

LA SEDUCCIÓN COMO ADICCIÓN

“Para ti, mi Amor, que día a día sacas lo mejor que hay en mí.

Soy feliz a tu lado; en la luz y en las sombras.

Por eso he podido escribir esto desde la distancia; apaciblemente, sin dolor.

Desde el Amor que vivimos juntos.

Desde el Amor que soy.”

Mi gratitud a mi tutora, Maite, que durante 36 semanas me ha acompañado en un viaje interior apasionante y duro a la vez.

Ella ha abierto para mí un espacio de Amor y firmeza; compasivo pero sin concesiones.

Afirmo, sin duda alguna, que ha sido con esta actitud un pilar fundamental en mi toma de conciencia y posterior salida de la adicción.

Un largo y cálido abrazo para ella.

-Introducción

-Relaciones de pareja

-La seducción

-Adicción

-Salir de la adicción

-El seductor “evolucionado”

INTRODUCCIÓN

Esta tesis ha significado para mí un viaje a lo más profundo de mis sombras. Un viaje en el que he observado, investigado y desmenuzado un aspecto de mi vida. Sólo un aspecto, pero que ha sido determinante a la hora de configurar, de dar forma al personaje con el que me he movido por el mundo durante treinta años aproximadamente.

Los capítulos dedicados a la seducción, que ocupan la mayor parte de este escrito, los he redactado como si se refirieran a otra persona (hablo de “mi buen amigo” el adicto) por dos motivos. Por una parte porque efectivamente se refieren a otra persona; ya no me reconozco en ese personaje. Ahora soy otro. Por otra parte porque sólo desde la distancia se puede hablar con autenticidad y desapego de un proceso como el aquí descrito.

La motivación para escribir esto ha sido doble. Por un lado porque intuía que al verbalizar y poner sobre el papel esta etapa de mi vida, sería más consciente del papel determinante que ha tenido mi forma de relacionarme con las mujeres.

Por otro lado, por la posible utilidad, desde el punto de vista terapéutico, que puede tener la vivencia de una adicción y la posterior salida de ésta.

En esta etapa de apertura que la Humanidad está viviendo, se echa de menos la visión de los hombres. Sólo hay que ver el porcentaje de éstos en cualquiera de las actividades de la Escuela: ronda el 30%. O en sesiones de meditación, o en cursos de yoga u otros similares...

Es preciso que también nosotros aportemos nuestras vivencias, nuestro modo de relacionarnos con el mundo. Que saquemos a la luz nuestras sombras y compartamos nuestra apertura. Con autenticidad, sin miedos.

Espero haber contribuido con esta puesta en común a lo anteriormente descrito.

RELACIONES DE PAREJA

¿Qué impulsa a los humanos a emparejarse?

Estamos hablando de todo tipo de relaciones de pareja : hombre-hombre; mujer-mujer; mujer-hombre.

Tal vez lo que nos impulsa a buscar pareja sea una llamada puramente biológica para la conservación de la especie.

Tal vez lo que nos mueve es una búsqueda de contacto físico más íntimo. Es la mente la que anticipa y nos promete un placer que vendrá...

Tal vez sea un anhelo, consciente o no, de una Unión más profunda, un intercambio de energías a unos niveles que trascienden el mero plano físico-biológico y el plano de la mente que desea.

En mi opinión, es la unión de todo ello.

Negar el motivo biológico es una tentación muy grande para los humanos. Podríamos considerarlo “demasiado animal”, “demasiado básico” para unos seres que tendemos a sentirnos superiores en el conjunto de las especies. Sin embargo, ahora sabemos que un cambio significativo a nivel genético en nuestra especie tarda en manifestarse unos 25.000 años.

A veces hablamos como si nuestra historia tuviera 2.000 años de existencia; otras veces da la sensación de que antes de los ordenadores, unos 50 años atrás, está la nada...No deberíamos olvidar, por ejemplo, que la agricultura tiene poco más de 20.000 años de vida. Es decir, que no hace tanto que empezamos a acumular comida, a tener excedentes y por tanto, a engordar.

Quiero decir con esto que hace bien poquito, la mayoría de los humanos ocupaba la mayor parte de su tiempo en cubrir sus necesidades básicas y probablemente se emparejaban sin el requisito previo de una mente que anticipa y

desea, y un espíritu que anhela una Unión trascendente.

Aún en el siglo XXI una buena parte de la Humanidad se despierta cada mañana con el único objetivo de sobrevivir.

Estoy convencido de que ese impulso de conservación sigue ahí latente y continuará, tal vez, para siempre; integrado, eso sí, con otras motivaciones menos básicas.

Que el impulso biológico no es lo fundamental para buscar pareja es algo que me resulta evidente en esta parte “rica” del planeta en la que las necesidades básicas están cubiertas con relativa facilidad y tenemos tiempo para buscar algo más que comida, ropa y techo.

Si la reproducción fuera el motor fundamental, ¿qué impulsa a los homosexuales a buscar pareja?; ¿no buscan pareja los mayores de 50 ó 60 ó 70 años?, ¿y las mujeres no fértiles?.

Si el punto anterior puede generar controversia, no creo que nadie se atreva a cuestionar el papel de la mente en las relaciones en general, y en las de pareja en particular.

Me refiero a la mente creadora de pensamiento; a esa mente que es capaz de crear un mundo “a la carta”; esa mente más superficial que lleva las riendas de la vida en la mayoría de los humanos, tomando un protagonismo que no le corresponde.

Una mente, por otra parte maravillosa cuando se dedica a su cometido. Es la que nos permite, por ejemplo, aprender a conducir o a desarrollar nuestro trabajo diario con una destreza capaz de permitirnos cubrir nuestras necesidades básicas e, incluso, tener tiempo libre.

Gracias a ella hemos ido mucho más allá de la mera supervivencia como especie. El Arte, la Literatura, la Tecnología... son ejemplos significativos. Pero también es “mérito” suyo haber creado la sensación de separación entre nosotros.

Nacionalismo, capitalismo, comunismo, cristianismo, budismo ...y toda una retahíla de “ismos” que han provocado y siguen provocando separación y destrucción.

Esa mente es la que recuerda placeres pasados y los proyecta hacia el futuro, anticipando lo que está por venir. Es la mente que DESEA. El deseo, la anticipación de un placer que vendrá, es un motor muy potente en las relaciones de pareja.

Negar esto sería negar la evidencia en una especie humana que en su mayoría se mueve, nos movemos, en lo que podríamos llamar estadio evolutivo de “lo mental”.

La mente es capaz de inventarse, de “crear” una relación, negando las diferencias y potenciando las afinidades.

El amor es ciego, dicen. Más que ciego, ese amor, que no es Amor en absoluto, es un generador selectivo de realidad. No niego que halla autenticidad; también la hay, pero está contaminada.

Y de la misma forma que la mente puede inventarse una relación, también la puede destruir. Una mirada, un gesto o una frase totalmente vacíos de intención, pueden ser “traducidos”, “interpretados” por la mente del otro provocando una reacción en cadena de pensamientos tóxicos que pueden desembocar en una acalorada discusión o en un desencuentro de consecuencias impredecibles.

Creo que todos hemos tenido experiencias de este tipo en las relaciones personales en general, y de pareja en particular.

Teniendo en cuenta lo anterior y utilizando lenguaje matemático, podríamos decir que las relaciones de pareja son Sistemas Inestables.

Vivimos en un Universo en el que la mayoría de los procesos que se desarrollan en él son inestables. Razonaré más adelante que las relaciones de pareja no son una excepción. Antes, describiré brevemente qué se conoce como Inestabilidad en Matemáticas.

Se dice que un Sistema es inestable, cuando una pequeña perturbación en las condiciones iniciales provoca grandes diferencias en el resultado final. Es lo que coloquialmente se conoce como “efecto mariposa”. Los modelos matemáticos que se utilizan en la predicción del tiempo o en los sistemas de trading para invertir en Bolsa son ejemplos significativos de sistemas inestables.

Una agria discusión de pareja que comenzó por “una tontería” y se convirtió en una gran bola de reproches mutuos es otro ejemplo de “inestabilidad”.

Más adelante volveré sobre la estabilidad en la pareja.

La mente superficial es muy inestable; es una mente generadora de pensamientos reactivos. Estos pensamientos nunca son nuevos; nunca tienen frescura. Proviene del pasado. Son consecuencia de situaciones ya vividas, de nuestra programación cultural, de nuestra educación y de influencias diversas. Son pensamientos que provocan una re-acción, no una acción directa, no una acción espontánea. De esta forma vivimos una vida de “segunda mano”.

¿Es posible relacionarse socialmente o en pareja cuando es este tipo de actividad mental la que dirige nuestra vida?

Desde luego que sí. Lo he vivido en primera persona y lo sigo viviendo de vez en cuando. Lo veo a mi alrededor y en muchas de las personas con las que me relaciono cada día.

Definiría esta forma de relacionarnos, que es mayoritaria en nuestro estadio actual evolutivo, como relaciones de segunda mano.

Son relaciones que son compatibles con el Amor, con la ternura, con la pasión...pero a tiempo parcial.

Destellos de Amor, dosis de ternura de vez en cuando y brotes de pasión con una frecuencia media en la que es más difícil ponerse de acuerdo que en el número de asistentes a una manifestación (sobre todo si es un partido político el que convoca).

Sin embargo, estos destellos de Amor, ternura y pasión vienen *diluidos* en un buen número de horas, días, semanas...de “dejar pasar el tiempo”, de caminar uno al lado del otro pero no exactamente juntos.

La mayor parte de estas páginas van a tratar de este tipo de relación, aunque también tendrá su espacio la relación “de primera mano”. Una relación en la que el contacto se produce desde “otro sitio”. La mente superficial está en calma y entra en escena una mente más profunda de la que brota un pensamiento no condicionado.

Se vive desde una paz, desde una serenidad que deja un espacio en el que Amor, ternura y pasión se integran. La mente ruidosa es invasiva y no deja espacio para apenas nada más.

Este tipo de relación auténtica no es una burbuja instalada en los mundos de Yuppie, ni sigue el guión de los cuentos de hadas. Las “sombras” aparecen, los roces surgen...pero son puestos en común, son observados y sanados. A veces con un gran esfuerzo. Hay autenticidad y nada se tapa. Se pone luz en la oscuridad y se camina juntos, se crece juntos. La relación se convierte en un auténtico catalizador para el cambio.

Desde luego que no son relaciones “descafeinadas”. Todo se vive con más intensidad. Esta integración, este puzzle que ya no lo es porque no es posible diferenciar las piezas, este Amor que todo lo integra está presente en todo, incluso en el dolor. Porque el dolor “duele más” cuando uno se enfrenta cara a cara con sus limitaciones y con las de su pareja, sin miedos ni tapujos. Y el placer te lleva al éxtasis y la rutina no existe, porque cada día es nuevo y trae “de todo”.

Soy consciente de que no hay una barrera, una frontera que delimite claramente los dos tipos de relaciones. Ambas toman algo de la otra. Es un proceso.

Poniendo atención y dedicación, una relación de segunda mano se puede convertir en una relación “de verdad”. Es difícil, es improbable pero se puede conseguir. Lo que es prácticamente imposible es el recíproco. Una auténtica relación no puede retroceder a una mediocre. Es un camino sin retorno. O todo o nada. Si no se puede seguir creciendo juntos, cada uno seguirá su camino. Cuando una pareja se acostumbra a la intensidad de la atención continua, tapar problemas no es una opción. Ya no vale la anestesia temporal, el “ir tirando”.

¿Uno elige la forma en que se relaciona?

Mi experiencia dice que no.

La capacidad de Amar, la ternura, la pasión pueden estar siempre presentes, pero la forma de expresar e *integrar* esos ingredientes en cada relación depende del nivel de consciencia, del balance entre mente superficial ruidosa y esa mente más profunda que te permite vivir desde la serenidad y la atención.

Estoy convencido de que algún día la ciencia podrá medir, cuantificar, el estado “evolutivo” a nivel no sólo físico, que esto ya es posible, sino también mental, emocional e incluso espiritual de una persona. Actualmente esto no es factible, así que daré paso a la intuición.

Es probable que cada uno de nosotros vibremos en cada uno de los niveles descritos antes (mental, emocional, espiritual) en una determinada frecuencia.

El hecho de que podamos o no mantener una relación con otra persona, me refiero a una relación con un alto grado de intimidad a todos los niveles, intuyo que dependerá de que las frecuencias en que ambos vibren se mantengan dentro de un determinado rango de afinidad. Un rango no demasiado estrecho, de la misma forma que uno puede escuchar una determinada emisora en la radio aunque no haya sintonizado con exactitud la frecuencia en el dial. Habrá menos ruido cuanto más precisión; y este último comentario sería válido para las dos situaciones descritas antes: para que una relación de pareja “funcione”, y para lograr sintonizar una emisora.

Sin embargo me gustaría matizar el “no” en la capacidad para elegir a nuestra pareja.

La Ciencia ha demostrado que de todos los estímulos externos que percibimos en un momento dado, somos conscientes de sólo un 10% aproximadamente. El resto se queda en unas capas “más profundas”, pero SÍ se capta. Por tanto, cuando sostengo que no elegimos a nuestras parejas quiero decir que no las elegimos conscientemente, pero hay un 90% de nosotros, la parte del iceberg que no está a la “vista”, que no se pierde ni un solo detalle.

Ahí entra la mente más profunda; esa mente de la que surgen pensamientos de primera mano; esa mente que nos permite vivir mediante una acción directa y espontánea, sin “filtros” ni condicionamientos.

Es en esas capas más profundas donde se producen las afinidades o no; donde

hay sintonías vibratorias o ruidos irreconciliables. Y si no hay afinidad y sintonía en estas capas profundas que se escapan a nuestro 10% consciente, uno se puede empeñar en “elegir” con su mente más superficial, pero será la típica relación de conveniencia que tiene muy poco de autenticidad.

Negar que existen este tipo de relaciones sería absurdo. Conozco parejas que siguen juntas porque les conviene económicamente o por mantener un estatus social determinado. De igual manera que hay parejas que *comienzan* una relación por los mismos motivos.

En este caso es obvio que sí se elige, pero no es a este tipo de relaciones a las que dedico este escrito; para ellas no hacen falta tantas páginas; sería suficiente, para mí, un SMS, y de los cortos.

Evolución y calidad en las relaciones de pareja

Cuanto más evolucionado es el ser humano, más calidad experimentará en sus relaciones. Y continuando con lo apuntado más arriba, tenderá a relacionarse con una persona que esté en un nivel similar de evolución.

Entendiendo por evolución el grado de presencia de lo que uno ES realmente, la capacidad de vivir el aquí-ahora mediante una acción directa sin interferencias ni prejuicios.

Como esta evolución no sigue una línea ascendente continua sino que sigue un ascenso en forma de dientes de sierra, con subidas y bajadas, uno puede relacionarse a lo largo de los años “intercalando” relaciones de más o menos “calidad” en el sentido apuntado antes.

Sin embargo, desde mi punto de vista y desde mi experiencia, hay un umbral de “no retorno”. Cuando uno, al fin, vive una relación de primera mano como la descrita más arriba, no se va a conformar con menos.

Antes de continuar, quiero puntualizar algo.

Podría dar la sensación por lo escrito más arriba de que la “cultura”, el “conocimiento” son factores determinantes en este asunto. Podría parecer que uno necesita haber leído “El espectro de la Conciencia” o “El proyecto Atman” de Ken Wilber; o tener como libro de cabecera alguno de Eckhart Tolle para tener claro que el aquí-ahora, el momento presente es la solución para el sufrimiento de los humanos, o...etc.

Todos estos libros y muchos más, que son una maravilla, son sólo el “mapa”, NO el territorio. Son el dedo que apunta a la luna, NO la luna. Y hay gente que no

necesita mapas ni dedos que apunten; uno puede ser analfabeto y vivir una relación “de primera mano”; ¡faltaría más!.

Esto me parece tan obvio que hasta me molesta escribir sobre ello, pero quiero dejar claro que la verbalización, el conocimiento sobre la autenticidad de una relación de pareja no es condición necesaria ni tampoco suficiente para ser capaz de vivirla.

Una relación de primera mano es aquella que no se planea, que no sigue patrones ni pautas; que no necesita guías ni gurús, ni libros de autoayuda, porque se vive desde dentro hacia afuera y no al revés; porque se vive desde la autenticidad que TODOS llevamos en nuestro interior.

Y uno no necesita ser culto, ni utilizar palabras como “consciencia”, “Universo”, “lucidez”, “presencia”, “aquí-ahora”...etc.

Todos hemos tenido cerca alguna pareja que desborda Amor sin, probablemente, haber hablado de este asunto jamás. Puede que no hayamos reparado en ello, pero es seguro que las hemos tenido cerca en alguna ocasión.

En mi caso, puedo poner como ejemplo a mis padres. Si leyeran esto que escribo, un montón de páginas para hablar de algo que ellos vivían de forma espontánea, como algo natural..., alucinarían.

Era emocionante verlos juntos.

Esas miradas...

Una mirada desde el Amor es inconfundible. Sólo hay que fijarse.

Relaciones ¿estables?

Conocemos como relación estable, en general, aquella que se prolonga en el tiempo; que perdura.

Matrimonios, parejas de hecho, parejas que conviven sin más, novios de fin de semana que viven con sus padres de lunes a viernes, parejas de amantes que viven con sus respectivas parejas y tienen contactos esporádicos (estos últimos mantendrían, entonces, dos relaciones estables), etc.

Sin embargo, como he apuntado más arriba, la estabilidad de este tipo de relaciones puede no ser tan clara como parece.

Seguro que la mayoría de nosotros hemos oído comentarios de este tipo: “*¡Qué me dices! ¿se han separado María y Antonio?...Pero si eran la pareja perfecta...¿Cuántos años llevaban juntos?...¿veinte?...*”

Soy de la opinión de que si la mayoría de los procesos en este Universo son inestables, los humanos como parte integrante del mismo y partícipes de las mismas leyes físicas, estamos sujetos a la misma inestabilidad.

Mucha gente desea estabilidad en sus relaciones de pareja. La pregunta es si eso es posible.

La respuesta, desde mi punto de vista, es NO.

Continuas perturbaciones en la convivencia ponen a prueba la vida en pareja. A veces se resuelven en el momento, otras se deja el problema en “stand by” y se espera que sea el tiempo el que se haga cargo del asunto. Típicos silencios tensos durante horas; días incluso de , como mucho, “hola y adiós”...hasta que llega la reconciliación, que puede ser del tipo tranquilo o con fuegos artificiales vía pasión desatada.

Pero esas perturbaciones que han sido tapadas, que no han sido resueltas, rara vez se curan con el tiempo. Son *pequeños* desencuentros que pueden desembocar más adelante en *grandes* diferencias irreconciliables.

Se empieza por no hablar de pequeñas cosas, que parecen no importantes, y se acaba por no hablar de nada que no sean trivialidades.

Esto es inestabilidad; en Matemáticas y en la vida en pareja.

Este tipo de vida, de relación “gris”, puede perdurar durante años, pero no es una relación estable en absoluto.

¿Y si la relación funciona? ¿Y si cada perturbación es puesta en común, siendo un motor para el crecimiento mutuo? Hay relaciones así; desde luego que sí.

Son relaciones maravillosamente inestables., con continuas pruebas que se superan a base de atención continua, mucho Amor y autenticidad. Reconociendo las sombras propias y poniendo luz en la oscuridad.

Hay agitación, hay perturbaciones, pero se aprovechan como una oportunidad para el crecimiento como individuos y como pareja.

Creo que he dejado claro que, en mi opinión, las relaciones de pareja estables no existen. No en este Universo. Tal vez en otro, con otras leyes físicas. En este, no.

Para bien en unos casos, para mal en otros, las relaciones de pareja son inestables. Y lo de “para mal” en otros no está nada claro; es más, lo retiro. Si la no-estabilidad conduce a la ruptura de la pareja, es muy probable que sea lo mejor para

ambos. Cada uno seguirá su camino sin cargas, sin lastres que le impidan seguir creciendo.

LA SEDUCCIÓN

Podríamos definir la seducción como el despliegue, voluntario o no, de encantos personales para captar la atención de una o más personas que nos rodean en un preciso momento.

Este es un comportamiento común a la mayoría de los humanos y se realiza de una forma más o menos sutil.

Hay personas que seducen sin proponérselo y otras que no lo consiguen por mucho que se lo propongan.

Entre ambas tipologías extremas tenemos una amplia banda intermedia. Esta banda tendría subniveles que se diferenciarían unos de otros por la mayor o menor facilidad que tenga la persona que seduce para alcanzar su objetivo.

No pretendo generalizar ni hacer un ensayo acerca de la seducción basado en estudios previos al respecto ni citando autores que hayan escrito sobre este tema.

Voy a escribir basándome en la experiencia de un seductor al que conozco muy bien y que se ha movido en diferentes estadios de la seducción hasta alcanzar un punto de difícil retorno, ya que lo que comenzó como un juego, se convirtió en una afición, que él llegó a considerar un arte, y acabó degenerando en una adicción.

Cuando alguien seduce sin proponérselo, como ocurre en el caso que nos ocupa, los comienzos se viven como un juego divertido en el que las reglas son tan sencillas que siempre se consigue el “premio”.

Este hombre se encuentra en bandeja algo que ni siquiera ha buscado; le resulta gratificante y placentero y es muy probable que quiera repetir la experiencia.

Hay diferentes motivos para querer más de lo mismo, y casi todos tienen que ver con el “personaje”, con el ego.

Por un lado hay un reconocimiento de sus encantos personales; se reconoce su atractivo físico, su capacidad para escuchar y comunicar, su empatía...Y este reconocimiento resulta embriagador para un ego que nunca tiene bastante.

Por otro lado está el placer de la compañía, la complicidad y el contacto íntimo. Un contacto que incluye el sexo, pero no exclusivamente. Más adelante, con

la experiencia, el sexo se convertirá en una destreza que, al ser alabada por la pareja de turno, se convertirá en un alimento importante para el ego del seductor. Pero la intimidad puede ir mucho más allá.

Esto último, la intimidad, no engorda el ego pero proporciona placer. Aunque admito que este último punto, eso de que no engorda el ego, es discutible, ya que el hecho de que una mujer a la que se conoce desde hace muy poco te pueda contar intimidades que sólo compartiría con su mejor amiga, puede ser un alimento para el ego tan potente como un halago directo.

Las experiencias han resultado tan placenteras, que apetece repetir. Y como no siempre se presenta la ocasión de forma espontánea, habrá que hacer un esfuerzo... Ese “esfuerzo” significa el despliegue de ciertas pautas, de ciertas estrategias que se irán perfeccionando con el tiempo.

Hasta tal punto se incorporarán a su comportamiento, que llegará un momento en el que ya no es posible distinguir entre la persona y el “personaje” y podemos hablar de este hombre como un seductor a tiempo completo. Actuará como tal de forma espontánea, sin proponérselo “casi”.

Lo que en un principio comenzó como un pasatiempo a tiempo parcial, se ha convertido en una forma de vida.

Al principio hay una tipología de mujer que le resulta más atractiva. Como se mueve en ambientes muy diversos, esa mujer no tardará en aparecer. Entonces, según sus palabras, se limitará a ser “él mismo” y eso será suficiente para conseguir su objetivo.

En realidad, a lo que él se refiere como “sí mismo” es el personaje que él ha ido creando con el tiempo.

Hace tiempo que ha aprendido que no todas las mujeres responden al mismo tipo de estímulo, aunque hay ciertas pautas comunes a la mayoría. Esto tiene que ver no sólo con la mujer en particular, sino con el ambiente en el que se establece el contacto.

En un gimnasio, por poner un ejemplo muy común y sencillo, es más probable que sea el atractivo físico el factor fundamental para un primer encuentro.

En otro tipo de entorno, en general, el aspecto físico es sólo la tarjeta de visita; es importante pero no fundamental.

Los “ingredientes” de la seducción

Insisto en que estoy hablando de un caso particular, pero me parece muy significativo, porque su modo de actuar incluye todo un abanico de “habilidades”

que podrían pasar desapercibidas para un observador que se quedara en los detalles más típicos y superficiales de la seducción.

Por un lado, él concede la misma importancia a saber escuchar que a ser un buen comunicador.

Escuchar es un valor seguro en la seducción. No es habitual saber escuchar y, por lo tanto, es reconocido y valorado por la pareja.

Comunicar es igualmente importante. Saber utilizar la palabra adecuada en el momento oportuno conduce a una complicidad y a una intimidad que se reconoce en comentarios del tipo : *“nunca le había contado esto a nadie” o ... “nunca me había sentido tan unida a alguien en tan poco tiempo”*.

Esta empatía es una autopista hacia un contacto más íntimo. El sexo se incorpora a la relación de una forma tan natural como inevitable.

Y no estamos hablando del típico seductor que colecciona contactos sexuales en el mínimo tiempo posible. En este caso también hay contactos de este tipo, rápidos y muy físicos, pero son minoría.

Esta vez el placer es de “amplio espectro”. Cada relación tiene un montón de ingredientes y es preferible no renunciar a ninguno de ellos. El reto no es llegar a la cama con una mujer en el mínimo tiempo posible. Esto es, según él, para aficionados. A estos últimos nunca los ha visto como competencia; sencillamente los veía a otro nivel muy inferior. Decía que no es que estuvieran en una división inferior del mismo “deporte”, sino que lo suyo era “otro deporte”.

El reto, para él, era llegar a la cama con UNA-MUJER-YA-AMIGA en el mínimo tiempo posible.

Y lo consigue.

Sabe que lo ha conseguido porque hay una frase que empieza a escuchar asiduamente : *“eres el hombre de mi vida”*

Pero estábamos hablando de los ingredientes de la seducción en este caso.

Queremos saber cómo se llega a conseguir un objetivo tan ambicioso como el apuntado arriba. Porque estamos hablando de un hombre que no es especialmente guapo, ni especialmente alto, ni especialmente nada de lo que podría atraer a simple vista.

Algo especial tiene que tener cuando ante la pregunta: ¿cuántas veces te han dicho NO? Te mira fijamente a los ojos y te responde: *nunca*.

Son unos treinta años experimentando con más o menos dedicación. Pero son muchos años y muchas relaciones para que nunca, NUNCA haya habido un

“fracaso”. ¿Por qué? Podría ser un farol, claro, pero conociéndole no creo que sea así.

Hay un efecto secundario no deseado, en principio, por él pero que resulta agradable para un ego hipertrofiado como el suyo: las mujeres se han enamorado de él con relativa frecuencia. ¿Por qué?.

Hablamos de un hombre que ha sido bisexual hasta los 14 años. Sus dos primeras relaciones sexuales fueron con dos compañeros de juegos, en su barrio.

Ahora es plenamente heterosexual y no está orgulloso de ello. Simplemente es así.

No sé si esto tiene algo que ver, pero el hecho cierto es que su parte femenina está más desarrollada de lo habitual en un hombre.

Sabe cómo hablar con una mujer, siente empatía con sus sentimientos, puede adaptar su ritmo sexual al de su compañera ocasional sin ningún esfuerzo.

Comprende, siente casi como una mujer.

Desde muy pequeño ha buscado el contacto con mujeres. Prefiere hablar con ellas, prefiere comunicarse con ellas; las comprende bien.

Lo de la seducción vino mucho después.

Su físico es muy masculino y su orientación sexual muy clara, pero podríamos decir que sus relaciones con mujeres tienen un componente LÉSBICO importante.

Es muy probable que sea su parte femenina el ingrediente más importante de su éxito en la seducción.

Muchas mujeres a su lado se han sentido como con su mejor *amiga*.

Pero era un hombre el que tenían enfrente.

Tener una relación íntima, acostarte con tu mejor amiga que resulta ser un hombre que, además, te parece atractivo... puede resultar irresistible.

Esta mezcla de fuerza y ternura; de lo masculino y lo femenino, en un equilibrio tan poco común, creo que ha sido un factor determinante en este caso.

El argumento convincente

Aparte de su “sensibilidad femenina”, el segundo ingrediente significativo que podría explicar su eficiencia es un argumento que utilizaba cuando en su pareja surgían dudas acerca de la dedicación, de la entrega que él tenía hacia ella.

No utilizaba ese viejo y manido recurso : “en mi casa con mi pareja no soy feliz; contigo es diferente, contigo soy yo mismo; tú me haces feliz”.

De hecho, argumentos de este tipo le daban, y le siguen dando grima; le parecen patéticos. Todo lo contrario; dejaba muy claro que la relación con su pareja (durante esos 30 años ha vivido en pareja con la madre de sus hijos y ha sido muy feliz a su lado) era muy buena.

No tenía ningún problema en dar detalles a su pareja ocasional de cómo era su relación “estable”: mucho Amor, mucha ternura y una pasión que puntualmente podía ser desbordante pero no era la característica más relevante en la relación.

Quedaba, entonces, clarísimo que no tenía ninguna intención de acabar con esa relación.

El argumento clave era “vivir el momento”. Alardeaba de ello; incluso hacía proselitismo. El monólogo ante su pareja ocasional sería muy parecido a este:

“Ahora estoy aquí contigo, al cien por cien. Para mí no existe nadie más; en este momento sólo estamos tú y yo, es todo lo que tenemos y lo vamos a disfrutar al máximo”.

Ella podría tener remordimientos por tener novio, por estar casada, por ser amiga de la pareja de su amante, por su religión o por lo que fuera. Entonces él recurría al argumento de “vivir el momento” y la animaba a que al llegar a su casa siguiera queriendo con la misma intensidad a su pareja: novio o marido.

En cada momento había que entregarse al cien por cien a la persona con la que uno está o a la situación que a uno le toca vivir *y la persona que en este momento no esté presente no debe interferir con lo que uno está viviendo.*

Se sentía orgulloso y presumía de ser capaz de vivir el momento de forma natural desde siempre, desde que tenía recuerdos.

Era tan convincente en su explicación, que vencía cualquier resistencia que pudiera quedar en la pareja de turno y, como he apuntado más arriba, hacía proselitismo de ello.

Sostenía que en un futuro, que se le antojaba lejano, todos viviríamos de esa forma.

Lo cierto es que no suena nada mal ¿verdad?.

El aquí-ahora; una vida de primera mano. Actuar espontáneamente desde el Ser Profundo, sin interferencias ni ruidos provenientes del pasado.

¿Realmente él vivía así?

En absoluto. Puntualmente sí; seguro que lo hacía mientras estaba con alguna de las mujeres de su “harén” particular, ¡pero eso eran unas pocas horas cada vez!.

Sin embargo ese NO era su modo de vida.

Él CREÍA que vivía así. Estaba tan convencido de ello que se sentía un ser

humano más evolucionado que la mayoría.

Lo que sí era cierto, y cada mujer que estaba a su lado podía dar fe de ello, era su capacidad de vivir intensamente cada relación y no pensar en nada más.

Cuando algún amigo cuestionaba su actitud o recriminaba su infidelidad, le respondía que él cuando estaba con una mujer jamás había pensado en otra; por lo tanto ¡él era un hombre fiel!. Y contraatacaba preguntándole a su amigo si él actuaba de la misma manera.

Era una pregunta retórica; estaba casi seguro de que la respuesta sería negativa. La mayoría de los hombres, según él, son infieles independientemente de si tienen relaciones o no con una mujer fuera de la pareja, porque son capaces de estar con una mujer pensando en otra.

Eso no sólo le parece una auténtica infidelidad, sino que le resulta detestable.

La única diferencia que le parecía relevante entre él y su amigo, y muchos más hombres como su amigo, era que él actuaba y no pensaba, y los otros pensaban y no actuaban. Eso le hacía sentirse superior al resto y su ego hipertrofiado estaba rebosante de “salud”.

Muchas de sus parejas envidiaban esa forma de sentir, esa forma de vivir. Le decían que les gustaría ser así, que lo intentarían...

Sin ninguna duda él estaba identificado con ese personaje que había ido creando con el tiempo, y ese detalle extra, esa característica de su personalidad que le permitía estar entregado al cien por cien a la mujer que tenía a su lado, aumentaba considerablemente la admiración de ella hacia él; el “enganche” de ella hacia él y, muchas veces, el enamoramiento.

ADICCIÓN

A estas alturas está claro que este seductor estaba enfermo de “éxito”; su ego no cabía en España y, aunque él no fue consciente de ello, hubo un momento en el que ocurrió algo significativo: ya no le importaba tanto que la mujer que se fijaba como objetivo se ajustara a ciertas características físicas; el abanico se había abierto considerablemente.

Es más, a partir de cierta época que no sabe delimitar con exactitud, a veces no llegaba a mantener contacto sexual. ¡¡¡ No le daba tiempo !!!

Seduce y “se va”...Seduce y “se va”...

Esto no era así siempre, pero lo intercalaba con el tipo “promedio” de relaciones descrito más arriba.

Sin embargo, necesitaba cada vez más seducir y desaparecer en un tiempo récord en el que apenas daba tiempo a conocer a la mujer que tenía enfrente.

No era consciente de ello pero se había convertido en un adicto.

Aparece la seducción como adicción. Y le resulta muy difícil fijar el punto exacto, el momento a partir del cual se convirtió en un adicto.

Le resulta muy complicado establecer qué relaciones podría “salvar” como auténticas y cuales estarían contaminadas por la adicción. Con algunas de ellas lo tiene clarísimo, con otras no tanto. Y hay alguna que otra, pocas lamentablemente, que aún conserva porque han quedado como relaciones de amistad. Relaciones muy bonitas que mantiene y suponen para él una especie de “redención”.

Si hay mujeres, a las que conoció y con las que se relacionó en aquella época, que le quieren como amigo...será que no todo estuvo tan mal...

Últimamente es muy común escuchar frases parecidas a esta : *“yo no me arrepiento de nada de lo que he hecho en mi vida; todo ha ocurrido por algo, y no estaría aquí si no hubiera sucedido tal y como fué”*.

No claro, no estarías aquí tal y como eres ahora, pero podrías estar mucho mejor si hubieras prescindido de alguna estupidez que otra.

No tengo nada claro ese “conformismo”, ese buen rollito con uno mismo.

Uno se lo perdona todo.

Está bien aceptar y mirar hacia delante, pero otra cosa es afirmar que “todo ha estado bien tal y como ocurrió”.

Y últimamente está la frasecita de que el “Universo” me ha puesto en esta situación porque me conviene. Es genial poner en manos del Universo una responsabilidad que puede ser sólo mía. Así, si la pifio, es cosa del Universo y las consecuencias, sean las que sean, no son cosa mía o no lo son apenas.

Es un hecho que estamos sujetos a una red de influencias, una red epigenética imposible de controlar; que pase lo que pase en cada momento no depende sólo de nosotros ni mucho menos, pero es irresponsable ese “buenismo”, ese “conformismo” con lo que venga.

La red de influencias es un hecho, pero lo que nos ocurre viene implicado, sobre todo, por nuestra actitud ante la vida.

Es cuestión de aplicar el viejo dicho: “a Dios rogando y con el mazo dando”.

No nos castigemos por posibles errores cometidos en el pasado, pero estemos muy atentos al presente, porque somos los principales arquitectos de nuestra vida, y el resto del “Universo” está para “dar palmas”.

Nuestro seductor sí se arrepiente de algunas cosas que ha vivido. Han sido, según él, perfectamente prescindibles. Son relaciones de su época adictiva que nunca deberían haber ocurrido.

Cuando uno es adicto a una sustancia pone en peligro su salud y su propia vida. Es cierto que es muy probable que implique a personas de su entorno, pero en el caso de la seducción, no es sólo muy probable, es SEGURO que estás implicando a otra persona.

Cuando uno colecciona conquistas, ya deja de ser importante el “cómo” lo consigues; o te importa mucho menos.

Uno empieza a decirle a la mujer que tiene enfrente justo lo que quiere oír, da igual si es verdad o no. El caso es engordar su ego.

Uno utiliza su capacidad de comunicación para el halago. Resalta, exagera cualidades que intuye, las inventa si hace falta, hasta envolver a su pareja en una nube de autoestima impostada, creada ad-hoc para la ocasión.

Un método prácticamente infalible.

Y cuando esa mujer está rendida ante este hombre tan “sensible” que sabe reconocer lo que ella vale de verdad, cuando esa mujer ha encontrado por fin un hombre con el que merece la pena mantener una relación “de verdad”...ese hombre DESAPARECE.

Y ella no entiende nada...

Le llama y él tiene siempre la frase adecuada, la excusa perfecta. Pero ya NO está disponible.

...O sí, pero de tarde en tarde. Una vez al mes, más o menos, que tiene mucho “trabajo” acumulado. Desde luego no le verá tanto como quisiera; desde luego no acorde con las expectativas que él había despertado en ella.

Es un seductor que enamora. Va mucho más allá del placer.

Una relación de puro sexo es más fácil de olvidar, y *él no quiere que le olviden.*

Buscando el límite.La sobredosis.

Como nunca le han dicho NO, busca el más difícil todavía.

Si en este momento de su vida vive en pareja, en este caso se daba esta circunstancia, pondrá el punto de mira en la mejor amiga de su compañera.

Encontrará resistencia: “*nunca le haría esto a mi amiga...olvidalo...*”

Pero sí; sí lo hizo...

El seductor-adicto añadirá una nueva mujer a su harén particular. En este caso mujer-amiga, y ella vivirá esta relación entre remordimientos continuos y alejamientos no deseados.

Pero a él eso no le importa. Hay muchos nombres en su agenda a los que llamar y nuevas conquistas, nuevos retos.

Luego vendrá la otra amiga más íntima de su pareja...

El mismo resultado...

¿Qué puede haber más difícil?

Contado así, parece que estuviera en casa maquinando nuevos retos y estrategias.

No era así. En realidad no había nada premeditado. Surgía de manera espontánea y ...de forma espontánea, iba rebasando límites.

Como decía antes, ¿qué puede haber más difícil?...Tal vez el entorno familiar...Tal vez una mujer muy cercana...Tal vez la hermana de su pareja y/o su madre.

Logra seducir pero se retira a tiempo. No “ejecuta”; no culmina el protocolo.

Se retira a tiempo desde su punto de vista, claro, porque deja atrás a una mujer sumida en el desconcierto y en los sentimientos de culpa.

¿El adicto se ha ablandado? ¿Vuelve a sentir empatía por su pareja ocasional?

Nada de eso.

Se detiene porque es consciente de que su vida-montaje tal como la tiene estructurada está en peligro.

Si la relación se tuerce (esta vez con salir a la luz sería suficiente...), el terremoto que se desencadenaría tendría el epicentro demasiado cerca.

Demasiado complicado. Excesivo riesgo. Es el mismo motivo por el que no se ha planteado el “acercamiento” a las mujeres de sus mejores amigos.

Eso sería una sobredosis. Y un adicto, a veces, es lo bastante lúcido como para no autodestruirse.

Se destruye bastante, como en este caso, pero no del todo.

No es que este viaje hacia los límites de la adicción le hiciera “ver la luz”. En absoluto. Simplemente se instaló en las relaciones menos conflictivas y siguió durante muchos años con esta especie de rutina que le resultaba placentera y muy fácil de mantener.

¿VÍCTIMAS?...¿VERDUGO?

No creo que sea posible generalizar; describir una relación “estándar” vivida por un seductor (o seductora) adicto o no. Estaría bien para un ensayo acerca de la seducción. Sería cómodo.

Una relación típica entre seductor y seducida; verdugo y víctima.

Pero esta vez, en este caso que me sirve como referencia para estas páginas, no es posible, y dudo seriamente que lo sea en cualquier otro caso.

El ser humano es muy complejo, y encasillar, clasificar, cuando intervienen sentimientos tan variados es muy arriesgado.

Esta vez podríamos distinguir tres tipos de relaciones que él mismo ha descrito, aclarando que esta clasificación iría siempre entre muchas comillas, porque cada tipo tendría algo en común con cualquiera de los otros dos.

El objetivo de esto es llegar a discernir los papeles de víctima y verdugo en la seducción; y como este es un caso significativo y probablemente patológico (exagerado), quizás ponga un poco de luz en este asunto.

Hay un primer tipo de relación muy fácil de describir: ambos se atraen físicamente; tienen uno o más encuentros esporádicos...y ya está. Cada uno sabe lo que quiere y lo tiene: sexo.

Hay más o menos satisfacción, se cubren más o menos las expectativas y no se espera más que lo que se iba buscando.

Aquí me parece obvio que no hay víctima ni verdugo.

Otro tipo de relación es aquella en la que escuchar y comunicar, intimar a todos los niveles, proporciona tanto o más placer que el puramente sexual.

El sexo se vive como un extra. Es muy importante pero es una pieza más del puzzle.

Esta vez los miembros de la pareja son amigos además de amantes.

Esta es la descripción de una relación bastante sana ¿no es cierto?...Sin embargo en el caso que nos ocupa, sería así casi siempre en el caso de la mujer seducida y casi nunca en el caso del seductor.

Él lo vive más de palabra que de hecho. Comunica todo lo descrito arriba y mucho más porque sabe hacerlo, tiene el don de la palabra y de la oportunidad.

Resalta lo mejor de sí mismo, lo amplifica, lo distorsiona si es necesario. Nunca se siente lo bastante irresistible; quiere el aplauso, la admiración, la comparación.

Quiere ser el mejor amigo, el mejor amante, el más sensible. Construye, con la ayuda inestimable de la mujer que tiene al lado, un personaje que es la pareja perfecta, el amigo perfecto, el amante perfecto.

Nada de sombras. Ni hablar de ello. Las propias, por supuesto ni se tocan. De hecho ¡¡NO HAY!!.

Se ha llegado a creer tanto su propia representación, que cree que no tiene ninguna sombra, que no tiene nada que sanar.

Y si su pareja le habla de las suyas propias, él la envolverá con sus halagos, resaltando y exagerando sus virtudes, reales o no, y elevando su autoestima a unos niveles desconocidos para ella.

Le dirá que es preciosa, sensible, que en la cama le hace volar, que pierde la noción del tiempo en su compañía...pero mientras le dice algo parecido a esto, mira de reojo su reloj porque está deseando irse.

En promedio aguanta 4 ó 5 horas, tal vez mañana y tarde en el mejor de los casos, pero jamás..., nunca pasará una noche con ninguna de ellas. Lo ha intentado alguna vez, pero abandona a media noche con cualquier excusa.

Es todo un campeón en eso, en inventar salidas.

Entonces subirá a su coche y acelerará a tope; un CD adecuado y ... a casa...¡por fin!

Por el camino, tal vez un SMS, tal vez una llamada de la mujer que ha dejado atrás.

Aquí parece obvio el papel de verdugo y el de víctima. Sin embargo, no es esa mi percepción. Cada uno es víctima y verdugo de sí mismo. Nadie se aprovecha de nadie.

Algunas de esas mujeres estaban casadas ¿felizmente?; otras tenían novio ¿formal?; muchas tenían una relación ¿estable?...

Me consta que muchas de ellas utilizaron esta relación ¿falsa? Para recolocar su vida, para replantearse su relación o su modo de vida. Algunas rompieron con sus parejas y otras vieron como su relación salió reforzada.

El seductor, en muchos casos, es un catalizador de emociones; es la perturbación en la "normalidad". Es una oportunidad para el cambio.

En lo que NUNCA se convertirá es en la pareja de ninguna de ellas. Unas lo tienen claro y otras no. Las primeras tendrán citas esporádicas con él. Disfrutarán de unas horas de luces **sin** sombras y...hasta la próxima.

Las segundas harán lo mismo que las anteriores, pero con la esperanza a veces no disimulada de que algún día él se enamorará de ellas. Consideran que es cuestión de tiempo...

No creo que aquí haya víctimas ni verdugos.

En todo caso, el seductor es víctima de sí mismo. Las riendas de su vida las lleva, gran parte del tiempo, un ego enorme. Es arrogante, prepotente y su autoestima se basa en la exageración.

Bajar de ese pedestal le resultará doloroso, muy doloroso.

Pero no siempre la impostura es la protagonista en sus relaciones. Hay un tercer tipo de relación para él.

En algunos casos, media docena aproximadamente, pretendió dar lo mejor de sí mismo. Y digo “pretendió”, porque desde ese personaje con el que se identificaba no era capaz de vivir una relación sana. Era un adicto y no lo sabía...

Pero él estaba convencido de que se entregaba al cien por cien. Sincero, cariñoso, tierno, amable y un amante que siempre está buscando el placer de su compañera en cualquier circunstancia.

Había algo, no obstante, que le desconcertaba : seguía sin poder pasar más de unas pocas horas con ninguna de ellas...Pero el desconcierto duraba lo que tardaba en acelerar a fondo su coche para alejarse, escuchando su música favorita.

Estas mujeres han dejado huella en él. Algunas de ellas han elegido no verle más. Las otras son amigas. Buenas amigas. Se siguen viendo y compartiendo vivencias y sentimientos.

En este momento, ya fuera de la adicción (más adelante hablaremos de su salida), él vive muy feliz en pareja. Ha cambiado. Es otra persona. Ellas lo aceptan y se alegran de su felicidad.

Estas mujeres son una especie de “redención” para él. Cuando está con ellas siente que no todo lo habrá hecho tan mal...

En este tercer tipo de relación sostengo que tampoco hay víctimas ni verdugo. Son relaciones entre adultos que no dejan de ser una oportunidad para darse cuenta de algo, para aprender algo, para despertar, tal vez, de algún letargo.

Insisto en que estos tres tipos de relación no están tan diferenciadas como aquí se relata. Todas comparten características entre sí. Además no siguen un orden cronológico.

Estas últimas relaciones de amistad tienen, por ejemplo , una antigüedad que oscila entre 1 y ¡18! años.

Como dije al comienzo de estas páginas, la evolución no sigue una línea continua ascendente, sino que tiene forma de dientes de sierra.

SALIR DE LA ADICCIÓN

He sido testigo privilegiado de que, esta vez sin ayuda profesional de psicólogos, terapeutas o psiquiatras, un adicto puede abandonar su hábito.

El método no fue la búsqueda de una relación “especial”.

La sanación no vino con una mujer muy diferente al resto que le hiciera “ver la luz”. Esto ya lo intentó sin éxito varias veces en los últimos dos años.

“Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de consciencia en el que se creó” (Einstein).

Mi experiencia me ha enseñado que la adicción fundamental es la mente pensante más superficial, ya que es insaciable pidiendo cambios, novedades y emociones más y más intensas.

Es la adicción que reconozco como básica, las demás vienen derivadas de ésta.

Tengo la convicción de que uno vive el tipo de relación que es “capaz” de vivir. Que uno hace lo que “puede” hacer.

Pondré un ejemplo: si reproduces un disco que te guste muchísimo, un vinilo de los antiguos, con ligeros defectos en un equipo mediocre, se oirá “perfectamente”; no se notará ningún fallo.

Si lo reproduces en un buen equipo, cada pequeño defecto será audible y resultará molesto, pero la parte en buen estado será reproducida con una limpieza que te hará tocar el cielo.

Del mismo modo, con un ego hipertrofiado (y lo malo no es su tamaño, sino que sea él quien dirige tu vida) NO es posible vivir una relación plena. Creerás que sí; parecerá que sí...pero no.

Tu equipo de reproducción no es bueno. Tapa los defectos ,pero el problema sigue ahí.

Esta vez, la salida de la adicción se produjo paulatinamente, mediante un proceso de introspección, de “darse cuenta” de lo que estaba viviendo; de cómo estaba viviendo; de cómo se estaba relacionando.

Siguiendo el símil del equipo de reproducción,él se fue transformando en un vehículo más limpio, mediante un viaje interior.

Tenía la sensación de estar buscando “algo” y no sabía exactamente qué.

Por fin lo supo. No era una mujer muy diferente al resto; no era una relación

especial; lo que él estaba buscando era A SÍ MISMO. En cuanto fue consciente de esto, todo vino rodado.

No ha sido nada fácil, pero ya había un comienzo; ya sabía lo que NO era necesario seguir buscando.

Primero fueron destellos de lucidez, luego pequeños intervalos en los que el pensamiento no era sólo ruido, porque una mente más profunda, más cercana a su verdadero Ser empezaba a tomar protagonismo.

No es fácil localizar el detonante del cambio. Como he apuntado más arriba, una pequeña perturbación que esté dentro de ese 90% de los estímulos exteriores de los que no somos conscientes, puede provocar cambios significativos si le damos tiempo.

Así que a la hora de afirmar qué ha provocado un cambio tan radical en la vida de una persona, se recomienda la prudencia.

He tenido acceso a unas notas que él escribió. Han sido escritas entre el 13 y el 30 de marzo de este año, y afirma que es a partir del 1 de abril cuando se considera limpio de adicción.

Voy a reproducir esas notas tal y como fueron escritas.. No añadido, ni quito ni corrijo, salvo un par de nombres que aparecen, que sí he modificado. Creo que son bastante significativas para entender un proceso de salida de la adicción que ya era imparable.

13 de marzo de 2010

“Para mí, la sexualidad como algo integrado en el Amor es algo que he vivido con la madre de mis hijos, y creo que lo he estado buscando en muchas de mis relaciones; no en todas, pero creo que era una motivación muy grande cuando empezaba una relación. Ahora me doy cuenta de que no he tenido éxito en ese empeño.

Me he habituado a vivir el sexo como parte de un rompecabezas en el que también había otras piezas, pero demasiadas veces no he logrado encajarlas todas...ni mucho menos.

Ahora tengo que estar muy atento, porque hay una programación en mi mente que, por inercia, tenderá a hacer que viva cada relación con una mujer de una forma vieja”.

14 de marzo

“Ayer quedé con Elena y me propuse estar atento y observar mi comportamiento. Para ella todo fue igual; lo sé por su actitud y por sus palabras. Para mí fue diferente; resultó mucho peor. No pude disfrutar del momento; era un

*espectador además de actor... ¡parecía un trío!. Resultó una experiencia decepcionante mientras ocurrió, pero muy reveladora AHORA que la veo con perspectiva. Me he visto “en directo” y me he dado cuenta de que esa forma de actuar la he estado repitiendo durante años con muchas mujeres diferentes.
¡Ya no me sirve! “¡Ya no lo aguanto!.*

16 de marzo

“ Esta tarde la tenía libre, y antes de darme cuenta estaba buscando como un autómata un nombre en la agenda del móvil.

Me siento como dos personas diferentes, la que actúa de forma automática y una nueva que “mira” lo que hago. Y de repente me doy cuenta de que entre 4 ó 5 nombres ME DA IGUAL cuál elegir. Y me invade una sensación de estar muy hartado, de un aburrimiento infinito.

Al final no hay cita. No hay llamadas. No quiero. ¡¡YA BASTA!!”.

20 de marzo

“Estos días he recibido varias llamadas de algunas amigas. Sólo he cogido el teléfono una vez. Sé que Marisa es una buena amiga porque con ella puedo estar varias horas y tardo más en tener esa sensación de querer salir corriendo. Le he dicho que actualmente estoy para abrazos largos y cálidos, pero no para besos con lengua. Se ha reído y no lo ha entendido muy bien. No me extraña, no lo tengo claro ni yo mismo.

No he tenido ganas de quedar con ella. Ni siquiera con ella.”

22 de marzo

“Siento que la sexualidad debe ser un medio para expresar Amor, no un fin. En mis relaciones actuales es algo por conseguir...”

Siento que debo dejar actuar el Amor que llevo dentro, y lo que tenga que venir, vendrá.

Ahora, en este momento, siento un profundo hastío, un aburrimiento muy grande de “la otra” sexualidad. ¡Ya vale!. ¡Ya basta!.”

30 de marzo

“He tenido grandes mujeres a mi lado, pero nunca es bastante para mí. ¿Qué busco?...”

Desde que tengo recuerdos he querido tener a una mujer a mi lado. He tenido mucha facilidad para conseguirlo. Nunca he estado conforme: una, otra, otra... Incluso estos últimos meses que he seleccionado mucho más, que he quedado casi siempre con mujeres que considero amigas, tampoco es suficiente. ¿Es la mente la que crea una necesidad?

Yo creo que busco algo más; desde siempre...Y no creo que sea sólo aplauso, satisfacción física y reconocimiento.”

Creo que es bastante significativo el proceso de “búsqueda” que se recoge en estas notas. Ahora me consta que ya sabe qué estaba buscando. Él creía, aunque no estaba seguro de ello, que podría ser una mujer especial, una relación en la que el Amor, la pasión, la ternura, la complicidad,...estuvieran integradas. Pero no. Si eso tenía que llegar, sería como consecuencia.

La persona a la que estaba buscando era ÉL MISMO.

Si afirmo que ya se ha encontrado, estaría exagerando. Se está conociendo. Puede que conseguirlo le ocupe el resto de su vida, pero está muy atento. Sabe que ha emprendido un camino que no tiene vuelta atrás. Está bastante seguro de lo que quiere y tiene CERTEZA absoluta de lo que NO quiere.

Durante muchos años ha mantenido una teoría que explicaba al que quería escucharla con esa convicción y determinación con la que se expresa habitualmente.

Sostenía que tenía muy claro que la mujer ideal para él, era muy improbable que existiera; pero podía “configurarla” como una especie de puzzle tomando piezas diferentes entre varias de las mujeres con las que se relacionaba.

No me voy a extender en detalles, pero no es difícil imaginar cómo lo hacía. Los ingredientes eran físicos, emocionales e incluso espirituales.

Como esa mujer no existía (él hablaba de una probabilidad ridícula; decía que era más fácil acertar la combinación ganadora de la primitiva durante 52 semanas consecutivas, que encontrar una mujer así...), entonces se conformaba con vivir cada uno de esos ingredientes por separado.

Y así llegó el hastío.

Porque ese puzzle NO da como resultado una relación completa. Eso no es posible. Un ser humano no es una batidora capaz de integrar ese tipo de piezas vividas de una forma inconexa.

Esa relación completa existe, pero en ella es imposible separar un ingrediente de otro. Se vive de una forma integrada.

Se puede llegar al orgasmo invadido de ternura.

Las zonas erógenas ya no están claras, no están delimitadas.

Una mirada, una sonrisa, un olor, una leve caricia, un tono de voz puede ser el detonante de una pasión que se desborda.

Sientes a la persona a la que estás amando en cada centímetro de su piel, y da igual la zona del cuerpo en la que esté ubicado ese centímetro.

Su aliento te puede llevar al éxtasis. Observas su cuerpo y te faltan manos para acariciar; te faltan labios para besar; te faltan palabras para expresar lo que sientes.

Y te callas.

Y sientes.

Y ya no hay contornos; ya no hay dos cuerpos.

Ya no hay *dos*.

El orgasmo deja de ser un objetivo. Puedes estar un día sin orgasmo, pero no puedes pasar un sólo día sin la alegría de verla.

Porque el placer es tan grande desde la primera mirada; desde la primera palabra con ese tono de voz que sólo tú eres capaz de oír, porque sólo sale de su boca en momentos como ese; desde el primer contacto piel con piel...el placer es tan inmenso, la Unión es tan completa...que el tiempo se detiene; se vive en ese instante único que no tiene un antes ni un después.

Supongo que eso es la Eternidad; y si no lo es, me da igual. La Eternidad es una especulación de la mente y esto que describo es Real.

¿Cómo separar en ese momento el sexo de la ternura, de la intimidad absoluta, de la complicidad total...? No se puede, porque todo lo anterior y mucho más son los ingredientes del AMOR. Y el AMOR no se puede separar en piezas. Y si se puede separar, ya no es AMOR. Es...otra cosa. Es otra cosa a la que he dedicado muchas páginas de este escrito.

Es bueno escribir mucho acerca de lo que NO ES una relación de primera mano. Es bueno porque así tenemos un mapa, una descripción de lo que uno NO debe tener como referencia, como modelo.

Porque estoy seguro de que muchos hombres envidiarían la forma en que este seductor del que estamos hablando se ha relacionado. ¡Tantas relaciones!. ¡Tantas

experiencias!. Pero para vivir una relación de verdad como la descrita hace unas pocas líneas, no es necesario pasar por esas experiencias y, lamentablemente, tampoco es suficiente. Es decir, pasar por todas esas relaciones no garantiza que seas capaz de vivir una relación de verdad; es más, puede ser un impedimento, porque has construido un personaje del que puede ser muy complicado desprenderte; tu cerebro tiene una programación de una conducta que puede ser muy doloroso “resetear”.

Una conducta patológica (exagerada) no es envidiable, porque salir de ella es, en general, muy doloroso. En este caso me consta que ha sido así: muy doloroso; y aún sigue doliendo de vez en cuando.

La culpa es una planta con raíces profundas, y cuando uno cree que la ha extirpado, sale un brote y te golpea de nuevo.

Es bueno hablar, escribir acerca de estas conductas erróneas. Que mucha gente sea consciente de que no tiene ninguna gracia, de que no es un asunto para bromear, aunque cuando uno escucha conversaciones de barra de bar o de gimnasio o similares, habitualmente entre hombres, la vida de un seductor-adicto parece ser algo a imitar.

Una relación de primera mano, una relación de verdad, por el contrario, NO necesita muchas líneas. Y no las necesita porque no se puede aprender. Esa relación es para vivirla, no para leerla.

Diferencias significativas...

Mi íntimo amigo, el ex-adicto, me hablaba de un hecho muy significativo desde mi punto de vista. Me contaba cuánto disfrutaba del “antes” y del “durante” en sus múltiples relaciones, pero que muchas veces le resultaba poco menos que insoportable el “después”.

Por eso quería salir corriendo. Y, de hecho, lo hacía...Me decía que, de repente, el aliento de su pareja era distinto, la saliva le sabía a otra cosa, se volvía insensible a las caricias...y buscaba cualquier excusa para “huir” al baño, al frigorífico, a la ducha o donde fuera.

Ya no había palabras bonitas, y si las había, que para eso era muy “profesional”, sonaban tan impostadas que le resultaba increíble que a su pareja de turno le parecieran creíbles.

Ahora me lo recuerda y me dice que si se tuviera que quedar con un momento especial en cada contacto de Amor-más-íntimo con su pareja, cosa casi imposible de elegir,... se queda con el después.

La misma ternura, el mismo Amor. Ya no hay, en realidad, un antes, un durante y un después. Todo está impregnado de la misma cualidad.

Para él es la gran diferencia entre los dos tipos de relaciones descritas desde el principio. Y tiene muy claro que ya no quiere otra cosa.

Sería incierto asegurar que acaba de descubrir lo que es una relación de verdad. No es así. Con la madre de sus hijos, su pareja durante muchos años, lo vivió. Pero con paréntesis de “despiste”, con interferencias, contaminaciones de “lo otro”. Probablemente porque fue una relación que comenzaron con tan sólo 16 años, porque fueron padres con 20 años, y sobre todo porque creo que uno no para de buscarse a sí mismo y, como en el caso del personaje central de este relato, muchas veces busca fuera lo que está en su interior...

Vivió el AMOR en pareja durante años, pero no dejaba de buscar “algo más”. No sabía QUÉ estaba buscando, y fruto de esa confusión fue la caída en una adicción que le apartó de su auténtico SER.

Ahora vive el AMOR con otra mujer, pero ya sin interferencias, sin confusión, sin despistes. Y sabe que lo fundamental no es, ni mucho menos, el vivir o no en pareja.

YA sabe que lo primordial es seguir creciendo como persona. Vivir una relación plena en pareja es un catalizador, un motor para el crecimiento mutuo.

Uno puede tener decenas de relaciones de pareja y no saber lo que es el Amor, y puede haber tenido sólo una o, incluso, ninguna y vivir EN el Amor de forma permanente.

Uno puede crecer en pareja o en soledad. El caso es estar muy atento, volcar en cada momento toda la consciencia posible, conocer las propias limitaciones y aceptarlas; no resignarse jamás y vivir plenamente el momento porque es TODO lo que tenemos. Si ADEMÁS lo podemos compartir con una pareja que “vibra” en una frecuencia similar a la nuestra...pues ¡enhorabuena! , porque es todo un privilegio.

Otra diferencia significativa...

Otro detalle muy relevante es la experiencia con el deseo. Entendemos por deseo el recuerdo de un placer ya vivido, proyectado por la mente hacia el presente o hacia el futuro. Es decir, una “anticipación” del placer.

Luego, esa expectativa puede ser cubierta con más o menos éxito. Es lo que tienen las anticipaciones, que luego viene la realidad y se ajusta o no al “modelo”

imaginado.

Mi amigo me explicaba cómo en la mayoría de sus relaciones anteriores era el deseo el motor que le movía a marcar el número de teléfono de alguna de sus parejas.

Ese deseo era un ingrediente fundamental en ese protocolo que precedía al contacto sexual. Era el deseo el que impregnaba la comida o cena previas, era el “ruido” de fondo en la conversación y en todos los componentes de ese “antes” del que hablaba anteriormente.

Luego venía el “durante” con la explosión del sexo-placer. Y cuando todo había terminado, cuando el deseo creado por la “mente-superficial-ruidosa-creadoraderelacionesdesegundamano” se extinguía... llegaba el “después” y... la huída.

Ahora me dice que NO HAY DESEO. No hay anticipación. No hay un movimiento de la mente precediendo “algo por venir”. Secillamente “llega”.

Simplemente “viene”.

Hay una pasión que les inunda; un placer inmenso; el sexo en plenitud...pero NO HAY DESEO.

Los fuegos artificiales se ven desde Nueva Zelanda, pero llegan sin avisar.

Una diferencia más...

Me habló de una tercera diferencia que puede parecer sorprendente.

En sus relaciones “de verdad”, le resulta fundamental que su pareja le guste muchísimo en todos los sentidos.

Esto, que puede resultar obvio para mucha gente, no lo es para él en absoluto.

En la mayoría de sus relaciones, lo fundamental era que ÉL gustara muchísimo a su pareja.

De hecho, ha mantenido alguna relación “sólo” por eso. Es decir, ha mantenido alguna relación en la que su pareja NO le gustaba ni físicamente, ni emocionalmente, ni apenas nada de nada.

¿Por qué entonces?...

Por engordar su ego.

Así de duro. Así de simple.

EL SEDUCTOR “EVOLUCIONADO”

Vivimos una época de transición (¿cuál no la ha sido?). Los humanos estamos pasando gradualmente de un estado mental superficial en el que somos prisioneros del tiempo, anticipando y recordando sin VER lo que la vida nos ofrece en cada momento, a un estado más lúcido en el que vamos siendo paulatinamente “testigos” de nuestra vida.

Vamos siendo capaces de observar el movimiento de nuestra mente, vamos comprendiendo cómo funciona y cuál es su cometido.

Poco a poco vamos viviendo una vida de primera mano en la que ya no son los condicionamientos los que nos hacen re-accionar ante lo que la vida nos presenta.

Vamos siendo conscientes de que nuestra mente es más profunda de lo que parecía, y que de esa mente más profunda surge un pensamiento no condicionado. De esa mente en calma, de esa serenidad, surge una acción no contaminada. Hay certeza.

Pero el ego sigue ahí con sus condicionamientos y limitaciones. Y no hay que luchar con él, hay que comprenderlo e integrarlo en ese nuevo yo que va emergiendo; mucho más completo; con muchas más capas.

He sido testigo de privilegio del “viaje interior” de un adicto. Ha vivido un despertar, un darse cuenta de cómo era su vida, de cómo la estaba viviendo. Ha sido muy doloroso porque en un principio le invadió un gran sentimiento de culpa.

Se sintió verdugo. Sin paliativos. Verdugo de la mayoría de sus parejas y, sobre todo, de la madre de sus hijos.

Poco a poco se fue observando, sintiendo. Se fue perdonando. Y cuando se sorprendía “castigándose” a sí mismo, se calmaba ante la convicción de que estaba naciendo una persona nueva.

Al antiguo yo había que observarlo atentamente, aprender de los errores y estar muy atento para no repetirlos.

La vida, a veces, no va tan deprisa como uno quisiera.

Su teléfono siguió sonando; los SMS siguieron llegando. Él les decía que había cambiado, que era otro.

Algunas lo aceptaron; otras, no tanto. Estas últimas creen que es pasajero, que se le pasará y volverá a ser el de antes. Por eso su teléfono sigue sonando de vez en cuando. Mucho menos, pero aún suena.

Es la salida de una adicción.

Son los últimos coletazos.

De todos estos años le han quedado algunas buenas amigas. Con ellas no hay problema. Le quieren y se alegran del cambio a mejor que ha experimentado.

Las que “cree” que son sus amigas siguen en la agenda de su móvil. Las demás ya no están. Y digo “cree” porque con alguna tiene dudas; le da la impresión de que no se han creído o no han asimilado su metamorfosis. Con estas mujeres, con las que tiene dudas, prefiere no quedar. Habla con ellas por teléfono pero no hay citas. No quiere. Sólo lleva unos meses “limpio” y no quiere dudas. Ahora sólo le valen certezas; esas sensaciones que vienen del interior y que nunca se equivocan.

Al principio del cambio, unos dos meses antes de las notas que transcribí, él se dio cuenta del enorme ego que había creado; lo observó y literalmente lo fue “desmontando”. Lo que no significa que se librara de él.

Con el ego uno vive toda su vida, pero uno lo puede mantener bajo observación permanente e impedir que dirija nuestra vida.

Durante estos dos meses, aproximadamente, ocurrió algo de lo que no fué consciente hasta unas semanas después.

Resultó que una parte más “sutil” de su ego se seguía “colando” de vez en cuando. Era esa parte del ego que le hacía creer que era un ser más evolucionado que el resto.

Como escribí más arriba, desde hacía muchos años ya se creyó más evolucionado que la mayoría porque, supuestamente, era capaz de vivir el momento sin interferencias. Pero no me refiero a esto; esa parte del ego ya la había enfrentado y desmontado. Esta vez era algo menos “grosero”, menos evidente.

En las primeras semanas del cambio, se sintió otra persona; se sintió mejor persona. Hacía meditación zen, escribía sus sensaciones...e incluso experimentó momentos muy especiales en los que había un silencio total, una paz inmensa. Lo que se suele conocer como “momentos cumbre”.

Y habló de ello con alguna de sus amigas. Y lo compartió también con otras mujeres que fue conociendo. No había problema; ya no era un adicto, ya no coleccionaba amantes; llevaba, más o menos, un mes libre de adicción...PERO se dio cuenta, afortunadamente, de que en ese último mes había estado utilizando, no de forma consciente, su “evolución” como encanto personal.

Como era una persona nueva, se relacionaba con personas nuevas que estaban en su misma “onda”, y se dio cuenta de que ¡seguía seduciendo!. Fue consciente de que una parte de su ego volvía a engordar.

Y paró.

Era una recaída por un lado más sutil. Es lo que se conoce como el “ego espiritual”.

Su ego se estaba realimentando, se estaba adaptando a las nuevas circunstancias de vida.

Uno se puede convertir en un seductor-sutil, en un seductor “evolucionado”. Por eso él habla ahora de “la milonga de la evolución”.

¿Por qué una “milonga”? Porque el SER no evoluciona; sólo ES.

Lo que somos de verdad, lo auténtico, no evoluciona.

Nuestro trabajo consiste en ser un vehículo transparente y equilibrado para que el SER que todos llevamos dentro se manifieste.

La única diferencia entre unos humanos y otros es que unos saben lo que son en realidad y otros lo ignoran. Los que saben lo que son contraen una responsabilidad muy grande, ya que hay mucho trabajo por hacer: acompañar a los que lo ignoran en su despertar. Nada menos...

Es un hecho que hay humanos que actúan con menos interferencias que otros desde esa profundidad serena y lúcida de la que todos formamos parte. Y como he dicho antes, estas personas tienen una responsabilidad mucho mayor que el resto.

Estos hombres y mujeres seducen, voluntariamente o no, a las personas que les rodean. Tienen “gancho”. Cuando hablan son conscientes, en general, del impacto que causan en su entorno.

Pueden hacer mucho bien. Pueden contribuir al despertar de muchas personas, pero aprovecharse de ello en beneficio propio, seducir con ese ego-espiritual, es mucho más grave y puede hacer más daño que el que provoca el seductor más “superficial”.

Mi amigo sabe bien que siguió seduciendo sin saberlo. Antes, durante años, sabía que seducía; y lo sabía porque tenía un protocolo, una técnica más o menos sofisticada. Esta vez, hace sólo unos meses, seducía inconscientemente pero el resultado era el mismo: dos nuevas mujeres “enganchadas”... y él a lo suyo...

No es fácil. Salir de la adicción, no es fácil.

Ahora se siente “limpio”, pero está muy atento porque sabe que el ego está con nosotros toda nuestra vida. Un ego integrado al servicio del Ser que todos compartimos.

Pero es consciente de que si hace sólo ocho meses se hizo protagonista por un lado más sutil, puede “colarse” de nuevo.

Observación y atención son las herramientas clave.

Que sea lo mejor de nosotros mismos quien lleve las riendas de nuestra vida.

Jose.

Octubre de 2010.

