soluciones rápidas.**

Reggie necesitaba reponer su presencia masculina si quería restaurar la confianza de Linda, eso significaba prestarle más atención a su esposa cuando ella conversaba con El, realmente necesitaba más que eso... tenía que demostrarle enfoque. Las mujeres saben cuando un hombre está concentrado en ellas o están distraídos. Ellas pueden sentirlo. ¿Alguna vez has tratado de hablar con un hombre en medio de un juego de deporte importante, o cuando está ocupado en algo importante concerniente a su trabajo? Sabes que no tendrás su completa atención. Esto es lo que sucede en nuestras vidas llena de presión, y estrés. Nuestra atención es limitada cada vez más, lo cual deteriora las uniones entre un hombre y una mujer.

Siguiendo mi dirección, Reggie procedió a mirar a Linda directamente a los ojos para ver si él podía sentir lo que ella sentía. Para explorar lo que estaba pasando emocionalmente dentro de ella y ver si era capaz de descifrar lo que realmente estaba pasando. Al reclamar su presencia masculina, exactamente lo que ella estaba extrañando, la situación podrían cambiar rápidamente si lo hacía razonablemente bien.

Para la energía femenina, el sentir la presencia masculina es confortante. Es un sentido de seguridad y comodidad, que existe en esos momentos en que la presencia y atención total del hombre son provistas. La parte femenina se siente conectada, cuando ha sido escuchada y posiblemente entendida (aunque parezca una exageración).

Cuando esta presencia se hace más cotidiana, la parte masculina puede entender con más facilidad las necesidades de la parte femenina al momento. Eso es lo que sucede cuando ella piensa "El me entiende". Casi como si él pudiera leer su mente, el entiende completamente lo que ella necesita de él.

Las palabras, mucha veces es mejor mantenerlas al mínimo. La esencia femenina simplemente necesita ser escuchada. Más apropiado sería un "Lo lamento" o "Estoy aquí para lo que necesites" o "Tienes razón". El tono

de voz utilizado en estos momentos crea una presencia con el corazón con un potencial enorme de crear un momento de conexión profunda, aún cuando uno ha estado ausente por años.

También exhorté a Reggie a que no hiciera ninguna recomendación, acerca de lo que Linda debería hacer sobre la situación con su familia, a menos que ella le pidiera específicamente por su opinión al respecto, y aún así que tuviera cuidado al hacerlo. No hay energía femenina que quiera ser arreglada por la energía masculina. Nadie disfruta ser criticado, Los únicos arreglos que la energía masculina debería hacer son aquellos que requieren la casa.

Se le pidió a Linda que tuviera un entendimiento sincero por la situación que Reggie estaba experimentando, ella estaba tan concentrada en su intelecto que perdió la conexión con su corazón de mujer. Le pedí que pusiera a un lado los momentos en que se sintió herida en el pasado, y demostrarle a Reggie que aún lo amaba y que aún creía en él.

Ella comenzó a reconocer que en ocasiones Reggie necesita sentarse y relajarse sin hacer nada, porque es así como los hombres reconstruyen sus niveles de testosterona y restauran el balance masculino. En los hombres ocurre un cambio en el cerebro en la noche, y eso los lleva a ser poco activos, por lo cual prefieren ver televisión, leer, explorar en Internet, entretenerse en un hobby, en general actividades que no requieren alto uso de la mente. Linda creó espacio para que Reggie tomara decisiones familiares nuevamente, lo cual ayudó a restaurarle un poco su balance masculino. Fue difícil para ella renunciar a ese control ya que la había hecho sentir que tenía un rol más importante en la familia, además de ser la Mamá.

A su vez, Linda también necesitaba reponer su energía femenina, la cual puede ser repuesta cuando una mujer atiende sus propias necesidades primero, al verse envuelta en actividades que la hacen sentir bien y/o feliz. De esta manera tienen más para dar a otros. Dichas actividades pudieran incluir masajes, manicures, reunirse con sus amigas, ir de compras, hacer ejercicios, vestirse con colores femeninos, tomar baños de burbujas,



o vestirse con algo que la haga sentir sexy. Estas son maneras de restaurar la oxitocina, también conocida como la hormona del amor. Esta es la sustancia química que la mujer necesita reponer para crear conexiones profundas.

La mujer frecuentemente atiende sus propias necesidades de último, los hijos, el trabajo y el esposo son siempre primero, ellas me comentan: “¿Quién tiene tiempo para eso?”. A lo que yo generalmente contesto: “Esta bien, ¿Cómo te va al no atenderte a ti misma?” ¿Eres feliz? ¿Cómo te sientes al ignorarte a ti misma?”. Existen muchos puntos en la vida donde uno tiene que escoger. Puedes escoger entre cuidarte a ti misma o sufrir las consecuencias por no hacerlo. La felicidad como muchas cosas en la vida es una opción.

Científicamente es conocido el hecho de que la manera más rápida de disminuir los niveles de testosterona y oxitocina es a través del estrés, y el paso rápido que existe en nuestras vidas crea estrés. Mientras más podamos tomarnos el tiempo para relajar y cuidarnos a nosotros mismos, más podemos reponer los almacenes de la química que crea atracción y nuestra energía natural. Crear tiempo para uno mismo es merecido.

### Los resultados

Ambos Linda y Reggie se sorprendieron en una forma positiva de qué tan rápido notaron los cambios en cada uno. Reggie dijo que Linda se tornó mucho más suave durante la primera semana, ahora él se sentía más atraído a ella. Las conversaciones se tornaron menos estresantes, ahora se habían abrazado en varias ocasiones.

Linda dijo que sintió la presencia de Reggie por primera vez en varios años. Le recordó todas las razones por las que se sintió atraída a Reggie en un principio. Ella pensó que se le haría difícil olvidarse del pasado, de sentirse lastimada, pero cuando él comenzó a hacerse presente y concentrado en ella, y atento, ella admitió la sorpresa de cómo ahora sí podría

confiar en Reggie. Linda no estaba lista para confiar en el plenamente, pero definitivamente la relación se estaba renovando. Estos cambios ocurrieron en tan solo una semana.

La pareja continuó en mejorar durante los 90 Días de Retos en una Relación, y renovaron el amor y la pasión íntima que había estado ausente por tantos años. Ahora ellos tienen una fundación sólida de conexión, herramientas y habilidades para crear la relación que ellos quieren.

### **Es hora de restablecer tu polaridad:**

**Para Hombres y Mujeres;** Al comienzo de tu relación cuando la atracción fue más intensa, tu energía era más *masculina* (decisiva, fuerte, protectora, estilo de comunicación directa) o tu energía era más *femenina* (abierta, estilo de comunicación indirecta, más sentido del corazón, intuitiva, maternal).

**¿Cómo ha cambiado tu energía/masculina/femenina en el transcurso de tu relación? ¿Cuál es la diferencia hoy día?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué puedes hacer para restablecer el balance masculino/femenino en ti? ¿Que necesitas hacer a tu favor?**

---

---

---

---

---

---

---

---

*\*\*\*Nota personal para los caballeros-*

*Algunas de las estrategias que leerás te parecerán contraproducentes. Síguelas por igual porque funcionan. Me resultó difícil practicar lo que estaba descubriendo y aprendiendo, y al principio ponía resistencia. Sin embargo decidí continuar y poner a prueba estas sugerencias y experimentar por mí mismo. No solamente obtuve buenos resultados, sino que funcionaban rápido y sin falla cada vez que las aplicaba. Estas sugerencias y estrategias se han convertido en una constante en mi vida y en mi práctica de trabajo.*

El entendimiento de cómo restaurar la Polaridad, es posiblemente la habilidad más importante que uno pueda poseer, con el fin de restaurar las llamas de la pasión, el amor y la conexión. La polaridad puede crear magia en tu relación. Sin embargo dicha magia no se crea por sí sola, alguien tiene que hacer algo, si quieres que las cosas cambien. ¿Serás tú quien cambie las cosas? ¿O te conformarás con una relación sin vida, sin pasión, un matrimonio como tantos otros?

## **Resumen**

- 1. La Química Sexual es la chispa de atracción también conocida como Polaridad.**
- 2. La polaridad es la atracción de polos opuestos. Masculina/femenina son energías opuestas.**

- 3. Todos tenemos energía masculina y femenina disponible.**
- 4. La mezcla correcta y el balance de tu energía masculina/femenina es crucial para restaurar la polaridad en una relación.**
- 5. Haz un esfuerzo en comprender las diferencias entre energías masculina y femenina.**
- 6. La polaridad se invierte inconscientemente debido al estrés de la vida cotidiana y de la relación de pareja. Puede suceder rápidamente o lentamente a través del tiempo.**
- 7. Atiende tus propias necesidades primero para corregir la falta de balance en tu energía femenina/masculina.**
- 8. Existen pasos que puedes tomar ahora mismo para corregir la falta de balance en la polaridad, y restaurar la pasión y conexión en una relación.**

# Estrategia No. 4

## **Atención y Valoración**

*Las pequeñas fallas son las que deterioran la relación gota por gota, terminando por crear devastación. La negligencia sin intención ocurre frecuentemente.*

### **Atención y Valoración**

La mayor queja del hombre, y por una diferencia muy alta, es que sus esposas no les demuestran valoración. Esto lo escucho frecuentemente. Sienten que todos sus esfuerzos por abastecer la familia son poco apreciados, los sacrificios que hacen, el estilo de vida que le proveen a su familia, pareciera que todo fuera esperado y sin ni siquiera algo tan sencillo como un Gracias. Estos hombres constantemente sienten corrientes de resentimiento por ser tomados por sentado, o también pueden sentir amargura al sentir que hay abuso por las cosas que proveen. Esto aún sucede cuando las dos partes trabajan tiempo completo.

Al traer esto al caso, la pareja me asegura que valoran a su hombre todo el tiempo. Lamentablemente esto no es cierto, ya que cualquier cosa que estén haciendo simplemente no está funcionando. Podrían estar reconociendo a la parte masculina en maneras que no se hacen efectivas para la parte afectada. Pudieran estar actuando ofreciendo apreciación que pudiera ser

sutilmente implicada, a diferencia de demostrar apreciación directamente. Sin embargo la mayoría de las veces la valoración simplemente no existe.

Yo escucho esta queja sin importar si la esposa tiene una carrera profesional o no. La escucho si la mujer es la fuente principal de ingreso en el hogar. El asunto es intenso. Esta falta de valoración desintegra al hombre con el tiempo. Disminuye el deseo de querer entender a su pareja. Erosiona el deseo de querer mejorar la relación. Puede evolucionar en un sentido de resentimiento que se describe como “Ya no puedo más”, lo cual significa que ya han tenido suficiente y no se pueden molestar en esforzarse más por mejorar la relación. Simplemente ya no les importa.

Por supuesto que las mujeres también quieren sentirse apreciadas y valoradas. Basado en mi experiencia, hay otro aspecto de la valoración que ellas necesitan aún más. Esto se presenta como una manera de buscar atención, y se entiende que la mujer necesita la atención de su hombre frecuentemente. La atención le da a la mujer una fundación sólida de seguridad y bienestar, a la vez contribuye con un sentido de conexión y apoyo. Estas son cosas que la energía femenina desea.

Cuando un hombre le da a una mujer su atención completa, ella siente que es altamente apreciada y valorada por El, y a la vez una conexión profunda. Cuando la atención del hombre está ausente, la confianza puede verse afectada rápidamente. Donde hay confianza, hay respeto. Puedes imaginarte fácilmente lo cercana que es una mujer a un hombre en el cual no confía ni respeta. La atracción sexual puede verse ausente. Esa es la razón por la cual parejas que carecen de confianza y respeto, tienen muy poca o ninguna intimidad. Si la intimidad toma lugar, ocurre por algún sentido de culpabilidad u obligación y ella se sentirá molesta después de hacerlo.

Con la ausencia de atención por parte del hombre, la mujer no tiene confianza en compartir sus sentimientos ni los detalles importantes de su vida. Sentir que alguien la escucha es realmente importante para la energía femenina, como consecuencia, la mujer se cierra emocionalmente cuando no siente este apoyo del hombre.

## He aquí un escenario: Tom y Heather

Tom está trabajando con su laptop en un proyecto para su compañía, y está totalmente sumergido en un email que le está escribiendo a su jefe, sobre algunas proyecciones financieras. Heather quiere hablar con Tom para contarle sobre una situación que tuvo con un compañero de trabajo, ella comienza a hablarle a Tom, quien responde con un “mmmmm”, sin ni siquiera levantar la mirada de su laptop mientras continúa con su email. Heather le pregunta si la está escuchando y el no contesta por un momento. A lo que Heather responde, “¿Tom escuchaste lo que te dije?”, Tom la mira y le responde “un momento, quiero terminar este email”. ¿Suenan inocentes ciertos? ¿O no?

Imagínate que este escenario continúa mientras Tom, ve televisión, o está en el Internet, o intercambiando textos con alguien, o leyendo. El problema de toda esta falta de atención es que Tom ahora representa alguien diferente para Heather. Si Tom siempre tiene algo más importante que hacer, en vez de escuchar a Heather, entonces ella se siente sola. ¿Cómo puede ella confiar en alguien que no está disponible cuando ella más lo necesita? Es fácil para Tom convertirse en alguien en quien no se puede confiar. Heather lo necesita frecuentemente, para poder sentirse apoyada y conectada con él. En este escenario, Heather siente que no es importante en la vida de Tom, ya que el no está disponible para ella. ¿Entiendes lo que está pasando?

Ahora imaginemos que Tom está listo para escuchar, y mientras Heather comienza a compartir con él lo que le está pasando, Tom la interrumpe y dice: *“Heather, tu necesitas ver a tu jefe y decirle X,Y y Z. Este es uno de los casos en los que tienes que ser proactiva, no puedes esperar. Tienes que tener una conversación con tu jefe sobre esto. ¿Por qué no empiezas a buscar otro trabajo? Si yo fuera tú, yo no aguantaría esta situación. ¿Cuál es el problema?”*

¿Crees que Heather sentiría que ha sido escuchada? Por supuesto que no! Tom está tratando de arreglar la situación y lo único que Heather

necesitaba era alguien que la escuchara. Esta pudo haber sido una situación mínima que Tom ha exagerado totalmente con su reacción, tal vez porque ha escuchado sobre este problema antes. Es posible que esta situación ni siquiera sea tan importante para Heather, a lo mejor ella simplemente quería establecer una conversación con Tom y sentir el apoyo de su presencia.

Heather podría haber estado estresada por algunas cosas, y simplemente quería hablar y compartir con su hombre. Ninguna Mujer espera que su hombre trate de arreglar nada de lo que ella le está hablando, a menos que tenga que ver con la casa o el carro, o si ella le pide específicamente su opinión, y aún así es posible que tampoco lo quiera. Actúen con cautela en estos casos amigos. Las mujeres no quieren nada que ver con nuestro impulso de arreglar las cosas.

Cuando el hombre trata de arreglar las cosas que su mujer trata exponer en una conversación, se crea una reacción de defensiva por parte de ella. *“Este hombre no me entiende, tampoco entiende qué necesito, nunca está disponible para mí. Definitivamente yo ni lo necesito a él ni a su complejo de arreglar las cosas”*, estas son quejas comunes de la parte femenina.

La próxima vez que ella se acerque a Tom, Heather va a ser más cautelosa. En poco tiempo ni siquiera pensará en molestar a Tom con sus problemas, o cualquier cosa que la esté molestando, ya que eso lo frustrará primero y luego tratará de arreglar las cosas por sí sola. Ella no puede confiar en él para que la escuche atentamente o para que la apoye. Cuando la falta de confianza aumenta, el respeto disminuye y a su vez la Pasión... la intimidad... y la conexión, a menos que este ciclo cambie.

Ahora, mientras Heather le habla, Tom contempla dos pensamientos, *“¿cuál es el punto?”* y *“¿Puedo arreglar esto?”*. Las conversaciones femeninas frecuentemente están llenas de detalles e información, que fluye dentro y fuera de la atención normal de un hombre. El quiere que ella establezca el punto de la conversación tan rápido como sea posible para poder darle una solución. El quiere hacerla feliz y solucionar cualquier



problema. Su naturaleza es orientada a solucionar problemas y arreglar cosas. El poder estar allí cuando ella lo necesita lo hace sentir importante.

Desafortunadamente esto no crea amor y conexión, tampoco crea pasión ni entendimiento de corazón. Esta situación creará un espacio entre la energía masculina de Tom, y la energía femenina de Heather, que puede aumentar tanto como el tamaño de un cráter prehistórico, lo cual pareciera imposible cerrarse.

Esta es una de las causas esenciales de falta de comunicación entre hombres y mujeres. Los hombres siempre están buscando la idea principal, y tienen la necesidad de arreglar algo. La mujer simplemente busca sentirse segura, de tener a alguien que la escuche para sentirse conectada. Cuando la mujer está ante un hombre que le presta toda su atención, ella siente que puede confiar en él plenamente. Esto para ella es maravilloso. Esto la hace sentir apoyada, y segura de que todo va a estar bien, incluyendo su relación de pareja.

El hombre quiere hacer feliz a su mujer a toda costa. Si eres una mujer, y estas leyendo esto, es posible que lo dudes basado en tu experiencia, la realidad es, si el hombre siente que a pesar de todos sus esfuerzos, no puede hacer feliz a su mujer, la tendencia es que se dé por vencido. Para él, la relación se torna en un callejón sin salida, quitándole toda satisfacción.

He aquí un ejemplo sobre lo profundo que esto es para el hombre. En todo el mundo, el hombre responde a esta pregunta consistentemente. ¿Cómo se siente saber que eres incapaz de hacer feliz a tu mujer? Las respuestas: *mal, terrible, espantoso*. Eso se traduce en: *como un fracaso*, para aquellos que no entienden el idioma de los hombres.

Heather simplemente necesita que Tom la escuche y la mire a los ojos. Saber que ella es el centro de su universo en esos momentos, la hace sentir valorada y amada al darle toda su atención. Cuando él hace eso, la conexión se profundiza, la confianza aumenta, y el respeto se eleva.

Cuando el hombre le ofrece su presencia y atención total a la mujer, ella amplifica su energía femenina y renueva las chispas de atracción. Estas conexiones se sienten, no son intelectuales. Si eres una mujer y estás leyendo esto, sabes bien lo maravilloso que se siente cuando tienes la presencia completa de tu hombre. Muchas mujeres describen esto como derretirse con éxtasis en la presencia completa de su hombre.

### Otro ejemplo: Patrick

Patrick estaba muy infeliz en su matrimonio. Había estado casado por diecinueve años y “*trabajando como un perro*”, en sus propias palabras. Su vida como dueño de su propio negocio lo mantenía muy ocupado, y ya se sentía un poco desgastado. Se estaba sintiendo deprimido y no podía entender por qué. Luego de varias sesiones, tratando de entender cómo estaba afectando su vida específicamente, se hizo claro que la causa de su problema apuntaba a su matrimonio.

Los últimos tres años habían sido particularmente difíciles para Patrick, debido a la economía y los retos normales de un negocio mediano. Había perdido la capacidad de tomar decisiones, y la confianza en sí mismo. No se sentía como la persona que estaba acostumbrado a ser, y no sabía qué hacer al respecto.

Al principio no quería hablar en lo absoluto de su relación matrimonial. Él sentía que su trabajo era la causa de este punto bajo en su vida. Cuando finalmente habló sobre su matrimonio, reveló una corriente inesperada de amargura contra su esposa, lo cual pude notar repetidas veces. La incertidumbre de su relación, se había vertido sobre cada área de su vida, lo cual lo tenía confundido.

En ese momento, la causa de su problema se hizo clara. Cuando el hombre siente que está en una relación muy buena, se siente apreciado y valorado. Esta apreciación crea una fundación sólida, confianza en sí mismo y lo hace más decisivo. Los hombres que son valorados y apreciados son

felices. Como dije antes, la apreciación también es productiva para la mujer, solo que un poquito diferente.

Luego de algunas semanas, cuando la esposa de Patrick comenzó a agradecerle y mostrarle apreciación sincera por lo que él contribuye en la familia, Patrick cambió considerablemente. Ella encontró muchas maneras de agarrarlo haciendo cosas pequeñas bien, y le daba las gracias. En sesenta días, Patrick se sentía tan confidente como antes, y su matrimonio mejoró. Ahora que Patrick sentía agradecimiento por parte de su esposa, no había nada que él no hiciera por ella.

Es posible que hayas escuchado una expresión que dice “se necesitan dos para bailar el Tango”. En ocasiones se necesitan dos personas, pero una persona debe estar comprometida. Una persona debe ir siempre primero para satisfacer las necesidades de su pareja. La gente puede esperar por siempre a que la otra persona dé primero, para que ellos finalmente puedan ser recíprocos. En esa situación, el único resultado es sufrimiento, donde pudiera haber felicidad, y más tristeza donde pudiera haber alegría. Toma unos minutos y responde las siguientes preguntas:

**¿Cómo le demuestras apreciación a tu pareja? ¿Con cuál frecuencia?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Podrías evaluarte honestamente y escribir, que tan concentrado, y que atención le das a tu pareja cuando están juntos?**

---

---

---

---

**¿Qué puedes hacer para mejorar?**

---

---

---

---

No existe ninguna regla que establezca un límite de apreciación hacia tu pareja, tampoco hay una que establezca limitar la atención que tu pareja merece, mucho menos existe alguna regla que establezca el darle mínima gratitud a tu pareja por lo que hace por ti. La atención y apreciación son instrumentales para la elevación de cualquier relación, y hoy en día existe muy poco abastecimiento en las relaciones de pareja.

Dale a tu pareja mucho más de lo que necesita, no lo que tú crees que pueda necesitar. Empieza por apreciar más a tu hombre y dale más apoyo y atención a tu mujer. Ellos tomarán nota de inmediato, típicamente lo que recibirás a cambio será una sorpresa placentera. La conexión perdida que pensaste era imposible recuperar, será reconstruida más rápido de lo que crees. Hazlo correctamente y la confianza será restaurada más rápido delo que te imaginas.

## Resumen

- 1. En una relación de pareja el hombre necesita sentirse apreciado. Hay maneras ilimitadas de alcanzar este objetivo.**
- 2. La mujer también necesita sentirse apreciada, para ello es importante sentir que tiene la atención y el apoyo de su pareja.**
- 3. Igualmente, la mujer necesita frecuentemente tener la atención total de su hombre.**
- 4. La presencia total del hombre es necesaria para crear confianza y respeto, la ausencia de estos dos factores erosiona la relación.**
- 5. Las relaciones de largo plazo necesitan confianza y respeto, para mantener la pasión e intimidad.**
- 6. Alguien tiene que crear el compromiso de darle prioridad a la relación, si se quiere tener éxito en la misma.**
- 7. Dale a tu pareja lo que realmente necesita, no lo que tú crees que pueda necesitar.**



# Estrategia No. 5

## **El juego de atentar contra la paciencia**

*Si el éxito financiero está en tu cabeza, el éxito de una relación lo encontraras en tu corazón.*

### **El juego de atentar contra la paciencia**

Si has estado con tu pareja por un tiempo prudente, podrás entender que no siempre es posible estar de acuerdo en todo. A lo mejor han tenido discusiones más de una vez a través de los años... tal vez más de doscientas veces.

En cualquier mal entendido o desacuerdo, las emociones tienen la tendencia de dominar la situación. El mecanismo de autoprotección toma lugar en la pelea por la búsqueda de *quién tiene la razón*. Lo más importante del caso termina siendo defender tu posición a toda costa. La razón por el desacuerdo o discusión generalmente es una tontería. ¿Te has visto en esta situación alguna vez?

Lo que las personas hacen o dicen, en una discusión sin escalas puede ser catastrófico para la relación. Tu pareja atentará contra tu paciencia de vez en cuando. Tú atentarás contra la paciencia de tu pareja inconscientemente y es posible que hasta ofendas. En una discusión acalorada todo es posible. Esta habilidad de atentar contra la paciencia, puede tornarse en un arma a tu alcance, consciente e inconscientemente en las

## El juego de atentar contra la paciencia

discusiones. Las personas tienden a crear patrones que pueden ser destructivos. Es hora de romper los patrones que desestabilizan la relación.

¿Qué pasaría si cuando se atenta contra tu paciencia, respondes sin crear resistencia? ¿Qué pasaría si respondes con cariño, en una manera juguetona e impredecible? ¿Sería posible que haya un cambio?

Si tu pareja está molesta, y te trata con miseria, pero al contrario tú dices algo como “*Cariño, te amo tanto, y estoy tan agradecido de tenerte en mi vida*”, como respuesta a cualquier tono que hayas recibido, ¿cuál sería el resultado? ¿Crees que la discusión aumentaría? Seguro que no. Solamente esa oración tiene suficiente poder para cambiar completamente la situación.

Tiene sentido evaluar la efectividad de cualquier reacción, respuestas y patrones de comunicación en las que te ves envuelto con tu pareja. Algunas de estas tienen que cambiar si quieres que tu relación mejore. ¿Qué tan efectivo es lo que has estado haciendo con tu pareja hasta ahora? Si no es efectivo, es hora de utilizar una estrategia nueva. Por supuesto que consideras hacer cosas que benefician tu relación, ¿correcto?

Todos experimentamos factores estresantes en nuestras vidas, que afectan nuestra habilidad de comunicarnos con la empatía que quisiéramos. Nos quedamos atrapados en el momento, luego estos momentos se quedan en el tiempo, y las cosas más pequeñas se tornan explosivas creando discusiones enormes.

La mayoría de las parejas tienen desacuerdos, lo cual está perfectamente bien. Algunos desacuerdos permanecen por toda la vida en parejas que están comprometidas con su matrimonio y viven una relación amorosa. Las personas pueden estar de acuerdo en tener desacuerdos, también pueden reconocer que hay momentos, en que su pareja no necesariamente tiene siempre la misma posición en algo. En las mejores relaciones, las parejas dejan de discutir simplemente porque a la final no es tan importante tener la razón. Si ellos están en desacuerdo por cosas sin importancia realmente no es un problema.



## Norma y Curtis

Norma y Curtis constantemente tenían razones para entrar en una pelea, y parecía que no había como evitarlas. Si Curtis hacía un comentario, Norma enseguida sentía que estaba siendo atacada, por lo tanto su reacción era hostil. Norma tuvo una sesión individual conmigo y me dijo que ellos intencionalmente mantenían sus interacciones al mínimo, ya que el estrés era demasiado.

Mi solución fue que ambos necesitaban tomar las cosas menos en serio. Cuando Norma regresaba al hogar tarde, Curtis generalmente estaba viendo televisión mientras los niños hacían desastres en la casa. Norma siempre hacía un comentario sobre lo que Curtis estaba haciendo. Acaso no podía percatarse del desastre? ¿Acaso el no se daba cuenta de lo que los niños estaban o no estaban haciendo? ¿Acaso el no tenía trabajo que hacer? Ella entraba a la casa anticipando que lo encontraría en el mismo sitio, y el estrés empezaba a acumularse aún antes de que Norma entrara a la casa. Esta situación no era saludable.

Ella también anticipaba entrar en un desorden que ella tendría que recoger sola. Ese desastre estaba hecho de las cosas que Curtis, no hacía, o hacía mal; incluyendo todo lo que ella normalmente tenía que hacer, y de las cosas extras que ahora tendría que hacer, por la falta de interés o pereza de Curtis. Te podrás imaginar cuán feliz estaba Norma de ver a Curtis al llegar a su casa.

Debido a que yo estaba trabajando solamente con Norma, no tenía ninguna idea de la perspectiva de Curtis en la situación, pero eso no importaba. Una persona que está comprometida hace maravillas.

Le sugerí a Norma que la próxima vez que regresara a la casa, le dijera a Curtis lo siguiente: “Cariño, te quiero tanto, te agradezco que mantengas a los niños fuera de peligro”. Ella no estaba muy feliz con mi sugerencia, porque sabía que el problema era Curtis, y que El tenía la culpa de todo. Sin embargo, Norma decidió aceptar la sugerencia sólo por curiosidad. También pensó que Curtis creería que ella estaba siendo irónica, le

expliqué lo importante que iba a ser su tono de voz. Lo practicamos un poco, debido a la importancia de tener suavidad y apreciación en la voz. El tono de su agradecimiento genuino por mantener a los niños fuera de peligro era necesario, no podía ser falso. Ella tenía que sentirlo, si ella quería que esto fuera efectivo, tenía que ser sincera.

Norma entró a la casa dudosa, pero se dio cuenta que sus palabras resonaban con la realidad, los niños en realidad estaban fuera de peligro. Para su mayor sorpresa, él se quedó totalmente mudo, inmediatamente se paró del sofá y la ayudó a preparar la cena. Mientras no dijo nada para responderle, Norma me comentó que por el resto de la noche estuvo completamente libre de estrés. Ellos esencialmente disfrutaron la cena con los niños por primera vez en lo que parecían años, y el ofreció acostar a los niños para que ella se relajara. Esto fue nuevo y completamente inimaginable para ella, el resultado de una simple y sincera oración.

¿Qué paso? ¿Cómo es posible que una simple oración pueda cambiar las cosas tan dramáticamente?

La razón por la cual fue tan efectiva, es porque rompió el patrón que había mantenido envuelta a la pareja. El estaba esperando que regresara a la casa la Norma amargada de siempre, y con las quejas de todos los días. Cuando ella cambió la manera de hablarle al encontrarlo en el sofá, le hizo difícil a Curtis reaccionar en la manera en que siempre le respondía. De acuerdo a mi experiencia, cuando una persona cambia su estilo de operar en un ciclo normal de comunicación, la otra persona debe responder diferente a su vez. Esto abre las puertas a un nuevo nivel de interacción.

Te habrás podido dar cuenta que no podemos controlar a nadie, aunque nos guste intentarlo de vez en cuando. Sin embargo, tenemos la habilidad de influenciar a otros sin poder entender cómo. La verdad es, que constantemente estamos influenciando a las personas que se encuentran a nuestro alrededor, en ocasiones por el beneficio de la relación y en otras ocasiones no tanto.

Imagínate qué pudiera cambiar en tu relación, si cambiaras tus estrategias de comunicación. Este podría ser el mecanismo necesario para que las cosas cambien.

¿Es posible que seas más efectivo con los patrones de comunicación que utilizas con tu pareja? ¿Cómo se sentiría, si supieras que tienes la habilidad de mejorar la comunicación con tu pareja?

**¿Cuáles son las cosas que actualmente le dices a tu pareja, que crea el efecto de irritar y molestarla? Aún mas, sabiendo el efecto de tus palabras, las utilizas en medio de una discusión ocasionalmente? Escribe a continuación cuáles son tus estrategias de comunicación negativa.**

---

---

---

---

## David

David estaba al borde. Acababa de enviarle un texto a su esposa “los días finales han llegado”. El matrimonio estaba roto, y como último recurso había decidido verme, para buscar la manera de salvar su matrimonio. Para añadir a su dilema, habían tres hijos de por medio. Le daba tristeza de sólo pensar que alguien más pudiera criarlos e influenciar sus vidas.

David me comentó que su esposa interpretaba toda comunicación de su parte como irritable. Se sentía vulnerable porque parecía que ella se quejaba todo el tiempo. Todo lo que él decía, era tomado a la defensiva y siempre terminaban en una discusión. El se callaba tantas cosas que pudiera decirle a ella para mantener la paz, que sus propios niveles de estrés se estaban rebosando.

## El juego de atentar contra la paciencia

La mayor queja de ella era que David no compartía suficiente tiempo con los niños, que tampoco ayudaba lo suficiente en la casa. El se defendía diciendo que trabaja muy duro para proveer por la familia, lo cual consume mucho tiempo. Estaba ya exhausto con todo el estrés de la situación. Cada vez que mencionaba lo duro que trabaja, creaba más hostilidad por parte de su esposa, y cuando ella se tornaba hostil, lo cual era a menudo, ella atentaba contra su paciencia en cada aspecto que le era posible, hasta que él no pudiera soportarlo más. Su esposa también se quejaba de las cosas que él decía que haría, pero nunca cumplía. El concluyó que el divorcio era inevitable.

Aunque David tuvo el coraje de buscar mi ayuda, admitió que su nivel de compromiso no era tan alto como debería ser, teniendo los niños de por medio, la negatividad de la comunicación con su esposa, había cambiado la imagen que tenía de ella. A David no le gustaba como se tornaba su esposa cuando estaba harta. Él pensaba que aún la quería, pero por seguro ya no estaba enamorado de ella. Realmente David buscaba tener claridad en su situación.

Discutimos cuáles eran sus opciones en términos directos. Divorcio, separación, o atentos por reparar la relación, estaban sobre la mesa como posibilidades muy reales. Mientras exploramos las consecuencias y beneficios potenciales de cada opción, era claro que David quería hacer todo a su alcance para salvar el matrimonio por el beneficio de los niños cuyas edades eran siete, nueve y doce años, David no quería perder a su familia.

### ***He aquí parte de mi perspectiva...***

*Cuando la gente me dice que está comprometida les creo. Ellos creen que lo están, con frecuencia no entienden lo que realmente significa estar comprometido. Yo propongo tareas entre nuestras citas. El compromiso verbal, es mucho menos relevante para mí, que la motivación con la que cumplen las tareas que propongo.*

*Algunas de estas tareas no son fáciles, algunas requieren valor y entusiasmo para salir de la zona de comodidad. Trabajar conmigo no es fácil, para*

*personas que solo quieren dar un cincuenta por ciento para cambiar sus vidas. Hay una conexión directa y muy clara entre que tan rápido cambian las cosas, y el porcentaje completado de las tareas que acordamos.*

*Yo agradezco opiniones sobre las tareas que asigno. Quiero saber por seguro que tanto está haciendo mi cliente para completar sus tareas. Generalmente yo tengo una buena idea basado en que tan rápido la situación cambia, y los comentarios de mi cliente me permiten hacer ajustes instantáneos a las tareas si fuera necesario. Este proceso dinámico de aprendizaje es esencial para el éxito de mi cliente. Mis clientes siempre están al tanto del progreso que tienen sobre sus aspiraciones, porque lo pueden medir continuamente.*

*Cuando trabajo con una persona, tengo una sola perspectiva de la relación. Siempre hay dos versiones de una historia, pero hay veces que sólo puedo trabajar con una parte de la pareja debido a las circunstancias. Cuando trabajo con una persona, le doy el cien por ciento de la responsabilidad de la relación. Todo depende de esta persona, y si esta persona no puede poseer esta responsabilidad debido a cualquier razón, la relación falla o permanece sin amor, y sin vida a menos que la otra persona se comprometa por sí misma y por obra de magia.*

La esposa de David estaba frustrada como evidencia de su irritación hacia él, claramente el estrés de la relación la estaba afectando. A su vez todo esto estaba afectando a los niños. Esta situación probaba ser negativa para todos en la familia.

Mi objetivo inmediato fue cambiar la dinámica que existía en el hogar, para reducir los niveles de estrés. David y yo examinamos su perspectiva, de cómo pensaba que su esposa estaba tomando las cosas en general. El respondió que no estaba seguro, porque ella estaba constantemente en el teléfono con su hermana o sus amigas, y no le prestaba mucha atención a Él. Esto era de esperarse, ya que El no estaba cubriendo sus necesidades de conexión, por lo tanto ella buscaría llenar ese vacío en otras personas.

Hablamos del posible impacto emocional en ella, y su felicidad. Le pedí a David que imaginara sentir entendimiento desde el fondo de su corazón, por la situación que su esposa estaba atravesando, y el estrés que ella tenía como resultado del caos en el matrimonio. Esto debía ser traumático para ella también.

Le pedí a David que experimentara este sentimiento, para suavizar cada una de las reacciones de su esposa. David había ocasionado incertidumbre en ella, sobre el futuro de la familia, se estaba desmoralizando ante sus ojos, aún cuando ella no podía ver lo que estaba sucediendo. El estaba atrapado en su propia situación para darse cuenta, y Ella probablemente estaba devastada a su vez.

Sugerí que se pusiera en los zapatos de su esposa para entender cómo se estaba sintiendo ella, que respondiera con el corazón, responderle algo como “Creo que tienes razón”, cuando ella lo criticara o le respondiera mal. Sugerí que agregara un “Lo lamento” o “Por favor disculpa”, cuando fuera apropiado, pero sólo si lo decía con sinceridad, y sólo si El quería que el matrimonio sobreviviera. Ella notaría al instante si eran palabras vacías. Muchas mujeres hasta saben cuando el hombre esta distraído en medio de un abrazo. Ellas presienten estas cosas, más de lo que los hombres se imaginan.

Yo nunca hablé con la esposa de David, pero me imagino que ella veía a David, como el único responsable de la destrucción de su sueño, de tener un matrimonio y una familia feliz, aún cuando eso no fuera cierto. A su vez ella estaba participando activamente en el desastre que se había tornado la relación, sin embargo, yo estaba trabajando con David solamente, y no tenía la oportunidad, de discutir con ella acerca de su rol en el deterioro del matrimonio.

*En toda relación, siempre existen dos participantes. Como he mencionado antes, siempre hay dos versiones en cada historia, y muchas veces hasta una tercera versión. Culpar a tu pareja significa que tú asumes ninguna responsabilidad en la relación. Para mí esto no tiene sentido.*

*Raramente se observa, que una persona esté dispuesta a no hacer nada por su pareja en el matrimonio. En la mayoría de parejas que se encuentran en momentos difíciles, no se puede atribuir la causa, porque uno de los dos siempre es el que recibe, y la otra parte siempre está dando. Este hecho es significativamente poco común aún cuando muchas personas se ven cometiendo ese error.*

*Cuando las cosas están mal, es fácil buscar el problema y suficiente evidencia para comprobar la teoría de que “ella o el tiene toda la culpa”, lo cual es más fácil que tomar una mirada dentro de nosotros mismos, y entender la responsabilidad que tenemos al co-crear el desastre en la relación.*

*Es posible que una de las dos partes se vea tan herida o sufra tanto, que simplemente ya no puede dar cuando recibe. Es posible que una persona esté tan bloqueada por la desilusión, que ya no sea capaz de responder al amor de su pareja. Estas situaciones ocurren de vez en cuando. Sin embargo, la mayoría de las parejas responden favorablemente a los gestos de cariño y amor que interrumpen los patrones de negatividad.*

David se vio honrando su compromiso. Le pedí que no hiciera el compromiso conmigo porque sería irrelevante. El compromiso tenía que ser consigo mismo, porque una de las peores cosas en la vida es el arrepentimiento. ¿Por cuánto tiempo se arrepentiría por no haber hecho todo lo que pudo para salvar su matrimonio, y su familia cuando eran tan importantes para él? ¿Por cuánto tiempo se vería arrepentido al ver que alguien más criaría e influenciaría a sus hijos?

Ese sufrimiento podría durar toda una vida. David tenía que ser capaz de mirarse al espejo cada día, sabiendo que había hecho todo lo posible para mejorar su matrimonio. Saber sin ninguna duda, que había dado realmente su mejor esfuerzo. Todo esto requería valentía constantemente, y David me había demostrado tener la valentía necesaria a través de la variedad de cosas que hizo.

Cuando David se encontró con la ira de su esposa, sintiendo amor por ella desde el fondo de su corazón, le dijo “Creo que tienes razón querida”,

ella se quedo callada en medio de sus palabras. y lo miró por varios segundos, el se encogió los hombros y repitió lo mismo por segunda vez. Ella respondió sin molestarle, lo cual creó la oportunidad para que El se disculpara sinceramente. David me comentó que finalmente el pudo ver el sufrimiento en los ojos de su esposa. Este fue un inmenso punto de cambio, finalmente David se dio cuenta que detrás de la dureza exterior de su esposa, ella estaba tremendamente triste y sufriendo.

Ellos conversaron suavemente, David le hablo de su compromiso de trabajar en arreglar las cosas. Me dijo que los ojos de su esposa se llenaron de lágrimas al escucharlo, se abrazaron por primera vez en muchos meses. Ese fue el comienzo de la recuperación del matrimonio de David.

Comenzó a darle a su esposa su total atención cada vez que ella buscaba entablar una conversación. David también le dió a sus hijos toda su atención cuando estaba con ellos, a pesar de que ellos siguieron buscando a su Mamá primero. Como resultado el criticismo disminuyo día a día. El impacto del estrés en el ambiente familiar, y en el hogar se volvió más ligero. Sentimientos positivos empezaron a reemplazar el estrés. Todo cambió ya que el matrimonio ya no estaba a riesgo.

Todo esto fue posible ya que David puso su propio sufrimiento y frustración a un lado. El se convirtió en el líder de su familia, por sí mismo salvó su matrimonio porque hizo el compromiso, hasta conseguir el resultado esperado, puso las necesidades de su esposa y las de la relación, sobre sus propias necesidades, ella respondió hacia él con amor y afecto. Es así de rápido, el resultado obtenido cuando una persona se compromete totalmente. David cumplió al cien por ciento todo lo que sugerí que hiciera.

No siempre fue fácil, nada que valga la pena lo será, hubo suficientes ocasiones en las que David se vió entre la espada y la pared, y dudaba que lo que estaba haciendo daría resultados. Hubo momentos en los que pensó que no había reciprocidad, pero persistió, y mantuvo su enfoque en los cambios que notaba en su esposa.



Lo mejor de aprender y aplicar estas sugerencias, es que las tendrás por el resto de tu vida. David no sólo salvo su matrimonio, ahora sabe qué necesita para mantener un matrimonio feliz, su compromiso hizo la diferencia. ¿Qué tan comprometido estás tú para cambiar tu relación?

Cuando las personas atentan contra la paciencia, no tenemos que ser recíprocos. Podemos suavizar las cosas y responder con cariño, humor, ligeramente, o de manera juguetona sin caer en la burla. Aún el silencio puede ser de ayuda ocasionalmente.

Han existido momentos, en mi propio matrimonio, que he respondido a un tono de mal carácter con humor, por ejemplo *“Me encanta cuando te pones irritable, me parece que me dan ganas de hacerte el amor”* o *“¿Dijiste que necesitas un abrazo? Porque yo necesito uno”* o *“Esta bien, yo puedo con esto, continua, yo estoy aquí para ti”* o *“Si no fuera porque eres tan sexy, te dejaría sola”*

Recuerdo que hace poco le hice a mi esposa una pregunta, pero como ella no estaba de buen humor me respondió con un *“¿Por qué no lo buscas en Google?!”*. No recuerdo porqué estaba molesta, así que me acerque a ella y le suspire en el oído de una manera traviesa *“Te voy a hacer un Google más tarde”*. Lo cual rompió su patrón totalmente ya que no pudo evitar reírse de mi travesura. Cambió su estado de ánimo completamente. En tu hogar, ¿quién está a cargo de las travesuras y la diversión, ¿quién está a cargo de no tomarse las cosas a pecho?

Resulta fácil cambiar el tono de tu pareja, así como también es fácil conectarse con el mismo. Las reacciones y respuestas se pueden tomar más en serio de lo necesario. **He aquí otro ejemplo:** Mi esposa estaba estresada debido a que tenía que completar una lista larga de tareas antes de ir a dormir, cuando le pedí que hiciera algo por mí, me contestó con irritabilidad, a continuación me dio en treinta segundos una lista larga de todas las cosas que tenía que hacer, y que yo no estaba tomando en cuenta. Yo simplemente la miré y le contesté; *“Esta bien mi palomita blanca”*. Nunca antes la había llamado así, en los catorce años que llevamos juntos. Fue

## El juego de atentar contra la paciencia

totalmente inesperado, ambos rompimos en una carcajada y nos abrazamos. La tensión y el estrés que mi esposa cargaba se transformaron en un ánimo juguetón que yo había creado en el momento. Todo ocurrió en varios segundos.

Es posible que esa situación te parezca ridícula. Es posible que tú nunca te comportes de esa manera, porque después de todo, tú eres una persona adulta y madura. En ocasiones todos tomamos las cosas muy en serio. Entra en una onda de travesura, juegos de cariño, deja salir al infante que hay en ti de vez en cuando, si existe tensión en el aire. Verás que a ti y a tu pareja les gustará!

**¿Que podrías decir para suavizar el carácter de tu pareja la próxima vez que esté frustrada contigo?**

---

---

---

---

El tono que utilizas cuando quieres cambiar el carácter de tu pareja es lo más importante. ¿Estás devolviendo suavidad, al momento que recibes algo que te llegó con rudeza?. La rudeza no puede sobrevivir cuando se encuentra de frente con humor, compasión o travesura. Pero no me creas, pruébalo y experimenta por ti mismo. Necesito que entiendas el poder que posees para crearlo, ¿qué quieres en tu relación de pareja?.

**La próxima vez que te encuentres en una discusión que está subiendo de tono, ¿qué puedes decir que pueda suavizar la situación? Pista: Utiliza tu corazón no tu mente...**

---

---

---

---

Cuando sepas con anticipación qué puedes hacer para cambiar las cosas en un instante, te estás dando la oportunidad de superar los momentos difíciles rápidamente. Todas las discusiones que se convierten en peleas están basadas en ciclos que carecen de compasión, entendimiento del corazón, creatividad, ternura y empatía de amor. Cuando la gente pelea, generalmente están atascadas en la mente y no en el corazón. Cuando una persona vuelve a su corazón, puede cambiar toda la situación inmediatamente. Haz la prueba, verás que te gustará!

## ¿Puedes minimizar el atentado contra la paciencia de tu pareja?

### Mollie y Jack

Mollie vino con su esposo a verme, aún cuando llegaron juntos, ella casi tuvo que arrastrarlo a la cita, porque Jack no tenía ningún interés en reparar la relación matrimonial con alguien más que no sabía lo que estaba haciendo. Jack estaba cansado de las terapias de pareja que tuvieron el año anterior, sin embargo accedió porque el matrimonio ya casi estaba terminado.

Mientras discutíamos algunas de las dificultades de la situación, y Jack exponía su perspectiva, Mollie interrumpió diciendo *“El traje los problemas que tuvo con su ex esposa a nuestro matrimonio”*. Los dos habían estado casados previamente, y ella pensaba que él había sido injusto con ella, debido al sufrimiento que tuvo en su previo matrimonio. Él le respondió con un *“Tu también trajiste tus problemas anteriores a nuestro matrimonio”*. Las cosas empeoraron rápidamente. Ahora la pelea era por *quién había traído más problemas al matrimonio*. ¿Alguna vez te has visto en una situación similar, peleando por algo fuera de la tangente o por algo mínimo? Si, es la respuesta que viene al caso.

Mientras observaba a esta pareja discutiendo, y acusándose el uno al otro acerca de quién había traído más problemas al matrimonio, empecé a sentir curiosidad sobre la dinámica que existía entre esta pareja. Ella, al

igual que El, estaba utilizando palabras cortas. Era como si dos energías masculinas estaban chocando. Uno de los dos estaba ajeno con su energía básica masculina/femenina, yo me estaba preguntando sobre la polaridad de esta pareja hasta el momento en que Mollie dijo:

*“Tú lo que eres es un perezoso desgraciado”.* Noté que la expresión facial de Jack se endureció significativamente, lo cual interrumpí con lo siguiente: *“¿Mollie, te puedo hacer una pregunta? Antes de que Jack pudiera decir algo. Dirigiéndome a Jack dije: Hay veces que decimos cosas que no ayudan en la relación cuando estamos molestos. Ustedes probablemente se han dicho cosas que no son particularmente cariñosas de vez en cuando.*

Dirigiéndome a Mollie le pregunté: *¿Consideras ese comentario necesario, o de beneficio para crear una relación con una conexión llena de amor, cariño y pasión?* Por supuesto que la respuesta fue no, el comentario fue totalmente innecesario, tampoco ayuda en nada a menos que quieras dañar la relación severamente, y el impacto es ciertamente no beneficioso en ninguna manera.

Cuando examino el lenguaje específico, y el comportamiento en la relación, nunca digo que algo está bien o mal, correcto o incorrecto. Ese es el lenguaje de culpabilidad que la gente utiliza mutuamente, siempre pregunto si X es útil, de beneficio, o aún de apoyo en una relación amorosa, comprometida, con una conexión profunda e íntima.

Si algo no es de ayuda, entonces esa estrategia o táctica necesita ser reemplazada con algo que sí ayude. De acuerdo a mi punto de vista, al remover las etiquetas de bueno/malo, correcto/incorrecto, las personas tienen la oportunidad de tomar mejores opciones y tratarse mejor mutuamente. Además disminuye significativamente la defensiva por los errores que cada quien comete.

Reconoce con sinceridad que todos cometemos errores, las personas se ven molestas, estresadas y sensitivas de vez en cuando. Nadie es perfecto ni inmune a cometer errores. También valemos más que los errores que

cometemos. Todos tenemos la habilidad de tomar un paso adelante y corregir nuestros errores, tan solo ese acto requiere dejar de pensar en nosotros mismos y darle más importancia a la relación. Cuando eres capaz de recordar qué es lo más importante en medio de una pelea, puedes evitar que se arruinen los buenos sentimientos que compartes en tu relación. ¿Recuerdas la parte de la Visión? ¿Qué es más importante para ti? ¿Tener la razón, o gozar de una relación espectacular?

Toma unos minutos para analizar tu relación. Tomando en cuenta tu propia interacción con tu pareja, ¿cuáles estrategias en tu comunicación no son útiles, no son de ayuda, o no son beneficiosas para crear amor y conexión? Escribe a continuación alguna de las cosas que haces actualmente que no crean amor y conexión en la comunicación con tu pareja.

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué puedes hacer que sea más beneficioso, más útil, de más soporte para mantener la conexión, el amor y la pasión en la comunicación con tu pareja? Escríbelo aquí:**

---

---

---

---

---

---

---

---

Estaré haciendo más comentarios acerca de los insultos y otros comportamientos que contribuyen a un ambiente hostil, teniendo como resultado la pérdida del respeto más adelante.

Mollie y Jack reconocieron que sus interacciones mutuas no eran estrategias efectivas para crear el amor y la conexión que ambos deseaban, y decidieron cambiar. Tú también puedes, porque como lo he mencionado antes, se trata de una opción. Puedes tomar la opción de hacer las cosas fáciles, o increíblemente difíciles. Puedes tomar la decisión ahora mismo.

## Resumen

- 1. Tu pareja atentará contra tu paciencia y tú harás lo mismo para irritarla.**
- 2. Puedes romper el patrón de comunicación cuando respondes con suavidad, o con amor, con travesura, o compasión. Una disculpa también da buenos resultados en caso de que tengas dudas.**
- 3. Para ser más efectivo en tu comunicación demuestra entendimiento con el corazón. Actúa con el corazón cuando la comunicación se transforma en una pelea.**
- 4. No podemos controlar a nuestra pareja, así que deja de tratar.**
- 5. Podemos influenciarlos de manera diferente, cuando actuamos con el corazón y no con la mente.**

- 6. Una persona comprometida puede cambiar la relación. Se requiere un compromiso real. Las cosas por la mitad no dan resultados.**
- 7. ¿Piensas que la relación actual con tu pareja es útil o beneficiosa para crear amor, pasión, y/o una conexión profunda? Si no es así, adopta una estrategia diferente que te lleve a ese estado.**





# Estrategia No. 6

## **Tormentas Tropicales**

*Cuando tener la razón es más importante que la relación con tu pareja, todos los involucrados sufren.*

### **Tormentas Tropicales**

Esta sección es particularmente importante para hombres. El entendimiento de esta parte crea una diferencia increíble, para construir y mantener la confianza y una buena conexión. Al elevar esta sección a un nivel más alto, el hombre se convierte en un lugar seguro para su mujer, al tomar en cuenta y cuidar la totalidad de sus experiencias emocionales. Sólo así Ella compartirá su ser completa y abiertamente con su hombre.

Existen mujeres que tienen el temor de liberar todas sus emociones, con un hombre que simplemente no sería capaz de entenderla. Esto es parcialmente real, ya que los hombres no entienden los diferentes rangos emocionales de la mujer. Nuestro propio rango de emociones no les hace justicia.

Las mujeres se imaginan que los hombres podrían huir de ellas, luego de experimentar la primera lluvia de emociones completamente femeninas. Esta creencia da como resultado, el intento de mantener las emociones más negativas para sí mismas. Lo cual requiere el uso de energía

extra, y muchas veces resulta en frustración. Además, esto no resulta ya que mientras más se trata de resistir las cosas, más tienden a persistir.

Por otro lado, mientras los hombres tienen dificultad en entender las emociones de la mujer, ellos reconocen la pasión que contienen sus emociones. Los hombres aspiran liberar la sexualidad deliberada en la mujer, para darle experiencias llenas de placer entero y sin inhibiciones. Sin embargo una mujer que ha bloqueado sus emociones, es tendente a no responder a los inicios de su pareja, los cuales disminuyen por la falta de receptividad.

Desafortunadamente, es difícil mantenerse al día con las reacciones femeninas e impredecibles, ya que son un área de constante prueba y confusión para la mayoría de los hombres, y para peor de males generalmente cometemos errores.

La mujer experimenta sus emociones con un rango mucho más amplio que el hombre. Nosotros los hombres tenemos un rango de referencia mucho menos amplio, por lo tanto nos cuesta entender las emociones femeninas. La combinación química que fluye a través de la energía femenina, es diferente a la nuestra resultando en una profundidad emocional que en ocasiones nos deja confundidos.

Para nosotros los hombres, estas reacciones emocionales muchas veces parecen salir de la nada y sin ninguna percepción de la realidad. Un pequeño recordatorio para las damas, después de todo simplemente somos hombres, y nos cuesta convertirnos en síquicos para leer la mente, aún cuando muchas veces eso es exactamente lo que ustedes preferirían. Cuando las damas tienen la gentileza de darnos pistas, somos capaces de entender la situación con más frecuencia, teniendo como resultado más entendimiento para apoyarlas en estas situaciones.

La severidad de las reacciones emocionales pueden fluctuar ciertos días del mes, ya que son activadas químicamente, lo que hace que la intensidad aumente, y las emociones dirigidas a nosotros se tornan menos amorosas. Si, sabes que es cierto y nosotros los hombres estamos al tanto.

El hombre también tiene emociones, al contrario de lo que piensan muchas mujeres. Estamos condicionados a no demostrar nuestros sentimientos o compartirlos. Ponemos nuestra cara de que todo está bien, mientras escondemos los huracanes por lo que estamos pasando por dentro, y todo mientras la mujer lo nota o no.

Las emociones son energías bajo presión. Por lo tanto las mujeres pueden experimentar la acumulación de presión, cuando sus emociones se ven silenciadas una tras la otra. Todo atentado por suprimir dichas emociones tiene éxitos temporáneos. Generalmente sólo se logra retardar la liberación de estas emociones. Además de eso, el retardar el proceso es poco efectivo ya que la intensidad resultante puede ser demasiado.

Esta acumulación de emociones y explosividad con la que son liberadas, es lo que llamo Tormentas Tropicales, generalmente son dirigidas al esposo o pareja. Lo que funciona con estas tormentas, y para manejarlas efectivamente como hombres, es importante mantenernos fuertes y sólidos, permitiendo que la tormenta pase sobre nosotros. Esto es algo que al principio fue contradictorio para mí. Yo tenía el deseo de poner la pelea y defenderme, sin embargo nunca resultó, por lo cual finalmente decidí intentar algo diferente. Me quede súper impresionado y sorprendido por la efectividad que tuve al ser fuerte y escuchar cuidadosamente.

Una vez que la tormenta emocional pasa, el sol brilla y los arcoíris salen con seguridad. Cuando las emociones han sido liberadas, si salen para ser encontradas con aceptación, estas tienden a desaparecer relativamente rápido. Es la resistencia y la defensiva de nuestra parte lo que empeora la situación. Nosotros los hombres necesitamos aprender de nuestros errores.

### **Instrucciones para el hombre:**

Tu misión, si decides aceptarla, es estar completamente presente para tu mujer. Para ser capaz de mirarla profundamente a los ojos, y sentir que ella está experimentando una Tormenta Tropical Emocional. ¿Y para qué?, podrás preguntar, porque eso construirá una reserva de confianza, y sin

confianza, realmente no puede haber intimidad en la relación, y al hacer esto se crea una conexión aún más profunda. Quién sabe qué puede brindar ese sentimiento de certidumbre que creas, al hacerte disponible para entenderla, qué sorpresas podrías encontrar en la cama. Puedes resistirte a tu propio riesgo y sufrir la ruina de la conexión íntima. Seamos listos. Las recompensas son invaluableles.

Cuando te mantienes fuerte y de frente a la tormenta te darás cuenta que estas lluvias de emociones realmente no son causadas POR ti. Pues si, tal vez algunas lo serán, pero generalmente es sólo una pequeña porción del todo. Se trata de un conjunto de emociones almacenadas, que van creando presión necesitando ser liberadas. Tu papel como hombre es darle el soporte que ella necesita en ese momento.

Te darás cuenta, mientras te mantienes firme, que el asunto es más de lo que parece. No hay ninguna necesidad de tomar las cosas personalmente, no hay necesidad de poner la pelea, no hay necesidad de defenderte, no hay necesidad de correr. Puedes manejar toda la situación. Hasta puedes con el huracán provocado por sus temores más profundos.

Es en este momento, cuando puedes recordar por qué quieres a esta mujer, mientras la escuchas con esmerada atención, directamente a los ojos, dándole tu presencia completa. Puedes tomar las cosas con curiosidad, y preguntarte en realidad cuáles son las emociones que la están motivando. Puedes sentir por lo que está pasando a través de sus ojos, cuando te sintonizas profundamente. Puedes pasar a través de las emociones superficiales y darte cuenta que tienes ante ti una mujer realmente hermosa, radiante y magnífica. Es entonces cuando te darás cuenta de lo que es real y verdadero.

Recuerdo particularmente la primera vez que hice esto de la manera correcta. Me había equivocado con las tormentas tropicales tantas veces. Me sentía frustrado con estas experiencias. Me parecía una locura quedarme ahí parado y recibir todo lo que me caía. Mis instintos eran dar la pelea y defenderme, y demostrarle cuán equivocada estaba mi esposa.

Por supuesto que cuando actuaba de dicha manera las cosas empeoraban y la situación escalaba. Dejarlo todo nunca fue una opción para mí.

Finalmente, sólo por curiosidad y ya cansado de cometer los mismos errores, decidí hacer algo completamente diferente. Afortunadamente ignoré las palabras de mi mente “¿Por qué tengo que estar aguantando esto?”. Al contrario, decidí activar mi curiosidad sobre lo que realmente estaba pasando, y hacer lo mejor a mi alcance para entender a mi esposa sin tener que decir mucho.

Como los hombres reconocemos, las mujeres tienen excelente memoria, algunas veces memorias creativas. En estas tormentas tropicales, detalles de descontento, tristezas, o rechazo que nosotros los hombres hemos causado años atrás, pueden ser lanzados a nuestra persona, como si hubieran ocurrido treinta segundos antes, y sabes que esto es cierto.

Recuerdo una tormenta emocional que mi esposa experimentó hace varios años. Ella trajo a la discusión cosas del pasado probablemente cinco años, además de algo que fallé en ayudar cuando estuvo embarazada. Realmente no sabía de qué estaba hablando, sin embargo resistí la tentación de discutir y defenderme. Utilicé una de mis respuestas más efectivas diciendo “Lo lamento”. No tuve que decir más nada, mientras la miraba profundamente a los ojos experimentando sus emociones.

Mis respuestas continuaron utilizando pocas palabras. Simplemente la escuchaba atentamente tratando de entender toda la situación. Esto continuó por varios minutos mientras yo decía frases como “Está bien”, “lo lamento”, “Tienes razón”, “Entiendo”, “Estoy aquí por ti”, y “Yo puedo con esto”, y “Yo no voy a ninguna parte, Te amo”

En pocos minutos, se le acabaron los argumentos, y la tormenta pasó. En esos momentos sintió que yo la entendía, que tenía mi respaldo, mi compromiso hacia ella y mi amor. En ese momento, yo entendí todo, no se trataba de un argumento de la nada y superficial. Reconocí mis errores y me disculpé. Si no estás seguro sobre qué decir simplemente puedes decir

“Lo lamento”. Lo cual es una respuesta perfectamente aceptable. No hay necesidad de complicarse. Mientras menos digas mejor.

También me he dado cuenta que el silencio es muy efectivo, si la estoy viendo directamente a los ojos y sintiendo empatía. Afirmar con la cabeza está bien, pero gestos de no, son muy poco recomendables. Puedes afirmar sin palabras si es necesario. Ten presente que es muy importante mantener contacto con los ojos todo el tiempo.

**¿Has respondido en el pasado al experimentar tormentas tropicales dirigidas a ti? ¿Pusiste la pelea? Te pusiste a la defensiva? ¿Empeoraste la situación? ¿Tomaste las cosas personalmente? Escribe aquí tus respuestas.**

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora decide cómo responderías a la próxima Tormenta Tropical. ¿Cuál es tu plan? Mejor que tengas uno porque mientras se hacen más fáciles, realmente no cesan totalmente. Yo tuve dificultad con esto, la intensidad disminuye considerablemente pero aún así reaparecen de vez en cuando. Planea tus respuestas y actitud con tiempo y sabrás exactamente qué hacer. Verás que las cosas serán más fáciles. Escribe tu plan aquí:

---

---

---

---

## Algunos ejemplos personales:

### Una tempestad pequeña

Hace algunos años, mientras cenaba con mi esposa y mi hijo, Mi esposa me preguntó como quería mi ensalada, una pregunta inocente. Superficialmente era una pregunta razonable, ya que ella había preparado su propia versión de una ensalada de salmón que los dos habíamos disfrutado en un restaurante recientemente.

Vale decir que generalmente entiendo bien la comunicación femenina, pero siendo un inepto de vez en cuando, me vi sorprendido al estar envuelto en una conversación con mi hijo y por lo tanto no le presté suficiente atención a mi esposa.

No me había dado cuenta que en realidad fue una pregunta diferente, una aún más profunda, llevaba una razón camuflada para darle paso a una tormenta. Mi esposa me estaba preguntando si apreciaba el hecho de tenerla en mi vida, y el hecho de que estaba tratando de hacerme feliz.

Si hubiera respondido correctamente, ella no se hubiera molestado, “nada te satisface nunca”. Ahora me encontré dándole toda mi atención, me di cuenta que le había dado la respuesta incorrecta. Así que decidí no decir nada aún cuando por dentro me estaba molestando enormemente.

Si la tormenta emocional hubiera sido más grande, hubiera hecho algo muy diferente, porque entiendo bien como opera la comunicación de la energía femenina....la mayoría de las veces.

En un intento por entender su energía femenina y vulnerabilidad, mi esposa confió en mí lo suficiente como para probar mi energía masculina, estos son los pensamientos que creo pasaron por su mente:

*¿Es suficiente todo lo que hago por el? ¿Soy suficiente para El? ¿Puede aceptarme incondicionalmente aún cuando tengo temores y estoy vulnerable? ¿Me rechazará? ¿Acaso El puede ver, cuán importante es en este*

*momento que me asegure que todo está bien, y que me dé su total atención? ¿El me ama?*

Si eres un hombre y estás leyendo esto, probablemente te estás preguntando: ¿Qué? ¿Estás hablando en serio? Si eres una mujer, probablemente estas sonriendo y sientes algo en común con esta situación. Para mi esposa, si hubiera hecho las cosas bien, entonces la hubiera mirado a los ojos y dicho: *Gracias, la ensalada estuvo deliciosa. Gracias por prepararla pensando en mi. Te amo.* También la hubiera seguido mirando a los ojos y esperar por otro comentario de su parte, y estar pendiente de su reacción.

Esta Tormenta emocional terminó rápidamente porque yo no quise pelear. No me molesté con ella por hacer un comentario que no tenía importancia para mí. Acepté la situación en la que ella estaba y respondí de manera productiva para nuestra situación.

Decidí no responder con argumentos ni tratar de tener la razón. Decidí no analizar sus palabras y no defenderme. Todas esas respuestas hubieran empeorado la situación, lo cual no resultaba nada interesante para mí.

Yo deseo tener una relación extraordinaria, por lo tanto decidí minimizar los daños el momento en que cometí un error. Mi matrimonio es más importante que ningún momento de desacuerdos.

El admitir que cometo un error puede confundir a algunos hombres. *¿Cómo es que al contestar una pregunta con una respuesta honesta se puede cometer un error?* Podrás preguntar, El error fue malinterpretar en ese momento su estado emocional, porque yo no le preste mi atención completa. Ese es un error común que los hombres cometemos.

El otro error cometido fue no darle mi presencia al darle mi respuesta. Este fue un error menor. Podrás empezar a entender las consecuencias de malinterpretar la comunicación femenina. La conexión entre cualquier pareja, puede verse afectada a través del tiempo, aún cuando cosas pequeñas como lo que ocurrió en este ejemplo.



El mayor error pudo haber sido defenderme, resultando automáticamente en una pelea sin escalas de emociones y palabras. Al darme cuenta que cometí un error, decidí utilizar la mejor respuesta para nuestra relación, la cual fue mas allá de mi ego. Decidí hacer algo beneficioso, para la relación.

### **Algunas ideas para las damas**

Tu experiencia emocional es importante, y sugiero humildemente que honres esa parte de ti. Sentir las cosas completamente es un regalo de la energía femenina. En los sentimientos hay una sabiduría increíble en cuanto a lo que necesitas a cada momento. No necesitas un hombre para ser feliz. Necesitas ser feliz contigo misma. El papel del hombre es hacerte más feliz. Es importante que te llenes de cuidados propios primero, para poder estar más disponible a quienes te rodean. El cómo y cuándo hacerlo siempre está a tu disposición.

Cuando tratas de sofocar y minimizar tu experiencia emocional, hay una parte de ti que se vacía. Esto no te ayuda para nada. He visto este vacío incontables veces en mis clientes. Bloqueando felicidad en tu existencia. Mantén tu totalidad y encontraras éxtasis.

La mujer está tomando posiciones altas y renombrándose en todos los aspectos de la sociedad. Las mujeres están subiendo cimas, compitiendo en términos iguales con los hombres para alcanzar posiciones altas, y con regularidad porque están mejor capacitadas.

El reto para las mujeres hoy en día está en volver a sus corazones. Volver a estar en contacto con tu esencia femenina en lo más profundo, que complementa tu ser, reconectar con tu intuición, ese saber que te invade y que quizás ignoras en ocasiones. Muchas de ustedes se han olvidado, o han decidido ignorar debido a errores del pasado. Olvida los errores. No eres tus errores, además eres mucho más que cualquier error que hayas cometido en tu vida.

He trabajado con muchas ejecutivas y profesionales durante los últimos siete años. Todas se sentían infelices y vacías sin importar los éxitos en

sus carreras y éxitos financieros. Una vez que las ayudé a reconectarse con sus corazones y con el centro de sus corazones, se sintieron más felices de lo que se habían sentido en muchos años. Algunas reportaron haberse sentido más feliz que antes en sus vidas. Todas habían percibido que su feminidad era una debilidad, con el objeto de competir con los hombres, habían abandonado parte de su ser.

Mientras estas damas eran muy exitosas, habían pagado un precio alto, su felicidad personal.

Mi papel en asistir a las damas en volver a crear contacto con sus corazones y feminidad total ha sido muy interesante. Esto no es algo que he planeado con anticipación. La realidad es que llegué a este punto sorpresivamente, y por accidente, mientras trataba de ayudar a una de las mujeres más agresivas que he conocido, los resultados de mis clientes son importantes para mí.

### **La Historia de Clara**

La Empresa donde trabajaba Clara decidió emplearme porque ella necesitaba un ajuste en su actitud. Clara ocupaba una posición de Alta Gerencia en una de las compañías de Fortune 500, se le advirtió que si no cambiaba su estilo de Gerencia iba a perder su posición. Se le hacía difícil mantener una relación armoniosa con sus compañeros de trabajo, esto estaba creando un significativo impacto en la moral del ambiente en la oficina. Esta había sido la última advertencia.

Clara estaba muy molesta cuando llegó a mi oficina, me introduje oficialmente y tomé puesto en mi escritorio, ella se sentó al borde de su silla inclinándose hacia el medio del escritorio frente a mí, ambos codos en la mesa, los brazos extendidos con las manos empuñadas. Yo me encontré impresionado con todo esto. El lenguaje corporal y la postura de Clara indicaban un estado de alta agresión.

Vaya!, Pensé, *si este fuera un hombre, esto sería un problema y probablemente una provocación*. Era como si alguien estuviera apuntándote en el pecho. Mi espacio estaba invadido, y sin ninguna gentileza. Se podría decir que la furia se le salía por los poros. Mi curiosidad estaba en alerta.

Clara no sólo estaba enfuriada e infeliz, había sido enviada a ver a este hombre para que le arreglara la actitud y ella ni siquiera confiaba en El. Su trabajo estaba en riesgo y ella no sabía nada de mí. Le habían dado una advertencia final y no tenía opinión en el asunto, si quería mantener su trabajo.

Clara no quería estar allí, y así lo expreso continuamente. Por supuesto que no quería escuchar nada de lo que yo iba a decir. Fue un comienzo muy interesante. Pensé que esta dama tenía más energía masculina que ninguna otra conocida por mí, hasta que le pregunte: *“Dime qué es la furia”*

Clara vestía un conjunto ejecutivo de chaqueta y pantalón negro, sin maquillaje ni accesorios. Noté que sus uñas estaban pintadas de rojo, un detalle de color en un lienzo triste, ¿acaso una señal de su feminidad?, pensé... ¿Había alguna razón para que Clara se halla desviado de su esencia femenina? Mi intuición me daría la razón.

En ocasiones puedo descifrar problemas intrínsecos en mis clientes con rapidez. Cómo o porqué, no tengo idea, lo cual no es importante. Yo confió completamente en mi intuición, al trabajar con clientes sin importar cuanta energía masculina llevo en mi ser, ya que me beneficia muy bien. Me he dado cuenta que soy más efectivo cuando le presto menos atención a mis pensamientos, y más a lo que siento es lo más correcto en ese momento. Esto lo recomiendo altamente. Todos utilizamos energía masculina y femenina inconscientemente. Cuando estamos más conscientes, podemos ser más efectivos.

Clara había adoptado toda esa energía masculina al criar a sus cuatro hijos por sí sola, y al mantener a un esposo que trabajaba muy poco y tenía muchos problemas, sin embargo ya se había divorciado de él. Ella

tomó su rol para sobrevivir, gozaba de éxitos financieros y de carrera, su papel le había servido de muchas maneras. El problema consistía en que era completamente infeliz consigo misma y esa infelicidad le estaba ocasionando problemas en su trabajo.

Le demostré a Clara cómo añadir feminidad en su vida nuevamente, como parte de un experimento. Las flores le disgustaban, así que sugerí que mantuviera flores en su escritorio diariamente. Mi intención era descubrir cómo se sentiría Clara luego de varios días con el experimento. Simplemente estaba probando mi teoría, no tenía idea de si iba a funcionar o no. Tenía suficientes ideas listas para poner a prueba mientras el proceso continuaba.

Le pedí a Clara que simplemente notara sus sentimientos, sólo eso. Notar sus sentimientos al tener flores alrededor todos los días. Mi interés era descubrir si sus sentimientos cambiaban o no. El proceso estaba basado en mi curiosidad. No tenía idea de que iba a funcionar, pero estaba dispuesto a probar cualquier cosa.

También sugerí que añadiera accesorios con algo de rosado al vestirse, lo cual le disgustaba, prendas y ropa de colores vibrantes, baños de esencia y masajes, reflexología, ropa íntima con detalles femeninos, etcétera. No sabía que funcionaría específicamente para ella, por lo cual sugería una variedad de selecciones como parte de mi experimento. Lo importante para mí era cómo se sentía con opciones nuevas, no cuáles en particular. Era la decisión de Clara cuáles de estas actividades mantendría, y cuales iba a rechazar. Siempre sería su decisión.

Clara accedió a todo esto ya que le gustó la idea del experimento, incluyendo la idea de que no estaba obligada a mantener ninguna de mis sugerencias. Ella podría dispensar de todo esto cuando quisiera.

Luego de algunas semanas, le demostré a Clara cómo ponerse en contacto con su corazón, mientras sus lágrimas corrían. No había llorado por mucho tiempo, y agregó que nunca lloraba. En el transcurso de varias

semanas, presencie la transformación de Clara ante mis ojos en una mujer fuerte y femenina. Toda la resistencia inicial ahora desvanecida, Clara había demostrado una valentía increíble al confiar en mí. El cambio había sido significativo desde la primera reunión que tuvimos.

Clara cumplió con todas mis sugerencias, mi experimento singular había tenido éxito, y yo me llevé el mayor beneficio al atestiguar una de las transformaciones más espectaculares en mi práctica. Además de esto, me llevé algunas ideas significativas que utilizaría una y otra vez con docenas de ejecutivas profesionales y altamente exitosas.

Los resultados le pertenecían completamente a Clara, ella lo hizo, se sentía más feliz que nunca, yo me sentí honrado de formar parte en su transformación, que además fue una inspiración.

La situación en el ambiente de trabajo cambió de dirección y le iba muy bien. Sus compañeros de trabajo buscaban su ayuda lo cual fue un cambio muy grande. Algunos compañeros de trabajo se tomaron la delicadeza, de comentarle al jefe de Clara el buen apoyo que recibían de ella. Esto no hubiera sido posible antes de mis sesiones con Clara, ahora se sentía feliz genuinamente en su trabajo, porque se sentía libre de ser ella misma. Clara descubrió que podía tener más influencia sobre la gente que la rodeaba al utilizar recursos efectivos.

La relación con su novio, que previamente había sido un poco tumultuosa, estaba ahora gozando de un cambio positivo, su novio pasó de tener una presencia intermitente, a estar comprometido completamente con ella. Sin embargo el mejor cambio fue que ella ahora se quería a sí misma, y estaba más feliz que nunca.

**¿Cuál es tu rol hoy en día? ¿Tienes un rol masculino o femenino? ¿Te pones una máscara para fingir ser quien no eres? ¿Quién eres realmente? ¿Eres una mujer masculina o una mujer femenina? ¿Cómo puedes saber con certeza?**

---

---

---

---

---

---

**¿Cuál es tu conexión con tus sentimientos y tu corazón? ¿Eres capaz de escuchar de tu intuición? ¿Con qué frecuencia eres capaz de honrar esa parte de ti? Describe cómo haces eso en las siguientes líneas.**

---

---

---

---

**¿Qué actividades haces que te hacen feliz o te hacen sentir bien? ¿Cómo te consientes a ti misma, cómo repones tu energía femenina? ¿Con qué frecuencia?**

---

---

---

---

**¿Qué obstáculos previenen tu felicidad? ¿Qué cosas constituyen un obstáculo para alcanzar felicidad?**

---

---

---

---

---

**¿Qué piensas hacer al respecto? ¿Qué puedes hacer para estar más en contacto contigo misma?**

---

---

---

---

Como mujer, puedes tomar responsabilidad por tus reacciones. Puedes aprender cómo actuar más con el corazón que con la mente. Tu mente se llenará con cualquier clase de pensamientos que realmente son insignificantes. ¿Alguna vez te has dado cuenta? Esta pequeña distinción podría generar una diferencia enorme en comunicaciones efectivas. Inténtalo y lo entenderás.

Es hora de eliminar actitudes masculinas que te sirven con algunos papeles, pero no todo el tiempo. Puedes re-adoptar dicha actitud cuando la necesites. ¿Cómo podrías saber cuándo tomar ese paso? Tu feminidad está en tu corazón y en tu intuición, además de sabiduría. Tu corazón es el sitio en el cual necesitas pasar más tiempo para sentir lo que es tenerlo presente, así notarás el cambio en ti y en quienes te rodean.

## **Reparando el desastre de un Huracán Tropical**

He aquí un ejemplo de cómo arruinar tu relación fácilmente, yo fui muy bueno en este departamento de vez en cuando en el pasado. Debido a que estaba frustrado por varias semanas, decidí utilizar una de nuestras citas, camino al cine, como el momento para tener una conversación con mi esposa, acerca de las cosas que estaba haciendo, que me parecían estaba arruinando nuestra relación. Si, te imaginarás que esto no iba a dar buenos resultados. Después de todo soy simplemente un hombre, por favor perdona mi momento de ignorancia, de seguro surgirán mas. Estaba frustrado con mi esposa, y le recordé cómo ella estaba descuidando las cosas que eran importante para mí, cosas importantes! bueno, tal vez no

tan importantes. Está bien, estas cositas se habían estado acumulando una detrás de la otra, de pronto parecía que eran cosas grandes. Esto es lo que generalmente pasa entre parejas creando vacíos.

El punto es que en mi momento de sabiduría, le expliqué ampliamente cómo ella estaba creando mayor estrés en nuestro hijo y yo (como lo mencioné anteriormente, resulté ser muy bueno haciendo esto). Mi esposa inmediatamente se puso a la defensiva, frustrada y furiosa...no sorpresas para cualquiera que esté leyendo esto.

Continúe creando presión en cómo ella necesitaba cambiar, y hacer las cosas que le estaba mencionando, por supuesto que mientras más presión ejercía, mas furiosa se tornaba mi esposa. En esos momentos, yo había olvidado algo muy importante, a ninguna mujer le gusta escuchar a un hombre diciéndole que necesita reparar su manera de ser, o que está haciendo algo mal, a menos que esto ocurra en un momento apropiado y el tono sea con cariño. Aún si el tono es cariñoso, y en un buen momento, este es un territorio peligroso.

Yo cometí muchos errores en el transcurso de varios minutos. ¿Por qué detenerse en uno, si se pueden cometer muchos? Ella terminó diciendo: “Llévame a la casa y no me hables, quiero estar sola”. He aquí cuando finalmente mi cerebro empezó a recuperarse, ya era hora, sin embargo muy tarde.

Continúe manejando hacia el cine sin hacer comentarios, ella tampoco dijo nada y su lenguaje corporal sugería que yo me había convertido en alguna clase de bacteria, que ella estaba tratando de evitar a toda costa. Estoy seguro que algunos de los hombres leyendo esto han estado en mi lugar.

Llegamos al cine y le sugerí a mi esposa que escogiera la película que quería ver y yo vería una que estuvieran pasando al mismo tiempo, y luego nos encontraríamos al final. De esta manera ella podría estar sola. Mi esposa aceptó cual migaja y continuó ignorándome, mientras se dirigía a comprar su ticket.



Ahora me tocaba a mi pensar en cómo había destrozado totalmente nuestra cita, que necesitaba hacer para reparar el daño, para eso tuve dos horas...mientras veía mi película, la película que yo escogí...Que situación tan desagradable...Alguna vez te has visto en una situación así? Es difícil concentrarse en una película, cuando uno tiene en la cabeza toda la escena del pleito, y al mismo tiempo tratando de resolver el asunto.

Nos encontramos de nuevo al finalizar las películas y el lenguaje corporal de mi esposa sugería que yo todavía poseía la bacteria que mencioné anteriormente. Nos metemos en el carro, y le expresé mi deseo de tener una conversación. Su expresión facial y tensión indicaban que no estaba interesada. Le dije que quería hablarle de mí, y no de ella, bajó la guardia un poco y accedió.

Le dije que tenía muchas cosas en mi trabajo que estaban creando tensión, que tenía ciertas expectativas sobre ella que eran injustas, me disculpé. Le dije que no soy perfecto y que he arruinado las cosas muchas veces, incluyendo nuestra cita. Le dije que la amo, y que había pensado en ir a su película y reunirme con ella, ella respondió que le hubiera gustado eso. La atmosfera había cambiado debido a que mi conversación provenía del corazón, tuve la inteligencia de hablarle sobre mi realidad.

Le dije que había pensado en estar solo y sin ella en mi vida, y que no importa cuán difícil pueda ser el momento, yo siempre voy a querer estar con ella. Ella dijo que pensaba lo mismo. Le comenté a mi esposa que estoy comprometido con nuestra relación, y de cómo me lastima el corazón cuando ella hace X o Z. El impacto ahora es diferente, por supuesto que ahora tengo toda su atención, y la conversación es más fácil, nos abrazamos y ella se disculpó por su parte en la discusión, esto para mí es un bono, porque yo estaba conforme con tomar la responsabilidad del cien por ciento de la discusión incluyendo mi ridiculez. Ella me sorprendió una vez más al tomar la iniciativa.

Le hable sobre tener una alianza juntos y de lo que esperamos el uno del otro. Todo terminó muy bien, y volvimos a la normalidad, o tal vez mejor

que en nuestra extraordinaria relación. Esta dificultad renueva nuestro compromiso mutuo y nuestro amor, porque resolvimos nuestras diferencias, aumentando la solidaridad en la fundación de nuestro matrimonio, lo cual es estupendo, sin embargo esto no sucedería a menos que tomemos responsabilidad sobre nuestros errores.

Esta no es la manera ideal de conseguir niveles altos en una relación con tu pareja, y tampoco lo recomiendo, pero es un buen ejemplo de cómo recuperarse de cualquier error si así lo decidieras, no siempre una decisión fácil ya que el pasado se puede interponer.

Esto fue algo así como un Huracán de categoría 5, y no una tormenta tropical, pero la relación no sólo sobrevivió, sino que ganó más confianza, más seguridad, y más conexión desde mi punto de vista. Yo me he acostumbrado a enfrentar nuestros problemas porque es mi decisión. Hubiera sido fácil decir “No me importa, ella no hace nada por mí como lo hacía antes”.

La manera como yo lo veo es que quiero ser el líder en nuestra relación, y como tal mi decisión es dar el primer paso, esto es porque es mi decisión restaurar la conexión primero. Me disculpo primero, porque quiero crear y mantener algo espectacular basado en la visión que tengo, y para la cual trabajo todos los días en medio de las veces que hago mis ruinas. ¿Quién toma la iniciativa en tu relación?

De vez en cuando todos nos estancamos en nuestro ego, y en lo que no tenemos o recibimos. Toda relación puede verse en un punto difícil, cuando las peleas están basadas en quien está recibiendo menos atención en la relación. Hay veces que uno quiere sus necesidades atendidas primero que todo o todos, estoy seguro que todos nos hemos sentido así en alguna que otra oportunidad.

Aún las mejores relaciones tienen sus momentos de fragilidad, todos cometemos errores. ¿A qué estás dispuesto cuando las cosas salen mal? Se necesita mucho más que simplemente saber qué hacer, se requiere la disposición de precisamente hacer algo al respecto. Si quieres una relación

grandiosa, debes entender que habrá la necesidad de hacer cosas que serán difíciles, o que te harán sentir incomodo, requiriendo valentía.

Es fácil cortar comunicación con tu pareja y levantar un muro, no esfuerzo requerido para esto, pero tomar la iniciativa para reparar un problema en tu matrimonio, ofreciendo una disculpa, aún si crees que tienes la razón, requiere valentía, dicha valentía puede sanar más de lo que el momento necesita. Todo esto implica y da como resultado un crecimiento como persona, una fortaleza que prevalece toda una vida. Los resultados son enormes en lo que viene a construir confianza y conexión. Cuando tu pareja se dé cuenta que la relación en tu matrimonio es realmente importante para ti, te sorprenderá con su motivación en demostrarte su compromiso a la vez. Mi esposa me sorprende frecuentemente.

Tómate unos minutos para considerar a qué estas realmente comprometido en tu relación. Escribe aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

Si quieres criticar a tu pareja, o decirle qué está haciendo mal, es importante que el tono que utilices sea suave, aún más que el tono regular. Aún más suave de lo que estas pensando en estos momentos, ya que tu tono normal se va a sentir seco cuando le estás diciendo a alguien que está haciendo algo mal. Tu tono es fundamentalmente importante, porque todos tenemos mecanismos de defensa, que se encienden cuando alguien nos critica. Si tú vienes total y genuinamente del corazón te darás cuenta que tienes el tono apropiado.

## Conclusiones

1. El rango emocional de las mujeres es más amplio que el de los hombres, y puede estar predispuesto a tormentas emocionales, ya que existirán emociones listas para ser libradas de vez en cuando.
2. Los hombres también experimentan muchos tipos de emociones, pero las demuestran raramente.
3. Los hombres necesitan entender que las tormentas emocionales, son una parte normal y necesaria de la naturaleza femenina.
4. Las mujeres necesitan permitirse experimentar sus emociones en vez de utilizar su energía tratando de reprimirlas, lo cual podría resultar en tormentas emocionales intensas.
5. El papel de todo hombre es estar fuerte ante cualquier tormenta, mirar a su pareja a los ojos con su presencia total, y entender qué está sucediendo realmente, además de las palabras que está escuchando es posible que también existan sentimientos reprimidos.
6. La presencia masculina crea confianza. El hombre puede constituir un lugar de confianza para que la mujer experimente su totalidad, el resultado, un nivel de conexión profundo e íntimo con su pareja.
7. Cuando la presencia masculina crea confianza para que la femenina experimente su totalidad, ella estará más apta en confiar en su hombre.
8. Cuando la mujer pierde contacto con su corazón, pierde contacto con un aspecto importante de su feminidad, lo cual muchas veces resulta en infelicidad.

- 9. Las relaciones de pareja prosperan, cuando la mujer entiende la importancia de ser feliz consigo misma. El papel del hombre es de hacerla más feliz a través de la relación de pareja.**
  
- 10. La comunicación real y genuina proveniente del corazón, es lo que sana los malos ratos en una relación.**



# Estrategia No. 7

## **Yo primero... tal vez no...**

*Cuando tu vida está basada en tu importancia, es difícil tener un matrimonio feliz. Pregúntale a cualquier celebridad. Nadie gana una pelea basada en quien tiene las necesidades más importantes.*

### **Yo primero...tal vez no**

Ante todo, ¿recuerdas por qué estás en una relación? Si crees que es simplemente un lugar donde encontrar amor incondicional, te verás tristemente desilusionado. Cuando te enamoraste por primera vez, hubieras podido hacer cualquier cosa para hacer feliz a tu pareja. Las cosas pueden cambiar muy rápido.

El resentimiento, desilusiones, decepción, rabias, y un gran número de diferentes emociones negativas, previenen a la gente en darle a su pareja lo que necesitan. Mis clientes han dicho: “Ella tiene que hacer cosas por mí primero, y después yo le daré”. Generalmente sucede que las dos partes se mantienen estancadas en una actitud de “Que El tome la iniciativa porque me debe”, como consecuencia, nada cambia.

Si quieres una relación para recibir, y no estás dispuesto a dar primero, tu relación será difícil, y llena de sufrimientos mientras tratas de ser feliz.

Yo primero... tal vez no...

Yo siempre oigo a mis clientes decir muchos yo, yo, yo. Siempre se trata de mí, cuando no tienes lo que quieres. Es difícil tener la disposición de dar, cuando uno no ha recibido por un largo tiempo, otro factor que crea dificultad en una relación es el estrés, pero aún más difícil es un divorcio, sin embargo, lo más difícil es vivir con el dolor del arrepentimiento.

La gente se engaña a sí misma, algunos clientes profesan un “Pero hice todo lo posible”, y “Le di todo lo que pude”. Estas frases suenan sinceras en la superficie, pero la realidad es diferente. Tal vez están dando todo con excepción de lo que su pareja realmente necesita. Por ejemplo, “Le dije que la amaba todos los días, y ella decía que yo no la quería”. Tal vez ella quería experimentar su amor a través de una caricia o un gesto, pero como le daba amor a través de palabras, diciendo “Te Amo”, cuando esta era la manera en que tú, querías recibir su amor, ella nunca se sintió amada.

En mi práctica de trabajo, he sustituido la vieja Regla de Oro – Trata a los demás de la manera que quieres ser tratado – con mi versión actualizada, Trata a los demás de la manera en que quieren ser tratados. La manera en que tú quieres ser tratado, puede que sea diferente a la manera en que tu pareja quiere ser tratada cuando se trata de una relación romántica. Esto quiere decir, que lo mejor es saber cuáles son las necesidades de tu pareja, y la manera de satisfacer estas necesidades.

Hay personas que piensan que lo han tratado todo, pero cuando pregunto sobre especificaciones de lo que se ha hecho, me entero que la mayoría de las personas han tratado solamente tres o cuatro cosas diferentes, y luego se dan por vencidas cuando no ven cambios. ¿Acaso nuestra creatividad es tan limitada? ¿Qué pasó con nuestra disposición de hacer todo lo que sea necesario? ¿Qué pasó con nuestra determinación de solucionar las cosas?

Si fuera realmente importante, acaso no haríamos un compromiso más persistente? ¿Sería posible explorar cada posibilidad? Eso es lo que se requiere si buscas que las cosas cambien. Es necesario dejar el camino fácil creyendo que hicimos todo lo que pudimos. La búsqueda de



satisfacción instantánea nos ha alejado de lo que es importante a largo plazo, como consecuencia nos vemos afectados emocional, física y financieramente.

¿Qué está fallando en la mayoría de las relaciones románticas? Frecuentemente observo; niveles bajos en compromiso, una determinación pobre, muy poca creatividad, ausencia de retozo y travesuras. Nos hemos olvidado de la risa. Hay ausencia de aventura, no hay valor o compasión, y que pasó con prestar especial atención a ser persistente, para que nuestras prioridades tengan éxito? A su vez se necesita una real disposición para hacer algo diferente, cuando lo que estamos haciendo no funciona. Cuál fue tu nivel de compromiso?

Tu relación no es un desastre debido a que no entiendes a tu pareja, es un desastre porque no has tomado el primer paso, o no te has comprometido lo suficiente para descifrar el problema, ya sea experimentando o buscando la ayuda que necesitas.

La falta de comunicación con tu pareja no se debe a que no entiendas al sexo opuesto, sino porque te hace falta poner en práctica creatividad, para aplicar humor en tus interacciones.

Me he dado cuenta que el esfuerzo que se pone en reiniciar la llama del amor no es suficiente, y aún más, este esfuerzo no ocupa un lugar especial en sus prioridades. No se puede exigir pasión, hay que inducirla con diversión, juegos, vivacidad y curiosidad sensual.

He descubierto que muchas veces se busca una salida fácil, cuando se enfrenta la realidad de que la relación requiere un compromiso real. Existen muchos factores que se interponen, nuestras vidas están llenas de ocupaciones y estrés. Varias personas me han pedido que cambie la manera de ser de sus parejas, lo cual evade sus propias responsabilidades. Después de todo, ellos no tuvieron ningún papel en el deterioro de la relación.

Yo primero... tal vez no...

**Exploremos que previene a las personas en tomar la iniciativa de dar primero, cuando la relación se encuentra en estrés.**

He aquí algunos ejemplos del proceso mental que observo:

*¿Qué pasaría si le doy a mi pareja todo y le cubro todas sus necesidades? ¿Y yo? Eso me dejaría expuesto y vulnerable. ¿Qué pasaría si yo le doy todos los días lo que necesita y más, y yo no recibo nada? Todo ese esfuerzo por nada. Eso sería el último desprecio, yo no puedo tomar ese riesgo, mi pareja tiene que dar primero, yo estoy cansado de dar primero siempre. Que cambie si quiere que las cosas cambien en este matrimonio, etcétera.*

La alternativa sería sentarse y esperar que la relación muera lentamente, causando más conmoción en los niños y miembros de la familia, además de contribuir con más estrés en un hogar que ya está estresado, con más consecuencias que terminan afectando la salud y la vida. La destrucción del bienestar financiero de la familia resulta ser indiferente. ¿Te parece que esta alternativa realmente tiene sentido?

De acuerdo a Forbes, una famosa revista de negocios y Finanzas en los Estados Unidos, durante el año 2012 había aproximadamente 1.200 billonarios en el mundo. ¿Qué porcentaje de ellos crees que son casados?, trata de adivinar. El número de billonarios que están casados es de aproximadamente un noventa por ciento.

Cuando uno investiga los números, se da cuenta que estas personas, toman mejores decisiones desde un principio cuando escogen a su pareja, y luego se traen la misma tenacidad que le ponen al mundo de los negocios a su relación matrimonial, ellos no se dan por vencido cuando las cosas se ponen difíciles, al contrario se comprometen aún más, y con más determinación para que las cosas funcionen. ¿Y tú qué harías?

El matrimonio crea riqueza, matrimonios sólidos crean una fundación sólida en el hogar, que se convierte en un impulso para tomar riesgos calculados en el trabajo, lo cual es crucial para obtener abundancia financiera. No es un secreto para nadie que un divorcio es devastador financieramente.

Es difícil pensar en las consecuencias que afectan a todos los que están envueltos en la familia, cuando estamos enfocados en nosotros mismos. El miedo a ser rechazados y de no ser suficiente, puede afectar severamente nuestra disposición de hacer lo que la relación necesita de nosotros.

El miedo es lo que nos mantiene estancados. El miedo previene nuestra capacidad de hacer lo que se necesita en nuestras relaciones. Uno de los miedos que nos afecta es el miedo a sentirnos perdidos. Algunas personas creen que la relación acabará con ellos completamente. Algunos clientes han expresado que “Me perdería si hiciera algo como eso” “Me temo que eso acabaría conmigo”. Todo esto es una ilusión basada en una mentalidad que ignora quienes somos realmente.

El temor, nos previene de darnos cuenta de la realidad que representa un matrimonio fallido. Como lo había mencionado anteriormente, los hijos de parejas divorciadas tienen tendencias altas de terminar en divorcio una vez casados. ¿Quién puede querer esta herencia? Solamente el trauma de un divorcio crea infelicidad a largo plazo, y depresión para algunos. Las consecuencias de no entender un divorcio pueden ser muy tristes.

Cuando nos damos cuenta que los recursos necesarios los llevamos por dentro, las cosas pueden cambiar. Cuando encontramos humor en las cosas que pasan en la vida diaria, así como para entender a nuestra pareja, muchas cosas buenas pueden pasar más rápido de lo que nos imaginamos.

¿Quién toma el primer paso en una relación exitosa? La mejor respuesta debería ser “Yo!”, lo mismo va con tu pareja. Lo cual indicaría que ambos ven las necesidades mutuas así como las propias, también indicaría que ves el éxito de tu relación tan importante como tus propios intereses.

Esto requiere valentía. Es fácil no hacer lo descrito en el párrafo anterior, es fácil quedarse estancado pensando en lo que no estás recibiendo o no tienes. No se necesita ninguna valentía para sentirse herido o amargado. No se requiere valentía para agarrarse de un momento en que se nos hirió, aún después de varios años, y dejar que esa situación te mantenga

Yo primero... tal vez no...

frenado por contribuir con tu relación de manera positiva. La mayoría de los crímenes tienen estatutos de limitaciones, tu pareja probablemente también se merece la misma cortesía.

Mucha gente posee una valentía increíble. Pueden decidir perdonar a sus parejas, así como valorar su relación más que sus propias necesidades. Pueden decidir darle más valor al amor, que a la certeza de tener las cosas seguras. Pueden decidir ser un modelo ejemplar para los niños en el matrimonio, y crear un ambiente de apreciación mutua. Sin embargo todo esto requiere ejercitar valentía.

## **Frank y Joanne**

Joanne vino a verme con el objeto de aumentar la confianza en sí misma, para ejercer una posición de gerencia en un trabajo nuevo. Me comentó que su matrimonio estaba al borde del final, y que no se sentía confiante en lo más mínimo. Se había sentido altamente estresada al ver que había perdido el amor, así que estaba por mudarse sola en el transcurso de un mes.

Le pregunte a Joanne si quería trabajar en su relación para mejorarla, me dijo que Frank y Ella ya habían recibido Terapia de Pareja, y que había desistido luego de varios meses. Frank expresó que fue una completa pérdida de tiempo, ella admitió que la terapia no les había dado resultado.

Frank había visitado un abogado para obtener papeles de divorcio, también culpó a Joanne por el fracaso de la relación, debido a que ella nunca fue capaz de confiar en él completamente. Frank no tuvo interés en verme, sin embargo le pedí que me visitara para darle la oportunidad de verse al espejo, y saber que había hecho todo lo posible antes de continuar con su vida.

Frank dudaba que fuera posible salvar el matrimonio, y creía firmemente que los problemas fueron causados completamente por Joanne, también

sugirió que si yo podía “reparar” a Joanne, entonces el consideraría quedarse en la relación porque aún la amaba.

Me reuní con los dos para que Frank pudiera salir de la relación con la conciencia limpia, El sugirió que Joanne estaba quebrada debido a traumas de la niñez. Joanne reconoció que todavía sentía que esos episodios la perturbaban.

La dinámica de la relación fue muy interesante, Joanne era extremadamente femenina y Frank parecía ser altamente masculino, sin embargo de alguna manera la relación no estaba funcionando en lo más mínimo. Frank discutía con Joanne todo el tiempo, peleando todas las preguntas que ella le hacía, y negándose a dar explicaciones o revelar adónde iba después de su trabajo. Esto por supuesto creó más y más incertidumbre por parte de Joanne, aumentando el ciclo de preguntas y evasión de las mismas. Me fue fácil entender qué estaba pasando realmente, ¿cómo puede una mujer tener confianza en un hombre que no responde sus preguntas, y siempre se está defendiendo?

Desde la perspectiva de Frank, ¿Cómo podía relajarse cuando siempre se le estaba interrogando sobre dónde había estado? ¿Cómo podía aceptar el interrogatorio constante, acerca de cada movimiento que hacía?

Le expliqué a Frank que una dama femenina como Joanne necesita un hombre fuerte en su vida para brindarle certidumbre, y que debido al pasado de Joanne, era posible que ella necesitaba a un hombre aún más fuerte. Le sugerí el siguiente reto: *“Claramente tienes a una mujer muy femenina y la única pregunta que existe realmente es, eres hombre suficiente para ella? ¿Eres suficiente hombre para ser así de fuerte, para ser la roca que ella necesita?”* Le dije a Frank que era posible que ella necesitaba a un hombre más fuerte que el. Por supuesto que esto lo molestó de gran manera, y quiso saber de dónde había sacado esa idea tan ridícula.

Esa fue la única vez que los vi. Se fueron con una lista larga de cosas para considerar y que habíamos discutido. Joanne me llamó varios días

Yo primero... tal vez no...

después diciéndome que algo había cambiado en Frank, y que se sentía mucho más feliz, por lo cual decidió no mudarse. Yo nunca volví a hablar con Frank, pero Joanne se mantuvo en contacto conmigo de vez en cuando en el transcurso de un año, haciéndome saber cómo estaban las cosas entre los dos. Frank desistió sobre la idea del divorcio en dos semanas luego de nuestra reunión, y renovó sus votos por Joanne, los dos estaban muy bien en su relación, y eso fue lo último que supe de Joanne.

Pienso que cualquier cosa es posible cuando se trata de reparar una relación, si se atienden los asuntos primordiales. He probado mi teoría una y otra vez. La peor dificultad existe cuando una de las partes se ha rendido, desistido emocionalmente, y ha cortado comunicación con la otra persona.

## **Elizabeth**

Elizabeth me llamó muy preocupada, su esposo había introducido una demanda de divorcio y se iba a mudar con otra mujer. Estaba más afectada por la idea de perder a su esposo, que por la situación con la otra mujer. Le di ideas para solventar la situación, a la vez cómo manejar sus interacciones con su esposo, le expliqué lo importante que era sentirse contenta alrededor de su esposo, y apreciar cualquier cosa que el hiciera por ella, y el resto de la familia en cada oportunidad que se le presentara.

Elizabeth admitió que ella no había hecho eso por años por lo cual hacer todo eso podría resultar difícil. La pareja tenía 2 niños en el matrimonio, por lo tanto habrían plenas interacciones por muy pequeñas que fueran, para que su esposo pudiera ver a la Elizabeth real, y no la Elizabeth herida por la situación, amargada y miserable. Por supuesto la familia y amistades de Elizabeth le estaban dando ideas muy diferentes, como por ejemplo que se mudara de la casa e interactuara con su esposo lo más mínimo posible, además de hacer los arreglos financieros necesarios. Me dijo que ella amaba a su esposo, que estaba dispuesta a perdonarlo y que quería que volviera, por lo tanto nuestro objetivo fue lograr sus deseos.

Pocas semanas después el esposo de Elizabeth se fue de la casa para vivir con su novia. Luego de vivir con ella durante seis semanas, la dejó y se mudó con un amigo. Empezó a comentarle a sus amistades que había cometido un error y que quería rehacer su vida con Elizabeth. Desafortunadamente eso nunca pudo ser ya que el murió en un trágico accidente de carro.

Elizabeth me llamó para darme la devastadora noticia, quería también hacerme saber que todas las ideas que le di las había puesto en práctica, y le habían funcionado. Ella sabía que el había planeado volver con ella.

El amor no debería esperar. El tiempo se desvanece. La vida se torna turbulenta cuando menos lo esperamos. ¿Qué es realmente importante para ti? Haz tu compromiso ahora mismo! Ama con todo tu ser y vive tu vida sin arrepentimientos.

**En tu relación, ¿quién da el primer paso? ¿Quién tiene la nobleza de arreglar la situación luego de un argumento? ¿Qué haces cuando las cosas se ponen difíciles, o cuando hay tensión entre tú y tu pareja?**

---

---

---

---

Tal vez es hora de hacer algo más valioso, beneficioso y efectivo para crear una relación exitosa. Toma la oportunidad de cambiar la manera en que haz manejado tu relación. ¿Qué harías para iniciar el mejoramiento de tu relación? ¿Cuánto tiempo te tomará decidir que esto es realmente importante para tu felicidad y el éxito en tu vida?

Ahora que entiendes lo importante que es ser la persona que toma el primer paso, para solventar situaciones en tu relación, ¿a qué estás dispuesto para ser más efectivo, cuando se presenten tiempos difíciles en tu relación?

Yo primero... tal vez no...

---

---

---

---

Cuando trabajo con una pareja, les pido que acepten el cien por ciento de responsabilidad en la relación. Tomar el cincuenta por ciento no es suficiente, cuando la gente hace eso, se ven sumergidos en calcular a quién le toca dar el primer paso. ¿Qué estás esperando tú?

En mi matrimonio, no tengo problema en ser siempre el que toma el primer paso, ser el líder por la reconciliación cada vez, y tomar el cien por ciento de la responsabilidad. ¿Por qué? Porque quiero que mi visión sea una realidad. Quiero vivir mi visión día a día, y es así como tengo la habilidad de progresar hacia mi visión cada vez que tengo la oportunidad.

Debido a que estoy dispuesto a tomar el primer paso, mi esposa también toma esa iniciativa de vez en cuando. Lo cual es una sorpresa placentera. Ella siempre parece sorprenderme cuando menos lo espero, mi disposición no es tener la expectativa de que ella haga algo a su vez. Los dos somos capaces de brindarnos pedacitos de felicidad en maneras inesperadas. Tu también puedes gozar los mismos beneficios!

*Si estas tratando de traer cambios positivos en tu relación por ti mismo, quiero que entiendas que necesitas dar para alcanzar las necesidades de tu pareja primero, sin esperar nada a cambio por un período de tiempo... posiblemente durante noventa días. Tu trabajo es cubrir las necesidades de tu pareja de la mejor manera posible todos los días, sin esperar nada a cambio. Es importante que tu actitud mental persista, y sin necesitar nada de tu pareja durante ese periodo.*

Esta tarea NO es fácil, a decir verdad es difícil. Te podrás preguntar por qué estás haciendo esto en el transcurso de las primeras semanas. Es más difícil de lo que te puedas imaginar. Existe esta parte de nosotros que se



torna impaciente y dirá: ¿Y yo qué? No veo ningún resultado y ya han pasado 3 días! (tengo un cliente que dijo esto literalmente) ¿Cual es su problema? *Esto no vale la pena!* Es más fácil hacer esto con alguien que te guíe que pasar por el proceso solo.

*¿Cómo te beneficias si haces todo esto?* Las necesidades de tu pareja se verán atendidas, y tu también recibirás lo que quieres, en tan sólo unas semanas o meses. El mejor resultado que puedes esperar es que tendrás la oportunidad de elevar y transformar tu relación, de crear una relación increíble que hasta tus amigos podrían envidiar, hasta podrías ser más feliz que nunca en tu vida.

Ya sabes qué podría suceder si no haces nada, o te lo puedes imaginar.

Este proceso requiere compromiso, podría ser difícil poner tus necesidades personales detrás de las de tu pareja. Es difícil tomar el segundo puesto por el beneficio de la relación. Si fuera fácil, entonces existirían demasiados matrimonios exitosos.

Así como es fácil notar ciertos cambios con rapidez, a veces, la persona que toma el lugar de dar todo lo que se necesite, comienza a sentir resentimiento, porque no recibe nada a cambio por varias semanas o aún más tiempo. Este es un periodo pequeño en comparación con lo que está en riesgo, y con el tiempo que estas parejas han estado unidas. Puedes hacerlo fácilmente si así lo decides, yo particularmente lo he hecho, y lo sugiero muchas veces cuando tengo clientes al borde de terminar la relación.

Tu relación esta en tus manos, tienes la opción de decidir cómo quieres ser, o qué quieres en tu relación, y luego hacerlo posible. Tienes un poder increíble de influenciar la relación, ¿estás dispuesto de una manera útil, beneficiosa y brindando el mejor apoyo?

La oportunidad de crear puntos a favor aparece todo el tiempo en una relación. Cuando tu pareja está disgustada o estresada por algo, ¿Cómo decides reaccionar? Si tu pareja quiere discutir contigo por una tontería,

Yo primero... tal vez no...

¿Cómo decides reaccionar? Si tu pareja se dirige a ti de una manera grosera o sin tacto, ¿Cómo decidirías responder? Si tu pareja te culpa por todo lo que sale mal en la relación, ¿Cómo responderías? Toma la decisión que mejor beneficie la relación... o no....siempre tendrás la oportunidad de decidir.

Si decides tomar el primer paso, notarás cosas interesantes instantáneamente, me gustaría que probaras estas estrategias por ti mismo. Pero no digas “Si entiendo”, sólo porque intelectualmente entiendes lo que has leído. Toma la oportunidad de hacer algo! Los cambios toman lugar porque las personas hacen algo, y no porque piensan algo. Considerar algo es una forma de procrastinar, o dejar las cosas para después.

Descubre lo que puede suceder por ti mismo, cuando tomas el primer paso. Siempre tienes opciones, ¿cuál va a ser tu opción?

## Resumen

- 1. Una de las dos partes tiene que tomar el primer paso, o no harán cambios.**
- 2. Esa parte deberías ser tu.**
- 3. Toma el cien por ciento de responsabilidad en la relación.**
- 4. Sé más creativo, más comprometido, más determinado, más valiente, etc.**
- 5. Escoge hacer lo que más beneficie la relación, de la mejor manera posible.**
- 6. Toma la decisión de ser proactivo. Haz algo hoy que pueda cambiar tu relación mañana.**

Yo primero... tal vez no...

- 7. Todo es posible, no importa lo horrible que la situación parezca y si estás dispuesto a alcanzar tu meta.**
- 8. Tener conocimiento es excelente, pero nada va a pasar a menos que tu hagas algo.**
- 9. Decide que hacer, y hazlo tan pronto como sea posible.**



# Bono No. 1

## La Magia de la Valentía

*Lo que facilita la separación entre parejas, es la falta de valor por hacer que las cosas funcionen...Las parejas se dan por vencidas y luego abandonan la relación.*

### La Magia de la Valentía

Muchos matrimonios fallan diariamente, y no es por falta de amor, generalmente es por la falta de algo más, no, no necesariamente es sexo, aunque existen muchos matrimonios que carecen de sexo.

Cuando uno le da una mirada a la realidad de los matrimonios de hoy día, se podría decir que alrededor del uno al quince por ciento de los matrimonios son felices. Felices no implica que las cosas simplemente están bien, los matrimonios felices llenan el corazón de sus parejas.

Un matrimonio feliz es definido por una pareja aún enamorada, y que comparte una conexión profunda, unida a la pasión por la pareja, la vida se magnifica en muchas maneras diferentes gracias al matrimonio, uno se siente agradecido de tener a esa persona para compartir la vida. Después de 14 años juntos, es allí donde me encuentro en mi matrimonio. ¿Conoces muchas parejas que están felizmente casadas?

¿Por qué hay tantas parejas que sufren? Existe suficiente información sobre qué hacer para reparar tu relación de pareja. Yo tengo un reporte gratis en mi página web, repleto de estrategias efectivas y resultados palpables. Refiero ese reporte a personas que no pueden sufragar mis servicios. Sin embargo, muy pocos se toman el tiempo de leer el reporte. Hay personas que me contactan aspirando una idea que lo cure todo. Todos queremos una píldora mágica, una salida fácil, una solución que no implique responsabilidad personal.

*He aquí la verdad:* El matrimonio no es fácil, puede ser difícil, cualquier relación de largo plazo viene con momentos llenos de dificultad. Vivir con otra persona no siempre es divertido, existirán momentos exigentes aún en las relaciones de parejas más amorosas.

¿Pero qué hace la gente en esos momentos retóricos? De acuerdo a mis observaciones, pareciera que hicieran muy poco, ¿Cómo responde la gente a los momentos difíciles con su pareja? En mi opinión, frecuentemente no se hace lo suficiente.

He aquí el porqué: Lo que la gente necesita no es amor, no es información, es valentía.

**Se necesita valentía para poner a tu pareja primero que todo. Se necesita valentía para hacer que tu matrimonio, sea más importante que cualquier otra cosa en una vida tan ocupada. Se necesita valentía para entender con el corazón a tu pareja. Se necesita valentía real para aspirar algo excepcional, y estar dispuesto a hacer algo constantemente para hacerlo posible. Se necesita valentía para buscar la ayuda necesaria.**

Se necesita valentía para dar el primer paso dentro de una situación incómoda y difícil, aún mas cuando no quieres dar el paso. Tal vez tienes temor a un rechazo, temor a no ser suficiente, temor a dar y no recibir nada a cambio. Enfrentarte a todos esos temores requiere coraje y valentía, lo cual es la disposición de buscar soluciones continuamente, cuando parece que has llegado al final.

Esto no quiere decir que todo matrimonio debería ser salvado. Existen casos en que las parejas se han distanciado, o hay circunstancias legítimas que indican que la relación es destructiva y la pareja debería separarse, o una de las partes ya no es compatible con la otra.

He aquí la *sugerencia* que le de dí, a una Dama que estaba pasando por momentos difíciles, con el riesgo de perder a su pareja:

*“Es posible que John se sienta un poco diferente con respecto a ti, porque no sabe cómo tratarte actualmente, y tú te sientes extraña porque no sabes qué sientes por El.*

*Si tomaras la decisión de pedirle a John que te abraze por un momento, sabiendo que te pudiera rechazar y aún así se lo pides, sabiendo que él pudiera decirte algo que no quieres escuchar, o que tiene dudas con respecto a ti, y aún así haces posible ese momento, sabiendo que sería un paso muy difícil de tomar, y entonces, que pasaría si el accede y te abraza, y descubres que ese abrazo crearía un momento nuevo. Tomar esa decisión requiere valentía, hacer las cosas sin saber si sucederán como te las esperas, pero tomando el paso con firmeza, porque si funciona valdría tanto la pena...tal vez reafirmando tu relación...o creando una reconexión...o hasta creando un momento mágico”.*

*Eso es valentía en acción, y tu disposición de dar el paso y hacerlo uno y otra vez, aún sabiendo que puedes fallar, pero sabiendo que nunca vas a fallar cuando enfrentas tus temores, creando una fortaleza que nadie te puede quitar.*

**Es así como se transforma un matrimonio, un acto de valentía a la vez.** Es así como se cambian las relaciones, es así como hay parejas que se reconectan inmediatamente. Busca la valentía que necesitas para hacer eso que es difícil más seguido, y verás que las cosas cambian. Mientras más hagas esto, más fácil será ver los cambios, ahora mismo es el momento perfecto para empezar.

**¿Cuál es el paso valiente que tu matrimonio/relación necesita de ti?**

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Existe algo por lo cual necesitas disculparte? ¿Necesitas dirigirte a tu pareja y decir algo que pueda sanar la relación? ¿Qué cambios podrías crear si hicieras este acto de valentía?

## **Rebeca**

Rebeca me comentó los momentos difíciles que ella y su esposo estaban atravesando, sentía que no había conexión entre ambos desde hacía mucho tiempo. No parecían estar en la misma página en muchos aspectos, incluyendo la disciplina de sus hijos.

Mientras hablábamos, le pregunté cómo se tomaban las decisiones en el hogar. Rebeca y su esposo tenían tres hijos con muy poca diferencia de edades, ella estaba acostumbrada a tomar decisiones arbitrariamente con respecto a ellos. Ella organizaba sus actividades y sus vidas. Esta toma de decisiones iba más allá de los niños, ella controlaba el dinero de la familia, inversiones, controlaba las actividades sociales, y todo aspecto de la vida familiar. Había muy poca oportunidad para su esposo de opinar en todo esto, además ella discutía con su esposo frecuentemente con el fin de mantener este control. La resistencia había aumentado a un punto crítico.



Rebeca admitió que nada de lo que estaba haciendo funcionaba, la relación estaba en caos, ella había adoptado la energía masculina de la relación, y ahora se veía en un constante debate para mantenerla. Mientras más discutía peor se sentía, mientras más batallaba con su esposo para mantener el control de todo, sentía mas distancia entre los dos.

Basado en nuestra conversación, Rebeca decidió hacer lo mas difícil que podía imaginarse. Fue a disculparse con su esposo por no tratarlo con el respeto que se merecía, por querer controlarlo, y le dijo que no quería que el sintiera que ella tenía todo el poder. Se disculpó por no haberlo valorado durante los últimos años, y le pidió ayuda y su opinión en las decisiones familiares. Todo esto requirió una valentía tremenda.

Rebeca me reportó que su esposo estuvo “*completamente extasiado y sorprendido*”, con el sorpresivo cambio en sus sentimientos. Un peso se levantó de sus hombros y su esposo recibió este cambio como un regalo. Ahora ella era capaz de ser más abierta con él, y ser vulnerable con el por primera vez en muchos años. La incomodidad de enfrentar sus temores, tal vez fue la parte más beneficiosa que pudo haber hecho para restaurar la relación.

¿Que podría ser posible cuando adquieres valentía? ¿Qué pasaría en tu relación si te disculparas de la nada por malentendidos pasados y errores cometidos, o por ignorar las necesidades de tu pareja? ¿Tienes la valentía necesaria para dar ese paso?

**¿A qué acto de valentía te comprometerías en este momento?**

---

---

---

---

---

## **Ahora hazlo una realidad.**

### **Otra historia personal**

Hace unos años, llegué a la conclusión de que muchas mujeres con las que he trabajado estaban desilusionadas de sus esposos. A través de los años, había escuchado una y otra vez cómo los hombres habían quedado cortos en expectativas, desilusionado a sus esposas de muchas maneras diferentes. Empecé a preguntarme si en verdad yo había desilusionado también a mi esposa, sabía hasta cierto punto esto era posible, y que necesitaba hacer algo al respecto. Estoy seguro que no siempre es fácil quererme y entenderme, yo tengo mis momentos, tú hasta has leído sobre algunos de mis errores en este libro.

Me di cuenta que tenía que reconocer mis errores en la relación. Al día siguiente le dije a mi esposa que quería disculparme por desilusionarla y por haberla ignorado en cualquier forma a través de los años, le dije que no había sido intencional, que había estado pensando que hubieron instancias en que mi actitud había sido difícil, que había cometido muchos errores. Le dije que lo lamentaba mucho, y que en adelante iba a prestar más atención a mis interacciones con ella.

¿Era necesario que hiciera todo esto? No. ¿La situación fue incómoda para mí? Sí, porque le daría la oportunidad de decirme que yo no había sido un buen esposo. Le hubiera dado la oportunidad de estar de acuerdo conmigo y decirme las veces que la desilusioné, y revelarme cualquier resentimiento contra mí. Pudo haber abierto la puerta a cualquier clase de problemas que hubiera sido mejor ignorar.

Yo estuve preparado para todas estas cosas, ya que si nuestra relación iba a evolucionar, yo tenía que saber la verdad para poder hacer algo al respecto. Sé muy bien que no soy perfecto, y con el objeto de crear la relación de mi visión, era importante para mí pasar por la incomodidad, para poder pasar a un nivel más profundo de conexión. La disposición de disculparme y reconocer mis errores, fue de gran ayuda para elevar nuestra relación.

¿Que si mi esposa dijo alguna de esas cosas? No. ¿Hubiera sido importante para mí si lo hubiera hecho? No, en lo más mínimo, porque lo que yo quería era saber cuál era la realidad para ella. Todas mis estrategias para reparar se hubieran basado en su respuesta, hubiera sido de beneficio para la relación.

Ella me respondió que yo no la había desilusionado y que ella me amaba a mi y a nuestra relación. Desde ese momento, de vez en cuando yo sigo buscando cosas que me causan incomodidad y que ultimadamente nos une más. Ella ha respondido una y otra vez, de maneras que me hacen sentir muy agradecido de tenerla en mi vida. Hemos tenido nuestra cuota de tiempos y situaciones difíciles, enfrentándolos con honestidad y abiertamente, nos ha unido aún más.

El mejor regalo que he sido capaz de darle a mis clientes, se ha puesto a mi disposición al enfrentar y resolver situaciones incómodas en mi propia relación. El resultado de mis propios experimentos personales, en mi relación matrimonial ha sido increíble. Mis experiencias en la búsqueda de entender “eso del matrimonio” han sido invaluable. Me han servido a mí y a otros mas allá de lo que hubiera esperado.

Los actos esporádicos de valentía han incrementado el amor y la conexión con mi esposa, aumentando la pasión mutua. Los resultados de incluir valentía en la relación han sido los más rápidos, la manera más efectiva de alcanzar mi visión. Tú también puedes decidir enfrentar la incomodidad, y encontrar 20 segundos de valentía. Puede que no sólo cambie tu relación, también podría cambiar tu vida.

## Resumen

1. **Toda relación de pareja necesita un poco de valentía.**
2. **Si fuera fácil, toda relación de pareja sería una inspiración.**
3. **Posees el valor necesario para hacer eso que es difícil, y crear el más grandioso impacto en tu relación de pareja.**
4. **¿Puedes hacerlo? El valor es una opción. Es incómodo, pero puedes encontrar esos 20 segundos de valentía cualquier día que lo decidas.**
5. **La valentía se hace más fácil cada vez que la practicas.**
6. **Un acto de valor muchas veces da grandes resultados.**
7. **Trata de conversar con tu pareja sobre las cosas que crean incomodidad, de modo que puedan ser reparadas, esto tiene el potencial de solidificar tu relación.**
8. **Comete actos de valor en tu relación.**

## Bono No. 2

# El Destructor de Relaciones Número Uno

*La gente puede ser muy efectiva como destructores de sus relaciones, hacen y se dicen cosas que nunca le dirían o harían a sus amigos*

### **El destructor de relaciones numero uno:**

#### **Faltar el respeto con apodos y sobrenombres**

Una de las maneras más rápidas de crear resentimiento en cualquier relación, es darle sobrenombres que insultan a la pareja. Estos no se olvidan fácilmente. Son difíciles de perdonar. En mi práctica privada he escuchado cualquier tipo de sobrenombres odiosos e irrespetuosos que te puedas imaginar. Esta actitud rompe la conexión, destruye el respeto, e intensifica las discusiones a unos niveles de cólera y frustración, que muchas veces se hace difícil o imposible recobrase. En ocasiones estos niveles de furia pueden resultar en violencia física, por parte de alguna de las dos personas.

¿Es útil o beneficioso, catalogar a tu pareja de perezoso, inútil, bueno para nada o fracasado? Estos son algunos de los insultos más moderados, cuando

se agregan palabras como *condenado* a las palabras inútil o fracasado, se crea otro nivel de intensidad emocional. Te puedes imaginar el amor y júbilo creado, cuando las parejas empiezan a llamarse bastardo, zorra, estúpido, insolencias no aptas para menores, etc., generalmente utilizando la palabra condenado u otros sinónimos, antes de dichos insultos para crear más impacto. Todos los días alguien se ve afectado por este tipo de interacción.

Si esto parece extremo, puedo asegurarte que tengo clientes que han admitido insultar a sus parejas de esa manera y peor. Estos clientes resultan ser bien educados y con estudios superiores, la mayoría ejecutivos de alto grado y profesionales, en caso de que hayas pensado que gente con educación no es capaz de adoptar tales comportamientos.

Insultar a tu pareja delante de tus amigos también es perjudicial para la relación, debido a que muestra falta de respeto. Tampoco impresiona a nadie decirle a tus amigos que tan idiota es tu pareja porque cometió una estupidez. La energía que sustentas con esta actitud se transporta a la relación, ya sea que estés consciente de esto o no.

La disposición que adoptas al hablar de esa manera sobre la persona que supuestamente amas, y con la que has decidido compartir tu vida, establece un patrón interesante de compasión y tolerancia.

No se puede irrespetar a tu pareja cuando no está presente, para luego pretender que la respetas completamente cuando está a tu alrededor. Eso sería un disparate absoluto, ni siquiera remotamente creíble.

Si pretendes arruinar una relación en tiempo record, lo mejor que puedes hacer es insultar a tu pareja con el tipo de adjetivos que describí anteriormente, luego te podrás imaginar cómo van a resultar las cosas. En el calor de una discusión, la mayoría de la gente tiene una manera preferida de herir los sentimientos de su pareja. El instinto de supervivencia se hace presente, a lo cual una palabra o frase en particular se convierte en el arma de preferencia, y lanzada con precisión arrolladora, resultando en una respuesta correspondientemente devastadora.

**Durante una discusión acalorada, decidimos como reaccionar y responder. Las cosas se pueden poner feas rápidamente:**

¿Recuerdas el tono que adoptaste como respuesta a un comentario que hizo tu esposa? Que trajo como resultado la intensificación de su contra-respuesta, haciéndote reaccionar con algunas palabras crueles, haciéndola a su vez decir algo que te hizo abrir la boca y escupir algo que deseaste no haber dicho, solo para que ella dijera aquello que nunca podrías perdonar, como resultado cualquier pensamiento de tener intimidad con esta persona te crea repugnancia.

Ahora imagínate que al comienzo de esa discusión, tuviste la tranquilidad de recordar cuanto amas a esta persona, y que nunca reaccionaste a la dureza más que con suavidad... ¿qué tan diferente hubiera sido el resultado de dicha situación?

No se puede sustentar amor en un ambiente de irrespeto, ya sea implícito o verbal. Mantente alejado de cualquier tipo de comportamiento que dañe y humille con el juego de insultos, si tu pareja es importante para ti. He aquí una vez más otra oportunidad para escoger. Escoge sabiamente.

## **Resumo**

- 1. Elimina todo sobrenombre despectivo y negativo inmediatamente.**
- 2. Elimina todo comentario negativo sobre tu pareja ante amigos y familiares.**
- 3. Recuerda porqué amas a esta persona en el momento más acalorado de una discusión.**





# Bono No. 3

## Tres maneras de perder el amor fácilmente

*El no saber lo que haces puede devastar tu relación.*

### **Tres pequeños errores que pueden devastar cualquier matrimonio.**

1. **No darle valor a tu pareja.** Todos queremos y necesitamos ser valorados, muchas parejas piensan que por el hecho de estar casados o mudarse juntos es una señal de compromiso. El único compromiso es el que tú decides hacer cada día para aumentar y mantener el amor en tu relación. Ignora tu pareja y veras cómo el amor se muere rápidamente.
2. **Comunicación confusa.** El hombre y la mujer tienen dos estilos diferentes de comunicación, lo cual conlleva retos. El hombre típicamente se comunica de forma directa y sin elaborar, mientras que la mujer necesita dar detalles ampliando sus comunicados, esto puede resultar en muchos malentendidos y falta de paciencia con el estilo opuesto. Es fácil saltar a conclusiones cuando ya no se escuchan el uno al otro.

Cuando los malentendidos emergen es común escuchar a una parte decir que la otra pareja dijo algo cuando en realidad no fue eso lo

que dijo. He sido testigo de esto en mi trabajo con parejas y en mi propio matrimonio. Una pareja interpreta algo en su mente que en realidad no fue lo que se dijo, y acusan intensamente a la otra pareja de haberlo dicho. Esto puede llevar como resultado un altercado resultando en heridas profundas. Ambas partes están seguras que tienen la razón, pero uno de los dos ha dado un salto a una falacia, basado en argumentos defensivos.

3. **Asumir malas intenciones.** Todos cometemos errores, pero los desafíos reales vienen cuando una parte de la pareja, cree que el otro dijo algo malo intencionalmente. Por ejemplo: *“Yo trabajo como un esclavo y a ella lo único que le importa es tener dinero para gastar, yo no le importo”*, o, *“Yo me doy cuenta de la manera en que el mira a otras mujeres, ya no se siente atraído por mi, creo que tiene una aventura”*.

Anteriormente mencioné a una mujer que llamó a su esposo “perezoso”. El tomó esto de la peor manera, lo cual se entiende, pero cuando indagamos por la razón real del comentario, no tenía nada que ver con él. Fue un comentario que ella hizo sobre algo que la estaba frustrando. Cuando asumimos que nuestra pareja trata de herirnos intencionalmente, o no le importa, o no tiene interés, generalmente se presentan los resentimientos y amargura.

Tu pareja olvidó tu cumpleaños, el aniversario, o alguna otra ocasión especial, o simplemente se olvida de hacer una diligencia, y tú decides que lo hizo a propósito. Ahora eso significa que tu pareja tuvo la intención de molestarte de alguna manera. Cuando terminas creyendo eso, el amor, la confianza y el respeto, comienzan a dejar de ser parte de la relación. Es imposible confiar y respetar a alguien que crees que pretende herirte intencionalmente. Tu mente se ve en un dilema tratando de entender dónde está el papel del amor en esa situación.

Trata de asumir siempre que tu pareja es humana y propensa a cometer errores, algunos de los cuales son fáciles de perdonar, y otros no tanto.

Asegúrate de darle a tu pareja el beneficio de la duda, entiende que tu pareja normalmente tiene intenciones positivas para ti y la relación. Nadie quiere sufrir innecesariamente en una relación estresante, amarga y sin vida.

Todos tenemos maneras de defendernos cuando estamos heridos, atiende tu corazón, y no la historia que creas en tu mente.

## **Resumen**

- 1. Dale a tu pareja prioridad en la relación.**
- 2. Siempre asume una intención positiva detrás de un comportamiento indeseable.**
- 3. El tono de tu voz muchas veces crea un mayor impacto que tus palabras.**
- 4. Todos cometemos errores. Dale a tu pareja el beneficio de la duda cuando sea requerido.**



# Bono No. 4

## Atiende mis necesidades

*¿Cuánto amor le das a la relación? ¿Cuánta felicidad pones en la mesa? ¿Qué tan llena de vida haces sentir a tu pareja?*

### **Atiende mis necesidades – Cuatro necesidades que necesitan tu atención.**

De acuerdo a la Psicología de las Necesidades Humanas, todos tenemos las mismas necesidades intrínsecas, sin importar nuestros orígenes, ya sean las junglas del Brasil o las calles de Manhattan. Estas necesidades son universales, compartimos estas mismas necesidades sin importar cualquier diferencia percibida por etnicidad, cultura, educación, raza, afinidad sexual o creencias religiosas.

Estas necesidades nos manejan, pueden ser la diferencia entre una relación amorosa y comprometida y una destinada a fracasar. Todos consiguen atender sus necesidades, si tú no atiendes las necesidades de tu pareja, ellos las atenderán de una u otra manera, o podrían encontrar alguien que lo haga.

¿Algunas vez haz sentido que tienes necesidades que no han sido satisfechas? Esto es una causa de frustración en muchas parejas. Si tu relación está basada en dar y recibir mutuamente, no solamente debes dar, pero

## Atiende mis necesidades

también ultimadamente deber recibir algo de la relación, para poder sentir que tiene valor. Cuando percibimos que no estamos recibiendo nada de nuestra pareja, tenemos la tendencia de no tener interés en dar más.

¿Qué necesitas de tu pareja para ser feliz? ¿Qué quieres que tu pareja haga por ti? La claridad con respecto a estas dos preguntas es particularmente importante para ti, debido a que si no sabes qué quieres de tu pareja, sería muy difícil ser feliz en la relación. La falta de claridad causa sufrimiento.

*Para mantener las cosas simples, voy a mantener mi atención en cuatro necesidades humanas:*

### **Cuatro necesidades humanas básicas.**

1. **Certidumbre** – La necesidad de sentirse cómodo, a salvo, con seguridad y con expectativas.
2. **Variedad** – La necesidad de cambios, diversión, sorpresas, aventura e innovación.
3. **Significado** – La necesidad de sentirse especial, querido, necesitado, único e importante.
4. **Amor/Unión** – Todos compartimos la necesidad de sentirnos amados en unión, o con conexiones.

**He aquí algunas preguntas breves para ayudarte a entender cómo estas necesidades juegan un papel en la relación:**

*Responde individualmente.*

¿Qué tan seguro estás de que tu pareja te ama?

¿Cuánta variedad recibes de su parte?

¿Qué tan importante te hace sentir?

¿Cuánto amor recibes de tu pareja?

**Las mismas preguntas pueden hacerse con respecto a ti.**

¿Cuán seguro está tu pareja de que la amas?

¿Cuánta variedad le brindas a tu pareja?

¿Cuánto amor y conexión recibe de ti?

Espera un momento, definitivamente hiciste el ejercicio ¿cierto?

Estas cuatro necesidades pueden ser utilizadas para determinar cómo está la relación. Para ser feliz en tu relación, debes sentir que tus necesidades han sido atendidas. Con el fin de tener una relación exitosa, debes satisfacer las necesidades de tu pareja.

Nadie sale de una relación mientras todas sus necesidades hayan sido atendidas a un alto nivel. No hay razón para abandonar a tu pareja si todas tus necesidades han sido satisfechas.

*He aquí un ejemplo, Es hora de ponerte en la posición de tu pareja por un momento.*

*Utilizando una escala del 1 al 10, donde 10 es cuando estas satisfaciendo las necesidades de tu pareja, en esa categoría particular, al nivel más alto posible. Honestamente ¿cuál es tu puntuación?*

1. ¿Qué tan segura esta tu pareja de que la amas, y de que siempre estás disponible para lo que te necesita? ¿Qué tan *segura está* de que es lo más importante en el mundo para ti? Cuánta *Certidumbre* le das a tu pareja en una escala del 1 al 10: \_\_\_\_\_

## Atiende mis necesidades

2. ¿Cuánta *variedad* recibe tu pareja diariamente, entretenimiento, humor, risas, sorpresas placenteras y experiencias nuevas? Tu puntuación del 1 al 10: \_\_\_\_\_

La rutina desarrolla el aburrimiento.

3. ¿Cuánto *significado* le haces sentir a tu pareja? ¿Qué tan importante es tu pareja en tu vida, cuál es el valor que le das? y ¿Cómo se lo demuestras diariamente?Cuál es tu puntuación en una escala del 1 al 10: \_\_\_\_\_

4. ¿Cuánto *amor* le das a tu pareja? Particularmente en la manera en que tu pareja prefiere recibir amor y unión (conexión) ¿Qué tan unida, y conectada emocionalmente se siente tu pareja contigo? Qué tan amada se siente tu pareja en una escala del 1 al 10: \_\_\_\_\_

¿Cómo te fue con esta prueba? ¿Cómo estas cubriendo las necesidades de tu pareja? Tu honestidad te dará una pista de cómo mejorar tu relación. Si cubres las necesidades de tu pareja en estas áreas a niveles del 8 al 10, tu pareja nunca te abandonaría.

Si cubres las necesidades de tu pareja a un nivel del 3 al 5, o menos, la relación esta pasando por momentos difíciles, y no estas feliz. Prácticamente tu relación esta a riesgo.

Si esto pareciera un concepto simple, tiene implicaciones enormes en el resultado de cualquier relación o matrimonio. ¿Qué harías con esta información?

Es importante tener esta conversación con tu pareja, pero solo con el propósito de aprender y saciar tu curiosidad al respecto, y no con el propósito de culpar a tu pareja, porque no estás recibiendo lo que quieres, o tener una discusión sobre quien es mejor para dar. La conversación debe ser casual, feliz y relajada. Ríete de ti mismo y luego decide mejorar.



Yo tuve esta conversación con mi esposa hace varios años y aprendí bastante de la misma. Mientras creía que lo estaba haciendo muy bien, algunas de las puntuaciones que ella me dio, me indicaron que no la estaba impactando de la manera en que yo lo esperaba.

Debido a que estaba curioso sobre mis resultados, no lo tomé personalmente cuando supe que no estaba entre los números 8 al 10 en la escala, no me defendí, o discutí sobre la puntuación que me dio. Decidí que quería mejorar, por lo cual tendría que cambiar mis maneras, y tomé la decisión de hacerlo. No sentía presión de su parte por hacer algo al respecto, nuestra relación iba muy bien, pero quería explorar el potencial existente entre dos personas, hice varios cambios para obtener mejores resultados. La visión que tenía para nuestra relación exigía un cambio.

Cuando le brindas a tu pareja lo que realmente necesita, te sorprenderás de los resultados positivos. En mi experiencia personal y con mis clientes, dar es la única manera para poder recibir.

Qué tanto estas cubriendo las necesidades de tu pareja, y ¿que harías como resultado para cubrir este ejercicio? (*Por supuesto que ya hiciste el ejercicio, y mentalmente te pusiste en el puesto de tu pareja, mediste tu escala honestamente, ¿correcto?*). Es así como puedes ir directo al punto, y saber si has sido efectivo al intentar cubrir las necesidades de tu pareja. Cuando entiendes cómo hacerlo, te darás cuenta que tu relación se llena de sorpresas placenteras.

¿Estás dispuesto a tener esta conversación con tu pareja? ¿Estás dispuesto a ponerte en una posición vulnerable para escuchar si lo estás haciendo tan bien como crees, y sentirte bien con la puntuación que te has ganado? ¿Estás dispuesto a tomar el primer paso para cubrir las necesidades de tu pareja de la manera en que tu pareja lo prefiere?

Todas estas son opciones sencillas, fáciles de hacer, así como también es fácil no hacerlas. Sin importar lo que decidas, ten presente que la realidad es esta; *la diferencia la notarás al ver los resultados en tu matrimonio.*

## **Resumen**

- 1. Entiende las cuatro necesidades básicas humanas: certeza, variedad, significado y amor/unión.**
- 2. Reconoce lo eficaz que eres en cubrir las necesidades de tu pareja, ¿es posible mejorar aún más?**
- 3. Reconoce qué necesidades tiene tu pareja y asegúrate que las atiendes.**
- 4. Habla con tu pareja y descubre cuales son las mejores maneras de atender sus necesidades.**

# Bono No. 5

---

## Aventuras Amorosas

*Tener aventuras amorosas y engañar es fácil. ¿Cuál es el precio que una persona tiene que pagar, cuando abandona su propia integridad? ¿Cuál es el impacto en su autoestima?*

### **Acerca de las Aventuras Amorosas – Cuando Hombres y Mujeres engañan**

Las aventuras amorosas son comunes. Ambos hombres y mujeres engañan a la par en esta época. La idea de que los hombres son los infieles más grandes es anticuada. En las estadísticas de hoy en día las mujeres, se han nivelado con los hombres en cuanto a infidelidades se refiere.

**Las infidelidades son una de las cosas por las que la gente se inclina, para poder llenar un vacío emocional que existe en sus vidas. Como podrás saber, tus necesidades serán satisfechas dentro o fuera de la relación de pareja que tengas.**

Recuerdas cuando mencioné que el noventa y siete por ciento de las veces, la gente no termina con la persona con quien mantienen sus infidelidades. La magia de una infidelidad es mucho más diferente que la realidad. Las aventuras amorosas pueden ser solventadas, cuando la pareja está

dispuesta a explorar las razones detrás de las mismas. Cada quien tiene claro qué comportamientos son o no son aceptables en su pareja, así como qué están dispuestos a hacer al respecto... si es que quieren hacer algo.

Hay personas que ven las infidelidades, como una oportunidad para mejorar y reconstruir sus relaciones de pareja. Otras personas piensan que si su pareja es infiel, han cometido la última traición y el matrimonio se ha terminado.

*¿Cuáles son tus creencias con respecto a las aventuras amorosas?*

Según tu opinión, ¿qué consideras que pueda potencialmente traicionar tu confianza? Los textos sexuales fuera de la relación son aceptables? Tener conversaciones íntimas, intensas, diariamente con una persona del sexo opuesto a través de Facebook, ¿aceptable? Besar a otra persona que no es tu pareja es considerado una infidelidad? Y si fuera solamente sexo oral? O servicios de compañía? ¿Cómo consideras el uso constante de pornografía? Es tu decisión establecer tus propios límites de lo que una aventura amorosa, o una infidelidad significa para ti.

Que harías si descubrieras que tu pareja está teniendo una aventura amorosa, o está haciendo algo que traiciona tu confianza? Plantearías el divorcio inmediatamente? ¿Tendrías interés en saber todos los detalles primero? ¿Le darías importancia si tu pareja se siente sinceramente arrepentida y termina con dicha infidelidad? ¿Le preguntarías a tu pareja si está enamorada de esa persona? ¿Qué pensarías si se tratara de una situación llena de lujuria, un episodio único? ¿Cómo te sentirías si se tratara de una persona cercana a ti, amiga o familiar? ¿Cómo te sentirías si te ruega por perdón, y dice que fue un error inmenso, que haría cualquier cosa para probarte que aún te ama? Tú decides que hacer al respecto.

Si decides quedarte y solucionar los problemas de tu matrimonio, ¿Cómo podrías volver a creer en tu pareja? Las infidelidades son situaciones complejas de la mente y el corazón. Pueden devastar una familia, ya que en

ocasiones la persona envuelta en la infidelidad es una amistad de la pareja. ¿Qué pasaría si fuera tu mejor amiga?

¿Saber que tu pareja te ha sido infiel con tu mejor amigo, es el peor acto de traición?

En mi experiencia, una aventura amorosa puede ser perdonada, cuando una de las dos personas está comprometida con la relación, y la otra parte tiene la disposición de solventar el problema. No se trata de algo bueno o malo cuando se decide si quedarse o salirse de la relación. Es tu decisión, y esa decisión será hecha de acuerdo a tu creencia sobre lo que una infidelidad significa. ¿Se trata del final de tu matrimonio, o la oportunidad de un comienzo nuevo?

### **¿Quieres crear un escudo protector para tu relación?**

Cuando tratas a tu esposo como si fuera tu héroe todos los días, y le demuestras tu agradecimiento y apreciación por lo que hace, sería muy poco probable que el se incline a tener una aventura amorosa. Encuentra maneras de valorarlo diariamente. ¿Crees que tu esposo se siente valorado?

Cuando tratas a tu esposa como si fuera una diosa todos los días, y le das tu presencia y la atención que se merece, ella tampoco tendrá ningún interés en ser infiel. Honra a tu esposa de alguna manera diariamente, y dale o demuéstrale tu amor de la manera en que ella prefiere experimentarlo, para que ella se sienta conectada contigo. ¿Crees que tu esposa se siente profundamente conectada contigo?

Mi perspectiva es que las infidelidades son responsabilidad compartida entre parejas. No estoy sugiriendo que es un cincuenta por ciento para cada parte, pero generalmente hay una razón que tiene que ver con necesidades que han sido ignoradas por la pareja. Todos cubrimos nuestras necesidades de una manera (dentro de la relación) u otra (fuera de la relación), así como lo discutimos en la sección anterior.

Si es necesario, vuelve a leer la sección anterior para entender el impacto de atender las necesidades de tu pareja, de la manera más beneficiosa para tu relación.

Tener aventuras amorosas resulta muy fácil en esta época. Hay plenitud de gente dispuesta a tener una aventura con tu pareja, así como también hay suficientes servicios disponibles para apoyar dichas actividades, hasta cubrir toda huella incriminadora.

La solución preventiva es cubrir todas las necesidades de tu pareja al nivel más alto posible, eliminando cualquier oportunidad de buscar que sus necesidades sean cubiertas en otra parte.

### Resumen

- 1. Las infidelidades ocurren entre parejas, casi a los mismos niveles.**
- 2. Las infidelidades generalmente ocurren cuando hay necesidades que no han sido atendidas en el hogar.**
- 3. ¿Cuáles son tus parámetros en cuanto a infidelidades, y que harías si descubrieras que tu pareja te está siendo infiel?**
- 4. Puedes prevenir infidelidades cuando cubres las necesidades de tu pareja a los niveles más altos posibles. Haz que tu hombre se sienta como un héroe, haz que tu mujer se sienta como una diosa, diariamente.**

# Bono No. 6

## Los cuatro niveles de las Relaciones Amorosas

*Puedes vivir tu vida evitando enamorarte y protegiéndote contra rechazos a toda costa, pero así no podrás ser feliz.*

### Los Cuatro niveles de las relaciones Amorosas

Existen cuatro niveles en las relaciones de pareja, la mayoría de las personas se mueven constantemente entre esos cuatro niveles. Lo mas importante es saber en cual nivel pasas la mayoría de tu tiempo.

**Nivel No.1** – El Amor es Exigente. Tu esperas ser amado, y tus necesidades tienen que ser atendidas a todo momento. Si no recibes lo que quieres te molestas y enfureces. Sólo te interesa que tus necesidades sean cubiertas. No le brindas a tu pareja amor, o ninguna otra cosa. Las necesidades de tu pareja son irrelevantes.

**Nivel No.2** – El Amor es una Transacción. Si tu pareja hace algo por ti, entonces tu también harás algo por tu pareja. Es posible que también llesves la cuenta de quién hace qué. Para que tú puedas hacer algo, necesitas recibir algo a cambio. En ocasiones haces algo por tu pareja con la

intención de recibir algo más adelante. A lo mejor tienes expectativas secretas, ¿alguna vez le has recordado a tu pareja lo que hiciste a su favor para poder recibir algo a cambio? Este nivel se trata de un intercambio de favores y no de dar por puro amor.

**Nivel No.3** – El Amor es Incondicional. Tu brindas amor libremente y sin ninguna obligación o condiciones, sin necesitar nada a cambio. Brindas amor porque eso forma parte de tu ser, porque quieres compartir amor, y porque te hace sentir bien cuando lo haces. Las necesidades de tu pareja terminan siendo tus propias necesidades. Las necesidades de tu relación también son tus necesidades.

**Nivel No.4** – El Amor se comparte aún cuando te han herido. Compartes tu amor aún cuando emocionalmente estas herido. Si tienes hijos, sabes que hay ocasiones en que ellos harán algo que te molestará, pero eso no hace que dejes de quererlos. Tu pareja puede herirte emocionalmente de diferentes maneras, y aún así sigues sintiendo amor, este es el nivel de amor más alto, pero no significa que aceptas comportamientos inaceptables o que te abusen. La violencia o cualquier otra forma de abuso nunca es aceptable.

¿En qué nivel tiendes a gravitar en tu relación? ¿A qué nivel tienes el termostato de tu relación? \_\_\_\_\_

Las relaciones amorosas que se encuentran en los niveles uno y dos generalmente tienen dificultades, porque las necesidades de una parte de la pareja han sido satisfechas de una manera egoísta, y la otra parte siente que siempre está dando y no recibe nada a cambio.

Cuando estas funcionando en el Nivel Tres, las necesidades de tu pareja son también tus necesidades, cuando le das a tu pareja lo que necesita, también cubres tus propias necesidades, se siente bien. Este es el nivel en que el amor y la felicidad fluye libremente, donde experimentas amor la mayoría del tiempo en tu relación. Cuando las dos partes cubren sus necesidades mutuamente y con regularidad, la relación se eleva y es extremadamente satisfactoria.



Si puedes amar aún cuando estas emocionalmente quebrantado, y puedes recordar cuanto amas a tu pareja cuando las cosas están difíciles, estás dando un ejemplo de lo que es el Nivel 4. Elevas tu posición y le demuestras amor a tu pareja sin importar nada más.

*Recuerda sin embargo que el abuso de cualquier índole es inaceptable.*

## **Resumo**

- 1. Entiende de qué se tratan los cuatro niveles del amor.**
- 2. En qué nivel te encuentras, y que estás haciendo al respecto.**
- 3. El abuso de cualquier índole es inaceptable.**



# Bono No. 7

## **El Renacer de la Pasión**

*La pasión es el pegamento que mantiene juntos la intimidad y vivacidad de la relación, sin pasión, tu relación es tan sólo una amistad.*

### **Reactiva las llamas de la Pasión**

*Cuando estabas frenéticamente enamorado ¿que había de malo en tu vida?*

La pasión entre dos personas, la conexión profunda, la química sexual, y el deseo no tienen que desaparecer lentamente, esto le sucede a muchas parejas, pero no tiene que pasarte a ti.

Todos tenemos vidas súper ocupadas y caóticas, y si somos honestos reconoceríamos que de vez en cuando ignoramos a nuestras parejas, no le damos suficiente aprecio, probablemente tu pareja hace lo mismo, pero mi prioridad está enfocada en la persona que está leyendo este libro... tu, para restaurar la pasión en tu relación.

Tu mentalidad y acciones son los que comienzan el proceso de restaurar la pasión, lo cual no sucede automáticamente después de tres años

sin intimidad, sin importar cuánto esperas y deseas que las cosas fueran igual como fueron en un principio.

### **He aquí cuatro cosas que necesitas saber:**

**1. Tenha Coragem** – Haverá momentos em que você não vai querer fazer o que está lendo aqui. Sua coragem irá ajudar a fazer isso ainda sim. Leva menos do que vinte segundos de coragem por vez. É preciso coragem para fazer alguma coisa ótima acontecer em sua vida.

**1. Sé Valiente** – Existirán momentos en que no vas a querer hacer lo que estás por leer. Tu valentía te ayudará a hacerlo de todas maneras. Se necesitan menos de veinte segundos de valentía a la vez. Se necesita valentía para crear cambios grandes en tu vida.

**2. Crea un Compromiso** – Si quieres crear algo fuera de serie, tienes que hacer algo al respecto continuamente. No puedes ir al Gimnasio una vez cada dos meses y esperar tener un cuerpo en forma. Crea el compromiso de hacer hábitos para que las cosas sucedan.

**3. Ten Claridad** – Ten una idea clara de lo que quieres crear en tu relación. Si no sabes que quieres crear específicamente, entonces no se va a dar. Mientras más claridad tienes, más eficiente serás en lograr que las cosas sucedan como lo planeas.

**4. Utiliza tu Creatividad** – Cuando estás disponible para intentar cosas nuevas, y obtener mejores resultados para crear una experiencia única, podrás brindarle a tu relación mayor vivacidad. La falta de motivación limita nuestra creatividad.

### **He aquí cinco pasos importantes:**

#### **Paso No.1 – Cambia el Tono.**

Suavízate y mejora la relación con tu pareja. Con el corazón en la mano,

recuerda cuán importante es tu pareja. Préstale más atención por lo que es. Libera todo resentimiento y amarguras de tiempos pasados. Elimina la seriedad en tu voz, suaviza y relaja tu cara y tu cuerpo.

### **Paso No.2 – Inicia la Conexión**

Cuando hayas suavizado el tono de tu voz, toca a tu pareja mas a menudo, dale mas abrazos y besos. Trae más afección a tus días y rutinas, sin importar lo que este sucediendo alrededor. Establece conversaciones ligeras y amenas.

### **Paso No. 3 – Cautiva**

Menciónale a tu pareja qué encuentras sexy en ella, se específico. Sorprende a tu pareja y suspírale al oído las cosas que quieres hacer juntos. Permite que la idea sea asimilada, asume un comportamiento juguetón y divertido. La pasión puede ser sugerida pero no forzada. La tentación sensual es buena.

### **Paso No. 4 – Mantente al Alcance**

Cuando abrasces o beses a tu pareja, mantén la conexión por un momento más, de esta manera permites que los sentimientos crezcan. Quédate por un momento más, cuando le suspíres al oído. Mantén el contacto en los ojos cuando le hables o le digas lo que encuentras sexy en su persona. Sumérgete en estos sentimientos, o pequeñas conexiones que se están fabricando y calentando, toma estos pasos lentamente, lo disfrutaras.

### **Paso No. 5 – Sorprende**

Todos disfrutamos de sorpresas placenteras. Crea el hábito de explorar y hacer cosas diferentes. Haz algo inesperado, utiliza tu creatividad para traer un sentido de renovación en algo que parece una rutina. Cada momento puede ser diferente.

Toma estos pasos regularmente, y veras que la química y la pasión en tu relación serán permanentes, así es mucho más fácil crecer y expandirse. Imagínate como te sentirías en una relación llena de pasión y conexión profunda. Imagínate lo lleno de vida que te sentirás en esos momentos

nuevos. Bríndale a tu relación más curiosidad, recreación, diversión, y aventura. Empieza hoy, porque lo demás puede esperar.

## **Resumen**

- 1. La pasión le brinda vida a cualquier relación, y puede ser el pegamento que la mantiene unida cuando otras áreas se ven comprometidas.**
- 2. Préstale atención a las necesidades de tu pareja. Cautiva tu pareja.**
- 3. Sé valiente y ten claridad en cuanto a lo que quieres en tu relación.**
- 4. Practica el inicio de la pasión con tu voz, toque, tentación, presencia y creatividad.**
- 5. Crea rutinas nuevas y explora las posibilidades de traer más pasión mutua.**

# Resumen

*Las relaciones son como ir al gimnasio y mantenerse en forma. Hacer algo cada tres meses no va a ser suficiente.*

## **Las relaciones se pierden fácilmente**

Es fácil ignorar a tu pareja. Es fácil hacer cualquier otra cosa mas importante que tu relación. Es fácil olvidarse que no siempre el mundo gira a tu alrededor. Es fácil tomarlo todo por sentado.

La mayoría de las relaciones sufren por falta de una buena visión. Cuando no hay aspiraciones y algo por qué luchar, entonces lo demás viene primero. Una visión fuerte puede unir y alinear cualquier pareja.

Si el balance en la polaridad de energías masculina y femenina que inicialmente unió a tu pareja cambia, te darás cuenta que la intimidad y conexión en tu relación empieza a desaparecer. Restablece el balance esencial que existió, cuando la atracción por tu pareja estuvo en su mejor momento.

Sabes que todos necesitamos sentirnos apreciados y que se nos entienda, también reconoces que no todo lo que estás haciendo hoy, es beneficioso o útil para crear y mantener el amor y la pasión en una relación. Tú puedes crear un cambio.

Has entendido que para que la relación cambie, alguien tiene que tomar el primer paso. Ese alguien puedes ser tú. Es posible entender mejor a tu pareja cuando lo haces con el corazón. Es posible recordar cuánto amas

y valoras a tu pareja realmente, cuando están atravesando un conflicto. ¿Podrás recordar?

No hay relación que no requiera esfuerzos o que sea fácil todos los días. Somos humanos y cometemos errores. Nos olvidamos de cosas, nos olvidamos de lo que es realmente importante. Tenemos buenas intenciones y aún así nos vemos atrapados en momentos de estrés, de enfado, o cuando tenemos muchas preocupaciones en la mente.

Una separación o un divorcio son realidades difíciles de encarar. El impacto emocional en tu salud y bienestar puede dejarte sin energía. El impacto emocional en los hijos es brutal. El impacto financiero puede ser devastador.

La gente cree que entiende esto, *pero entender no es lo mismo que experimentar*. Perder una relación por no hacer un esfuerzo, muchas veces trae sufrimiento de largo plazo y arrepentimiento. El impacto generalmente es peor de lo que la gente se imagina.

Si tu relación no está donde la quieres, es importante que entiendas lo siguiente: *No va a mejorar, a menos que alguien haga un esfuerzo consciente y activo para que las cosas cambien*.

El error más grande que la gente comete, es pensar que las cosas no pueden empeorar más de lo que están.

No hay nada que permanezca siempre igual. El amor en la relación crece o se pierde. Las parejas se sienten más enamoradas o más separadas.

Muchas personas se sienten más solitarias y desoladas, en una relación negativa de lo que te puedes imaginar. Una relación deprimida y sin vida puede robarle la felicidad de las manos a una pareja. La gente se puede sentir insensible, y llenar sus vidas con actividades insignificantes para no sentir el vacío en sus vidas. Es como si mantenerse siempre ocupados va a eliminar el sufrimiento emocional creando un círculo vicioso, y el



sufrimiento es una constante. Muchos conocemos a alguien que se encuentra en esta situación.

Mucha gente comete el error de pensar que han intentado todo para salvar la relación, pero la realidad es diferente. Todos somos mucho más creativos y capaces de crear un compromiso, cuando decidimos que algo es de vital importancia.

En mi experiencia personal y en mi trabajo con parejas, hay una manera clara de saber si el amor y la conexión íntima en una relación pueden ser restauradas. *Se necesita una persona comprometida a dar el primer paso y ser valiente.* Se necesita una persona decidida por hacer cualquier cosa. Se necesita una persona cuya prioridad, sea darle a su pareja lo que necesite sin limitaciones y sin egoísmos, sin esperar nada a cambio. Tal vez esto no es lo que quieres hacer pero es real.

Cuando una persona pone las necesidades de la relación ante las propias, se dará cuenta que sólo se necesita un período corto de tiempo, para saber si la relación se puede salvar o mejorar.

Por supuesto que si las dos personas en la pareja están dispuestas y comprometidas a crear un amor duradero, la tarea es más fácil.

Hay quienes piensan, que si ignoran la situación todo va a volver a la normalidad como por arte de magia. Pretender que todo está bien, es la receta para el sufrimiento.

*Recuerdas cuando estabas enamorado, ¿que había de malo en tu vida?* Todo era perfecto, eras feliz, lleno de humor, y hasta te reías por cualquier tontería y siempre estabas bromeando, todo era positivo. La vida iba viento en popa sin importar lo demás. Tenías ese sentido de vivir cada minuto de tu vida.

Pero cuando no hay un amor en tu vida y todo lo demás está perfecto, sientes que algo está faltando. Puedes tener una situación financiera

excepcional, un negocio que prospera, y suficientes posesiones materiales que indican abundancia, pero te sientes solo y vacío por dentro porque te hace falta el amor. Esto se puede observar constantemente en las celebridades, la infelicidad crea caos en la vida de muchos. La fama y fortuna no son suficientes.

Puedes ser una de las personas más generosas, considerada, y con el corazón más grande, pero incapaz de comunicarte o entender a tu pareja. Puedes ser un millonario con niveles de éxito increíbles, pero sin saber cómo hacer que el amor sea duradero.

Si tu matrimonio está sin vida, es posible que tu excusa sea que has estado casado por mucho tiempo, y eso es lo que pasa naturalmente. La verdad es que tienes pruebas, tus amigos también están pasando por lo mismo. Nada de eso tiene sentido, a lo mejor te conformas con muy poco.

Existen suficientes parejas que se encuentran en relaciones comprometidas, apasionadas y románticas, después de estar juntos cuarenta o cincuenta años. Estas parejas no decidieron ser compañeros de cuarto, o quedarse juntos por el bien de los hijos ya que la pasión y la intimidad era inexistente. La verdad es que estas parejas han permanecido unidas porque aún están enamoradas. Tú puedes adoptar estándares más altos, en cuanto a lo que es posible en tu relación, eres tú quien decide.

Espero que hayas entendido los riesgos de no hacer nada. Saber que las cosas pueden ser mucho mejor, o que deberías hacer algo, puede hacer-te sentir impotente. El precio de hacer las cosas mal puede ser muy alto para ti, y para las personas involucradas. Un divorcio, o un matrimonio sin vida puede ser demasiada carga para todos.

Toma la decisión hoy sobre qué tipo de matrimonio o relación íntima quieres, así como también la decisión de a qué estás *dispuesto* para hacerlo posible. Has aprendido algunas estrategias muy específicas que te darán los resultados que quieres, sin embargo no serán efectivas a menos

que las practiques. Esto requiere el compromiso, la disposición de alcanzar algo mejor. ¿Estas dispuesto a comprometerte?

Recuerda que tienes el poder de influenciar tu relación, mas no tienes poder de controlar a nadie. Sin embargo puedes controlar todo *lo que haces* para que el amor sea duradero. Siempre podrás controlar tu parte en la búsqueda de una relación feliz, con una conexión profunda, y llena de pasión cada día. Lo cual requiere valor y la disposición que sólo una pequeña parte de la población tiene. Ese podría ser tu destino.

La mayoría de la gente nunca será realmente feliz, hasta que aprendan a mantener una relación de pareja. Es así de importante, toma la decisión hoy, qué harás al respecto.



# Mensaje a Quienes están Comprometidos con el Amor

*¿Cuáles son tus parámetros en el amor y la pasión? Si quieres una relación espectacular, haz algo para hacerlo posible. No te conformes.*

Porque he pasado por el dolor y el arrepentimiento de un divorcio, pienso que vale la pena anhelar un matrimonio apasionado, feliz y exitoso, lo cual es posible con nada menos que un compromiso total. Hoy tengo la dicha de vivir en un matrimonio extraordinario, apasionado y lleno de amor. También tengo la libertad y la tranquilidad, que viene de saber exactamente qué hacer momento a momento en mi relación, quiero brindarte la oportunidad de experimentar toda esta magia, ahora tienes las estrategias y herramientas necesarias.

Hay personas que prefieren hacer todo esto con asistencia. Si te gustaría ser considerado como un cliente privado potencial, y estas realmente comprometido a alcanzar éxito, envíame un email para recibir una Consulta de Cortesía. Dirección electrónica: [jeff@peakresultscoaching.com](mailto:jeff@peakresultscoaching.com)

Seria extraordinario deteriorar un poco las tasas de divorcio, como mi amigo Satyen Raja diría, yo estaría honrado y agradecido si este libro ayudara con ese respecto.

Ama con pasión en este momento! ¿Porqué esperar?

Mensaje a Quienes están Comprometidos con el Amor

*Para obtener recursos adicionales visita:*

**Dirección electrónica <http://90minutemarriage.com>  
<http://peakresultscoaching.com>**

*También puedes seguirme a través de:*

**Twitter [https://twitter.com/peak\\_results](https://twitter.com/peak_results)**

**Facebook <https://www.facebook.com/peakresultscoaching>**

**LinkedIn <http://www.linkedin.com/pub/jeff-forte-csicme/17/a41/2a3>**



