

LA SEDUCCIÓN **INTELIGENTE**

Alcanzando el máximo nivel de
ATRACCIÓN, DESEO Y AMOR

A L V A R O B O N I L L A

LA SEDUCCIÓN INTELIGENTE

Desarrolla el máximo nivel de atracción

ÁLVARO BONILLA “NAXOS”

Copyright © 2015 Por Álvaro Bonilla Ballesteros “Naxos”. Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro puede ser reproducido en ninguna forma –mecánicamente, electrónicamente o por alguna otra forma, incluyendo fotocopia, grabación o por cualquier medio de almacenamiento y reproducción– sin la autorización expresa del autor.

Primera edición: Enero 2015.

Índice

Intro: ¿Qué es la Seducción Inteligente?.....	5
Los Fundamentos de la Seducción Inteligente.....	8
2002.....	11
El camino del héroe.....	26
El camino del ser: ¿Qué tienes? ¿Qué deseas?.....	41
El maldito complejo del tipo bueno y cómo erradicarlo para siempre.....	112
Desafiando las convenciones de la seducción.....	133
La inmunidad al cambio.....	218
Los Arquetipos masculinos.....	233
Los Arquetipos femeninos.....	264
Sobre el autor.....	282

Intro: ¿Qué es la Seducción Inteligente?

La Seducción Inteligente es simplemente el último escalón en el desarrollo de tus habilidades de juego interno, motivación, creencias y emociones para lograr tu éxito personal y atraer consistentemente a la persona que deseas. La Seducción Inteligente se fundamenta en una aproximación que respeta tu esencia y a partir del conocimiento de la mente logra potenciar tus estrategias para el éxito e identificar aquellas estrategias que están resultando limitantes en tus relaciones humanas, tus relaciones con las mujeres, la vivencia plena de tu masculinidad y tu misión personal y vital.

Lamentablemente estamos en un momento en el que la seducción y el cortejo ha pasado a ser asociada a un asunto de frikis, subnormales o personas con problemas casi psiquiátricos. Vemos en las calles pequeños grupitos de estudiantes de seducción absolutamente intimidados con una mujer hermosa, vemos a otros tratando de seducirlas en las calles, con aproximaciones que rayan en el ridículo y con las cuales reducen su valor frente al sexo opuesto. Vemos otros incitando a comportamientos machistas o irrespetuosos con lo cual intentan, supuestamente, dar equilibrio al universo, poniendo a las mujeres por debajo, humillándolas o tratándolas como simple mercancía. También es frecuente encontrarse en bares e incluso en sitios públicos a hombres inseguros vestidos de supuestos machos alfa.

Ha llegado el momento en que todo eso debe cambiar definitivamente. Estamos en un momento en que esas posiciones están siendo sometidas a una profunda revisión, por parte de hombres que aún se sienten vacíos y mujeres cada día más informadas, inteligentes, exitosas e inteligentes. Es el momento en que la autenticidad y la esencia empiezan a tomar el protagonismo, por encima de la apariencia, de la manipulación, de los caminos cortos y píldoras mágicas.

Hombres y mujeres tienen sed de contenidos, de experiencias, de significado. Sienten deseos renovados de conectar, y se siente un hastío de fingir que se es alguien que no corresponde a la esencia, se siente un cansancio de forzar las

cosas, se siente un agotamiento en reforzar modelos de hombres y mujeres que están evolucionando.

En este contexto la Seducción Inteligente es una propuesta para los hombres y las mujeres que desean vivir plenamente su sexualidad, realizar escogencias sabias e informadas y vivir relaciones plenas, felices, verdaderas y genuinas, con una comunicación franca, divertida, con emoción, atracción y deseos intensos.

La Seducción Inteligente es la escala más alta en la evolución de las relaciones humanas, donde hombres y mujeres apasionados por su desarrollo personal logran desarrollar sus habilidades sociales, su inteligencia social, su conocimiento del propio género y del sexo opuesto y su carisma. En este sentido desarrollan hábitos de cultivo de su propia esencia y formas persuasivas y emocionales de expresar sus deseos y su esencia logrando conectarse profunda y significativamente entre sí.

La esencia de la Seducción Inteligente puede resumirse en los siguientes puntos que operan a la manera de la declaración que tiene este movimiento:

1. Creemos en la interacción, la empatía y la creación de conexión en lugar de la memorización de rutinas
2. Creemos en un hombre original y creativo, no en un repetidor de historias o frases ajenas
3. Creemos en el equilibrio entre hombres y mujeres y no aceptamos prácticas machistas de dominio, sumisión o control. Las relaciones se construyen con la atracción, el deseo y el amor de libre voluntad
4. Cualificar es un ejercicio que parte del ajuste entre lo que yo como hombre deseo de una mujer fundamentado en una claridad de lo que YO DESEO y estoy dispuesto a compartir
5. Creemos que el trabajo de mejora personal de largo plazo, que requiere compromiso y esfuerzo decidido, que no termina. No creemos en fórmulas o píldoras mágicas
6. Creemos en la autenticidad, la honestidad y la congruencia como formas poderosas de crear atracción, conexión y deseo profundo y duradero

7. Somos exigentes con nosotros mismos pues somos conocedores de nuestro inmenso potencial
8. Creemos en trabajo interior como medio para reflejar cambios sólidos y atractivos en el exterior
9. Creemos que la ansiedad a la aproximación, como cualquier tipo de ansiedad requiere un abordaje profesional desde varias disciplinas
10. Creemos que las dificultades en interacción con las mujeres es sólo un síntoma de algo más profundo que involucra las habilidades sociales y la inteligencia emocional
11. Creemos en ser selectivos con las mujeres para buscar relaciones significativas
12. Creemos en generar cambios a partir de nuestra propia personalidad, con el fin de llegar a ser nuestra mejor versión, sin imitaciones porque respetamos nuestra esencia
13. Creemos que los enfoques de la comunidad de la seducción no pueden ayudarte, no porque no lo deseen, simplemente porque desconocen cómo hacerlo de una forma real y definitiva y porque no se han formado en el estudio sistemático del ser humano
14. Creemos que para ser el hombre de los sueños de una mujer primero tú debes ser el hombre de tus sueños
15. Creemos que la seducción es sólo un pretexto para desarrollar las habilidades necesarias para tener éxito en cualquier esfera de la vida
16. Creemos que el objetivo de la seducción es construir relaciones saludables y no simplemente es buscar besos o sexo ocasional
17. Creemos en un enfoque de seducción adulta, donde nos relacionamos de forma adulta con las mujeres, trascendiendo marcos infantiles o adolescentes.

Los Fundamentos de la Seducción Inteligente

Si no lo puedes modelar no existe me decía uno de los mentores que más influencia ha tenido en mí. Por ello el modelo de Seducción Inteligente se basa en 2 niveles diferenciados de habilidades y destrezas, que si bien tenemos naturalmente buscamos desarrollador a lo largo de la vida. Se desarrollan a la forma de fundamentos:

Fundamento 1: Inteligencia emocional: Que te permite desarrollar conexiones poderosas con las personas y te permite auto conocerte, auto aceptarte y auto motivarte.

Fundamento 2: Habilidades sociales: Te permiten comunicarte de manera segura y efectiva con las personas, te permite generar continuamente círculos sociales (no sólo uno, sino en diferentes esferas).

Fundamento 3: Aceptación y vivencia de una sexualidad adulta: Implica convivir y expresar orgullosamente tu deseo como un hombre, lo cual implica el estudio y desarrollo de las potencialidades de tu masculinidad y sus propios límites de placer sexual.

Fundamento 4: Claridad de intención: Comunicación basado en la autenticidad, conocimiento de ti mismo y de tu esencia y expresión de lo que eres. Conocimiento de quién eres, de tu identidad, de qué ofreces y cuál es tu propósito y misión personal.

Fundamento 5: Hábitos de éxito y estándares de mejora personal: Orientación a la excelencia, a desarrollar su mejor versión, búsqueda de la riqueza en todas sus dimensiones vitales, la contribución, la generosidad y la trascendencia como estilo de vida. El Seductor Inteligente asume con disciplina y constancia la misión que tiene de aprender cada día a ser mejor.

Fundamento 6: Determinación a la acción y a la implementación: El Seductor Inteligente es un hombre decidido, que aplica y experimenta lo que

aprende, que hace lo que dice y que busca continuamente desafiarlo a actuar, no aplaza, no pospone, no piensa demasiado sin hacer.

Fundamento 7: Estrategia y optimización de oportunidades: El Seducto Inteligente busca tomar las mejores decisiones sobre su propia vida, y lo hace desde una integración de su inteligencia racional y su inteligencia emocional e intuitiva sabiendo que es la única que tiene y que su duración es incierta, por ello busca aplicar principios estratégicos y de análisis para optimizar sus posibilidades, ser práctico y aumentar sus posibilidades de éxito.

He decidido clasificar estos pilares en dos niveles, siendo el primer nivel los fundamentos básicos y el segundo nivel los fundamentos avanzados, de tal manera que es así:

Fundamentos de primer nivel:

- Inteligencia Emocional
- Habilidades Sociales
- Claridad de Intención
- Sexualidad Adulta

Fundamentos de segundo nivel:

1. Hábitos de éxito y mejora personal
2. Determinación a la acción y la implementación
3. Estrategia y optimización de oportunidades

Si lo representáramos gráficamente sería así:



A lo largo de este texto nos estaremos moviendo entre los diferentes niveles y vamos a introducirnos en la totalidad del modelo, cada línea definitivamente apuntará al modelo como un todo y a alguno de sus componentes.

2002

Por allá en el año 2002 llegué al punto más bajo. Un rechazo de una de las mujeres que más quise fue el punto de quiebre. No era el primero, era el último en una larga seguidilla de rechazos amigables, de mujeres que quise y deseé y que se convirtieron en mis mejores amigas. Fueron mujeres que de formas sutiles, gentiles –quizá demasiado- rechazaron mis intenciones románticas y sexuales. Con una plantada, con elaboradas excusas, confesándose su amor hacia otros hombres, alejándose de mí y cambiando su actitud al verme. Muchas formas que me hacían un profundo daño al no poder comprender qué pasaba, al carecer de los recursos para satisfacer lo que deseaba, al no tener ni idea de qué hacer o de qué funcionaba mal.

¿Qué me llevó a ese punto? Una baja autoestima cultivada desde la temprana infancia por no ser bueno en los deportes, y porque en algún punto de mi adolescencia empecé a creer que era un inútil, era bastante distraído y las pocas responsabilidades que tenía no las llevaba a buen término. En medio de todo ello las creencias religiosas aparecían como mi único apoyo, y gracias al entorno conservador de mi casa empecé a cursar la carrera para ser sacerdote, una de las locuras más grandes de mi vida. A los 16 años inicié mi vida en un seminario, deseaba el poder que revestía ser un miembro del clero, y voluntariamente aniquilé la posibilidad del amor de pareja en mi vida. No me importó ser hijo único y dejar sin descendencia a mi familia, no me importó la posibilidad de morir virgen, desarrollé una vocación sacerdotal muy fuerte y siendo honesto durante los 3 años que estuve interno, rodeado sólo de hombres, de silencio y estudio, sobresalí, descubrí mi liderazgo y supe que mi vocación era iluminar vidas, liberar espíritus y despertar a los gigantes dormidos en cada uno de nosotros.

No sabía que la vida me llevaría por otros caminos. Y todo comenzó cuando conocí a mi primer amor. Se llamaba Juliana, era una mujer de 1,65, cabello largo y una mirada bastante inocente. En aquel entonces su presencia bastó para que me lanzara a hablarle, la seguí hasta que subió a un bus, me senté a su lado, inicié una conversación de la nada, y la acompañé a su casa. A partir de allí iniciamos el romance más inocente de mi vida, algunos besos, tomarnos de la mano, nada

más. Ese enamoramiento bastó para que yo considerara la posibilidad de salirme del seminario, dejar mi vocación del celibato, abandonar los atuendos sacerdotales y desear construir una relación de pareja, y por supuesto formar una familia. Descubrí que no podía vivir mi vida sin la presencia femenina en mi vida, sin su soporte emocional, sin el calor de su pasión.

Pues bien, abandoné el seminario e inicié una nueva vida. Llevaba muchas ventajas intelectuales, de disciplina y de método, que me hicieron sobresalir en la universidad. Sin embargo mis habilidades sociales habían quedado seriamente deterioradas: era un hombre de hemisferio izquierdo, netamente cerebral, demasiado serio, formal, con una gran dificultad de reírme de mi mismo, demasiado respetuoso, demasiado bueno, demasiado inocente, y con una barrera intangible que me separaba del mundo femenino. Fui entrenado, en mi vida de seminarista, para ser distante de las mujeres y no dar oportunidad a nada más que una amistad, fui condicionado para retirar de mi vida toda connotación sexual y relacionarme con ellas como un consejero, como una persona asexuada. Y desempeñé mi papel a la perfección durante algunos años.

¿Qué estructuras desarrollé para obedecer ese mandato inconsciente que yo mismo creé? Mirando hacia atrás, descubro que fueron: la distancia en forma de barreras invisibles que creé frente a las mujeres; una gran inocencia que hacía que me diera vergüenza insinuar algo remotamente sexual; las grandes excusas, de muchas formas, variadas, que me hacían sabotearme y pensar que cuando ya estaba cerca algo no estaba bien y era mejor alejarme. Como me dijo una de esas mujeres un día "Álvaro, tu problema es que no te dejás querer". Era tanta mi incompetencia que no entendí aquella frase, mi inocencia hacía que tampoco viera las señales que ellas me enviaban para darme un sacudón y que tomara acción. Esa frase la entendí con los años, cuando restauré mi identidad, mi creencia en mi mismo, cuando desarrollé las competencias para ser un supuesto "maestro de la seducción".

El día que toqué fondo fue cuando, después de cultivar un amor durante seis meses en forma de amistad, llegó alguien y me arrebató a esa mujer en tan sólo 5 días, fue algo devastador escuchar cómo este personaje me contó de su primer

encuentro íntimo con esa mujer de la cual yo estaba enamorado. En ese instante, sentí que había pasado mucho tiempo sin sentir un beso, sin sentir el cuerpo de una mujer, sentí que estaba perdiendo los mejores años, y que me estaba encerrando en un círculo vicioso de soledad, tristeza y depresión que me estaban cambiando por completo para mal, que me estaba envenenando, que me estaba convirtiendo en alguien tóxico.

Vi claramente que mi mente estaba nublada, que no sabía qué hacer para acercarme a una mujer y establecer una relación romántica y sexual con ella. Fue el día donde reconocí que necesitaba ayuda. Admití que aunque intelectualmente llevaba una gran ventaja a mis pares, era un total analfabeto para el amor. Y las culpe a todas ellas, todas las que pasaron por mi vida con una brisa para jamás volver, para jamás ser tocadas, para jamás ofrecerme su piel desnuda y sus gemidos. También sentí como si una poderosa maldición hubiera caído sobre mí: estaba condenado a la soledad, estaba condenado a ser una sombra invisible para ellas.

Recuerdo que a veces caminaba y pensaba que nadie me veía, que no era nada para nadie, que no era importante. Me acusé de todo, renegué de cada una de mis imperfecciones, de ser flaco, de tener una tez pálida, de no tener barba, de ser jorobado, de tener el cabello ondulado y no liso, me sentía poco masculino, de hecho estaba seguro de no despertar nada en el sexo opuesto. Me culpé por todo ello, y me sentí inferior, me sentí despreciable, ni yo mismo hubiera salido conmigo si fuera mujer. El internet y mis fantasías eran mi compañía. Me aislé definitivamente, dejé de salir, dejé de cultivar a mis mejores amigos, simplemente me volví invisible para no volver a vivir un rechazo más.

Todo ello me permitió tomar la decisión de darme la oportunidad de sufrir otro dolor, el dolor de empezar de nuevo, de volver a sentirme rechazado. Si ese era el precio a pagar, lo pagaría, pero lo haría con método. Lo haría pensando en aprender. Me enfrenté al dolor de hacer el ridículo, de exponerme a la vergüenza, de ser inapropiado, de ponerme otro tipo de ropa, de dejarme crecer mi incipiente barba, de andar despeinado, de exponerme a mostrar lo que para mí eran mis debilidades, me di la oportunidad de hacer lo opuesto a lo que siempre

hacía. Empecé a leer foros en inglés de seducción y a enfocar mis intereses en la psicología del cortejo, y mi gran sorpresa es que todo ello funcionaba. Y aunque durante mucho tiempo le di el crédito a los métodos, finalmente descubrí que yo era el que funcionaba, y que había aprendido una forma muy interesante de mostrarme a los demás, de ser yo mismo. En un principio pensé que eran las máscaras para hacerme ver más malo con las mujeres, pensé que era seguir fielmente una serie de pasos, poco a poco descubrí que simplemente YO era atractivo, carismático y deseable, y que era operando sobre mi mundo interno que podía cambiar la forma en que impactaba al mundo externo.

En algún punto dejé de ser un "maestro de la seducción", para volverme simplemente una persona que no pone su valor en el número de mujeres con las que se acuesta a la semana, ni en el número de mujeres que besa o penetra. Mi valor estaba depositado en mi identidad y en cómo construía relaciones con las mujeres, en cómo desarrollaba un universo para cada una de ellas y vivíamos en él. Supe que estamos diseñados para lograr ser atractivos, carismáticos y deseables, pero que por alguna programación impuesta por otros o auto impuesta no lo sabemos. Supe también que las claves no son métodos o abreviaturas interminables y que en la simpleza se encuentra el camino de la seducción. Supe que muchos dicen saber sobre seducción, pero sólo una inmensa minoría quiere lo mejor para ti, aparte de tu billetera. Me di cuenta que todo comienza adentro, por mi ser, por mi percepción del mundo, por mis creencias y por mi amor propio.

No deseo enredarte, solo deseo que sepas que eres único, y que tu código genético es irrepetible, eres una anomalía en un mundo de anómalos, y eso resulta inmensamente atractivo.

¿Qué te ha traído a este libro?

Estás acá porque has llegado a un punto de conciencia donde sabes que algo sucede al no tener los resultados que estás esperando en tu vida, sobre todo en lo que tiene que ver con tu parte de relaciones con las mujeres y tu vida emocional. Y has descubierto la necesidad de hacer un profundo trabajo contigo

mismo que te lleve a encontrar los puntos en los que necesitas trabajar para tener lo que deseas y esperas, sin dilaciones. Si estás leyendo este libro es porque tienes una determinación rotunda de tomar las riendas de tu vida y vivirla de una forma libre y plena.

Sé que el pasado ha sido un tema fuerte para ti, que quizá tus padres tuvieron la responsabilidad de darte cosas extraordinarias, pero también creencias y cierta formación que no te ha resultado funcional socialmente o con las mujeres. Quizá no te dijeron las cosas claras, quizá callaron muchas cosas, quizá no tenían ni idea de cómo abordar temas importantes emocionalmente y cometieron errores.

Muchos vienen de hogares donde sus madres les inculcaron expectativas desproporcionadas con las mujeres, y les inculcaron un temor a demostrarse sexuales con aquellas que les atraían, muchas de estas madres te educaron en las doctrinas conservadoras, donde se encuentra el tabú a lo sexual, al placer y en donde se privilegia un amor de un tipo más fraternal, más espiritual (como si no fuera posible alcanzar elevados niveles de espiritualidad en una relación sexual).

Muchos también vienen de hogares donde sus padres los iniciaron sexualmente, he tenido muchos clientes a los cuales su padre los llevó a perder su virginidad con una prostituta, y les mostraron el mundo sexual femenino divorciándolo del mundo emocional, y han crecido siendo emocionalmente distantes de las mujeres y solamente basados en un placer genital, que no da campo al gozo de la comunicación, de la empatía.

Muchos hombres crecieron con su mente enfocada en demostrar su superioridad frente a las mujeres, y se han enfrascado en juegos de poder que, en últimas, han llevado a que hombres y mujeres nos encerremos en abismos emocionales que nos han alejado del bienestar emocional, y sobre todo, de la recompensa que trae consigo en ser coherente con lo que deseas y con lo que quieras. Hemos pensando que la alternativa a la inocencia es la malicia, y ésta malicia no nos ha acercado más al mundo femenino, de hecho nos ha alejado y nos ha dejado a veces con esa sensación de soledad que proviene de las relaciones tóxicas. Nos hemos dedicado a temer y a desconfiar.

Sé que quizás tus relaciones estuvieron marcadas por decepciones, donde otros y otras se aprovecharon de ti de diferentes maneras, por acción o por omisión, quizás te atacaron, te traicionaron, vulneraron tu confianza, se aprovecharon de ti. Sé que incluso has encontrado patrones que se repiten, personas que aunque con distinto nombre vuelven a aparecer una y otra vez en tu vida para decepcionarte. Sé que la sensación de soledad te carcome, incluso, así estés acompañado de otras personas. Sé que te has sentido aislado, incomprendido, asfixiado. Y también sé que deseas que eso pare.

Sé que has sido manipulado por los medios de comunicación, que nos han dictado la obligación de desear a un prototipo de mujer, buscar en ellas solamente el sexo o sus rasgos más prominentes y básicamente mirarlas como objetos para nuestra satisfacción. También nos han enseñado un significado muy restringido de lo que es ser un hombre y de lo que significa nuestra masculinidad, hasta el punto que una de las causas del desequilibrio contemporáneo es que hemos dejado de encontrarnos con ese hombre que somos, para limitar nuestra concepción de masculinidad al tamaño de nuestro órgano sexual, o por la compañía femenina que tenemos al lado. Hemos aprendido que nuestra masculinidad es parecida a la que vemos en los famosos en televisión, donde exhiben a mujeres como si fueran trofeos. Y lo peor es que la mayoría de escuelas de seducción han reforzado esta imagen: el hombre desconectado de su ser e incapaz de conectar con las mujeres, donde sólo usa la manipulación y el poder para hacerse querer. Sé que te has sentido tentado de vivir un estilo de vida basado en compensar tus debilidades y medios buscando tener mucho sexo o fijándote en atributos superficiales de las mujeres, lo que las hace más fácilmente accesibles. Sé que no ha sido suficiente.

Hemos crecido manipulados, al no aprender a comprender los mensajes que nos dan nuestras emociones, no las hemos entendido y hemos evitado las decisiones sabias que muchas veces nos han querido inspirar. Hemos cambiado la atención en las emociones y sentimientos por el razonamiento crudo, por la lógica, por la argumentación. Hemos pensado demasiado y hemos sentido menos. Hemos razonado más de la cuenta y hemos dejado al lado el sentimiento, a nuestros

instintos, y hemos optado por lo más “lógico” y “razonable” que no es necesariamente lo que más nos hace felices. Puedo entender en la historia de muchos el problema de un pensamiento demasiado estricto, demasiado analítico, demasiado crítico y centrado en límites. ¡Cuánto quisieran liberarse esas personas de las prisiones de sus propias mentes para acceder a la libertad de ser más ligeros, más emotivos, más cercanos, más empáticos, menos robotizados y más humanos, más arriesgados y menos constreñidos! Sé que tú deseas tu propia liberación, que cada célula de tu cuerpo te grita el deseo por un cambio.

Sé que has sido manipulado por doctrinas de seducción, donde personas que desconocen la naturaleza humana y sus principios psicológicos, han utilizado tu deseo de pertenecer a un grupo social, te han llenado la cabeza de ideas ridículas sobre lo que le gusta a las mujeres, sobre lo que hace falta para seducirlas (pero jamás te han explicado cómo desarrollar una relación emocionalmente constructiva), o sobre los escenarios y técnicas con las cuales las tendrás “a todas” rendidas a tus pies y comiendo de tu mano. Estas escuelas te han dicho de formas directas e indirectas, manifiestas y también sutiles, que hay algo mal en ti, que tu identidad debe ser modificada, que debes adquirir modos de ser que ellos han comprobado que son exitosos a la hora de “llevarlas a la cama”, que incluso debes cambiar tu nombre y añadirle la palabra “AVEN” o “PUA”. Te han dicho que mirando a otros saludar, besar y tocar a mujeres desconocidas tendrás un mejor resultado emocional, te han hecho pensar que en el morbo de observar una y otra vez interacciones a través de YouTube podrás sentirte mejor contigo mismo y ser más feliz. Es un engaño semejante al que cree que por ver más porno podrá tener más sexo. Sé que has descubierto que la realidad es opuesta, que entre más observas menos haces, que entre más lees menos prácticas, que entre más “sabes” menos cambias, que entre más finges eres menos auténtico con lo que eres. Sé que tú esencia reclama la libertad de expresarse y ser aceptado tal cual es.

En estos 10 años de trabajo terapéutico como psicólogo para los casos más complejos, y de coaching, para los casos en los cuales es necesario un trabajo más corto y práctico, he conocido muchísimas historias de personas que han tenido que tomar grandes atajos para lograr su equilibrio emocional y su

satisfacción sexual: casos como la visita frecuente a prostitutas, la adicción a la pornografía, la manipulación a las mujeres para conseguir sexo, lo cual va desde falsas promesas hasta el suministro de drogas y el soborno, la obsesión con el sexo y la objetivación de las mujeres, comportamientos machistas, misóginos e incluso violentos por resentimiento ante las peticiones sexuales no aceptadas, la compra compulsiva de videos y material *in field* de supuestos seductores, la búsqueda de afecto a cambio de dinero, regalos e invitaciones costosas y un grandísimo etcétera. Todo ello podría aliviarse si pudiéramos ser educados en seducción, cortejo, inteligencia emocional y habilidades sociales, términos que recorreré frecuentemente en este libro.

Mi propuesta es simple: una mayor dedicación de tu parte a tu esencia, a tu ser, a tus emociones, conducirá a que seas libre de caminos accesorios, de recurrir a atajos para conseguir equilibrio personal, equilibrio emocional y realización en pareja, serás capaz de construir relaciones ricas y divertidas, con todos los ingredientes de emoción, pasión y sexo que deseas. Te conocerás y podrás saber qué necesitas, expresándolo claramente, podrás ser muchísimo más libre y menos esclavo de tu pasado o de tus mecanismos auto destructivos.

Sé que estarás de acuerdo conmigo si te digo que lo que te trajo a este libro no fue sentir que hay algo profundamente malo en ti que hace que resultes repulsivo al sexo opuesto. Estoy seguro que te trae a este texto el deseo de mejorar, reconociendo que existe un incalculable número de características positivas en ti. Es más, sé que aunque pudieras haber pensado de forma negativa de ti mismo, debo decirte que esos pensamientos y esos sentimientos indican que deseas hacer ajustes profundos de tal forma que puedas encontrar elementos muy valiosos en tu vida, aspectos significativos que te hacen único, admirable, maravilloso, atractivo y sexualmente deseable. Deseo decirte que debes partir de una base, como los axiomas en matemáticas, esto es, verdades fundamentales más allá de todo cuestionamiento: hay muchos elementos positivos en ti, y lo que haremos será potenciarlos, maximizarlos, darlos a conocer al mundo. Todos debemos hacer ajustes de cuándo en cuándo, todos debemos "actualizar" nuestro software (creencias, patrones emocionales, motivaciones, actitudes) y nuestro hardware (nuestro cuerpo, nuestro estilo, el vehículo y la apariencia que

tenemos para intercambiar experiencias y mostrarnos a otros). Así que sé que estás acá porque tienes una inmensa sed de conocer cómo maximizar tus resultados con las mujeres, hambre de saber cómo puedes dar el máximo de tu capacidad, deseo profundo de experimentar emociones positivas fruto de creencias poderosas que te contagiaré, ambición de lograr influir de manera masiva a tu entorno social, a personas que aún no has conocido pero que empezarás a conocer, y que recibirán enormes e importantes contribuciones de ti mismo. Sé que estás acá porque presientes que un cambio importante asoma por tu vida y que lograrás cosas que has imaginado y sabes que muy pronto verás, olerás, escucharás y tocarás. Y debo decirte que estás cerca de lograrlo, que estás determinado al éxito y al triunfo.

Estás acá porque quizás has identificado que debes concederte un tiempo de trabajo intenso en ti para luego salir al campo a conocer lo que hay para ti, verlo y tomarlo con decisión. Has visto que los caminos fáciles terminan empleado más tiempo del que imaginabas y que los resultados que se generan son superficiales o pasajeros, y que es en el constante deseo de mejora, diario, minuto a minuto, donde conseguirás lo que deseas en tu vida emocional y en general en cada una de las dimensiones de tu vida. Estoy convencido de que si tus creencias y emociones están alineadas, apuntando consistentemente a un lugar de éxito, bendición, abundancia y prosperidad lograrás no solo estar emocionalmente acompañado y complementado, sino que lograrás cumplir tu misión personal y profesional impactando con tu influencia a muchas vidas.

Es por esta razón que deseo motivarte a que seas muy ambicioso y que te enfoques en metas que sean más grandes que simplemente conseguir una novia, una relación o muchas relaciones con muchas mujeres. Deseo que tu meta trascienda ello y se ubique en un plano donde integras toda tu vida, tus metas, tus sueños y tus ambiciones y que pongas esa creatividad enfocada en vivir una vida realizada, plena y feliz. Por ello en muchos lugares encontrarás que no solamente hablaremos de mujeres, de sexo, de seducción y cortejo, sino que, como en el viaje del héroe ascenderemos la montaña del desafío para que te conectes contigo mismo y a partir de allí solo tu ambición será el límite.

Recuerda: el camino es desafiante, pero a la vez prometedor, en los puntos del camino te encontrarás con retos de diversa índole, de diversa magnitud, algunos demandarán de ti energías mentales, otros energía emocional, algunos más requerirán tu fortaleza de carácter y la determinación que te da la claridad de tu propio propósito. En el camino que te propongo encontrarás las herramientas para responder a retos de diversa índole, mostrando valor, audacia, valentía y confianza, todo ello te servirá en tus horas más difíciles, en tus retos más grandes y también como rasgos de carácter poderosos a la hora de seducir y cortejar a la mujer o las mujeres que te gusten.

Si logro que dejes de enfocar el 100% de tus pensamientos, emociones y esfuerzo en conquistar mujeres y llevarlas a la cama, y más bien, destinar la totalidad de ese enfoque a ti, a realizar ajustes, a realizar cambios profundos a darle una inusitada potencia al conjunto de tu vida, te garantizo que además de las mujeres muchas cosas positivas llegarán a tu vida. Y acá va la primera creencia inspiradora: ***atraerás mujeres por la persona que eres y por la persona en la que te convertirás.***

Una de las preguntas que atraviesa este libro es la de acercar el concepto de la seducción, busco hacerlo mucho más profundo y a la vez simplificar la estructura del proceso, de tal forma que se le perciba como un proceso cercano, incluso amigable, para aquellas personas que han experimentado dificultades en su acercamiento romántico y sexual al sexo opuesto. Aunque para muchas personas salir con mujeres es algo bastante sencillo y no requiere la más mínima reflexión o estudio, para una muy buena parte de la población masculina el tema es complejo.

He identificado, en mis años de práctica como coach y facilitador en procesos de seducción, algunos factores que hacen que acercarse a las mujeres con intenciones de cortejo no sea tan fácil como nos han hecho pensar:

1. La gran mayoría de hombres que dice que el cortejo es fácil está mintiendo, y en su vida personal experimenta las mismas dificultades que cualquiera, las

mismas dudas que buscan respuesta en el mundo femenino, las mismas conversaciones con amigos buscando solucionar un dilema, incluso en varios momentos de su vida han experimentado la inseguridad típica de un hombre que tiene un elevado grado de atracción sexual hacia una mujer. Es interesante ver cómo incluso hombres con un alto grado de atractivo, un alto nivel social y un alto nivel de ingreso también poseen interrogantes relacionados con su autoestima, con la imagen que proyectan hacia el sexo opuesto y con el tipo de mujeres que atraen y las intenciones que las llevan a ellas a buscarlos. Muchos de ellos se enfrentan al dilema del amor interesado. Y acá hay un dato que te puede parecer de lo más de importante: los llamados “naturales” tienen momentos importantes de duda e incertidumbre, que se acentúan cuando los sentimientos hacia el sexo opuesto son mucho más profundos. Más adelante me referiré al mito de los naturales, y la gran herida que han creado en aquellas personas que hemos tenido dificultades en el cortejo.

2. Las dudas respecto a un proceso de cortejo son normales, de hecho son la regla en la historia del desarrollo afectivo de un hombre. De hecho, son excepcionales los momentos de extremada seguridad y confianza frente a alguien del sexo opuesto, instantes que usualmente se desarrollan cuando no existe un grado de enamoramiento.

3. La relación fluida entre hombre y mujer se ve afectada por dificultades en el proceso de socialización, las cuales se agudizan en personas introvertidas, tímidas y de carácter más calmado y callado. En muchas de estas personas son necesarias herramientas sólidas y poderosas de habilidades sociales, en las cuales cada vez se vaya naturalizando la interacción con las demás personas, sobre todo con las mujeres. Una de las herramientas clave para lograr acercarte a las mujeres es desarrollar habilidades sociales que te permitan fluir en una conversación, poder establecer un protocolo para salir con ellas y relacionarte con sus conocidos, amigos, familiares, y sobre todo, herramientas para que puedas lograr hablar con cualquier persona, sobre todo si notas que te gusta a otro nivel. La inteligencia emocional también ocupa un papel fundamental en la forma en que te relacionas contigo mismo y la forma en que logras confiar en las personas del sexo opuesto.

Todas las herramientas las puedes aprender, en tu código genético están las estructuras para implementarlas en tu vida, sólo necesitas despertarlas.

4. Los estados de ansiedad social, nerviosismo y sensaciones tales como la inseguridad y la tensión resultan perjudiciales en el proceso de interacción con cualquier persona, sobre todo con personas del sexo opuesto. Estas sensaciones han sido consecuencia de nuestra propia historia, de la forma en que nos relacionamos en el pasado con hombres y con mujeres, y se han hecho "naturales" aunque sean limitadoras. En este libro descubrirás herramientas para recuperar estados emocionales positivos que puedas transmitir a las personas con las que interactúes. Es importante tener en cuenta que los estados emocionales negativos se transmiten a otras personas, quienes pueden leer en nosotros de forma inconsciente el estado en que nos encontramos. ¿Qué tal si tras leer este libro logras dominar estas sensaciones negativas que se activan tras los encuentros con las mujeres?

5. Las creencias que has desarrollado sobre ti y sobre las mujeres resultan también un factor crítico en el éxito que puedes tener en el cortejo. En este libro revisaremos algunas de las creencias más frecuentes que pueden llevarte al error, así como podemos revisar casos en los cuales mis clientes han logrado transformaciones impactantes en sus creencias que literalmente les ha llevado a cambiar la forma en que veían el mundo de la seducción. Estoy seguro que las historias que te contaré te ayudarán a identificarte con casos probablemente parecidos al tuyo y te permitirán encontrar caminos para contrastar estas creencias y desarrollar nuevas, mucho más poderosas y expansivas, que te llenarán de recursos extraordinarios en tus relaciones. Evidentemente te enseñaré el proceso para identificar tus creencias en este nivel y en cualquier otro que sientas que es realmente importante dar un salto en tu vida. Lastimosamente muchos han encontrado en las comunidades de seducción un caldo de cultivo de creencias que no les han resultado funcionales, o que al menos han representado un paño de agua tibia en su herida, la cual quizás han disimulado pero que de a poco empieza a doler. Quizás este trabajo sirva para que inauguremos una nueva línea de apoyo consistente y real en el tema de la seducción y el cortejo.

6. Una cosa es tener dificultades para seducir y otra para cortejar. Y a lo largo de esta obra llevará una terminología diferente con la cual mostraré la diferencia entre dos procesos: la seducción es el proceso en el cual muestro mi atractivo y atraigo la atención de la otra persona, se da el inicio de una conversación y usualmente se crea empatía y afinidad. Por su parte, el cortejo es el proceso en el cual se muestra interés romántico y sexual hacia la mujer. En el cortejo se despliegan una serie de estrategias que buscan llevar a esa persona de pareja potencial a pareja real y convertir esa relación en un vínculo emocional más fuerte que incluya demostraciones románticas y encuentros sexuales. Por esta razón es posible encontrar buenos seductores, malos en cortejo, expertos en impresionar, no tanto así para concretar una relación afectiva, íntima y profunda.

7. Si vas a llevar a cabo una actividad física, tal como correr una maratón o jugar los 90 minutos de un partido de fútbol debes trabajar en tu estado físico, tu resistencia, tu fortaleza y tu elasticidad. Así mismo, cuando te enfrentas a la posibilidad de construir una relación afectiva con una persona del sexo opuesto tu constitución mental y emocional debe ser robusta. Aunque muchos insistan en mostrar que lo que necesitas para tener una relación es simplemente hablar con esa persona, la construcción de una relación afectivamente constructiva, positiva y saludable implica una serie de elementos que revisaremos detenidamente. La idea de este libro es que más allá de descubrir tus puntos fuertes como seductor y tu estrategia para cortejar es lograr relaciones que representen un crecimiento importante en tu vida.

8. ¿Y qué hacen ellas? Muchos se han quedado viendo su ombligo y no han revisado qué es lo que una mujer que se siente atraída romántica y sexualmente piensa, siente y hace. En este sentido, es muy importante aprender a conocernos a nosotros mismos, pero también ponernos en los zapatos de esas mujeres que nos resultan atractivas, y también las que no. Comprender, hasta donde podamos, el complejo y maravilloso mundo femenino nos ayuda a humanizar el proceso de seducción y evitar convertir a las mujeres en aquellas que exclusivamente nos dan placer sexual. El seductor es un amante de las mujeres, como género, y un admirador de su compleja psicología, belleza y emotividad. El seductor reconoce que el proceso de seducción y cortejo es una danza, no

podemos aprender a bailar solos, sino que debemos aprender cómo coordinar, de manera armónica, nuestros pasos con el de las mujeres.

Muchos se han equivocado pensando que no son seductores, mi creencia en este sentido es que incluso el proceso que lleva a que construyas una amistad requiere el despliegue de habilidades de seducción, que en un momento ilustraré. Sin embargo lo que lleva a que alguien logre una relación sentimental y sexual son las habilidades de cortejo, con las cuales es posible mostrarle a esa otra persona que nos gusta a un nivel físico, espiritual y sexual y que se desea establecer un "acuerdo" estableciendo una relación. La magia de este intercambio y la lucha que se lleva a cabo en él, la tensión, es de lo que tratará en gran parte este libro, cuya intención, te lo repito una vez más, es acercar el concepto de seducción y cortejo revisando aquellas creencias que te estorban y aquellas que permiten que el efecto de tu atractivo se amplifique.

Lo anterior nos arroja un dato importante: el grado de enamoramiento afecta las nociones preconcebidas, nuestros estados de seguridad y nos deja desnudos frente a nuestras inseguridades e incertidumbres. El estado de enamoramiento nos acerca a las dudas y a las preguntas y nos aleja de las respuestas y las certezas. ¿Deberíamos entonces, como nos aconsejan algunos, evitar enamorarnos para ir más directamente hacia el sexo? La respuesta es un NO rotundo, lo que debemos hacer es crecer emocionalmente y aprender a escuchar el lenguaje de las emociones en nuestro interior, de tal manera que podamos "dialogar" con nuestras emociones y sentimientos y obtener de ellas una ventaja, más que una limitación. Este es el camino del aprendizaje que lleva a que en realidad seamos una mejor versión de nosotros mismos.

Pues bien, iniciemos este interesante recorrido por nuestra masculinidad, por nuestro ser, por nuestros deseos, por lo que somos y lo que constituye nuestra identidad y a partir de allí revisemos cómo se encuentra ese edificio de nosotros mismos, indaguemos en los cimientos, en las bases, en las columnas, en la forma en que el cemento y el ladrillo han pegado, también revisemos la fachada, veamos cómo nos ven los demás y a partir de allí iniciemos una profunda labor de descubrimiento de nosotros mismos. Te invito a visitar aquellos rincones que has

rehusado visitar, que niegas o que quizá no sabías que existían, te prometo que en estos lugares encontrarás más de una sorpresa positiva, algo que no sabías de ti o algo que pensabas que era una debilidad y que resulta ser un maravilloso obsequio, una oportunidad, una fortaleza. A partir de allí construirás aquello que hará la diferencia en tu proceso de seducción y cortejo, y naturalmente, podrás incrementar significativamente tus niveles de confianza, seguridad, autoestima y autoimagen, procesos todos ellos que veremos.

Quiero que para terminar este capítulo introductorio escribas a continuación 5 objetivos para tu vida que tienes con la lectura de este libro, ¡adelante!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

El camino del héroe

"Tal vez existía un nivel más profundo de mi conciencia que ahora había asumido el control de mi cuerpo, que sabía, que comprendía más de lo que mi educada conciencia lógica podría llegar a comprender. Y lo que sabía era que no había nada por qué temer. Que lo que debía hacer era esperar y entregarme a la tierra que me sostenía. Ceder ante lo que era y siempre había sido, y admitir que no era un pionero conquistador. No tuve que renunciar, sólo ceder. Seguir el flujo de todo lo que me rodeaba. Ser diferente que la tierra y sin embargo parte de ella. Ceder. Ceder."

Tom Brown Jr. La Búsqueda.

El camino definitivo y punto de llegada del Seductor Inteligente se da en el fluir, en conectarse con el presente y sentirse creativo para adaptarse. Y ese camino del éxito en general y el camino para encontrar el equilibrio emocional en particular es el viaje del héroe. La seducción y el cortejo en últimas tratan de incorporar creencias, comportamientos y respuestas emocionales que nos acerquen a nuestros sueños individuales y que nos permitan también desarrollar plenitud emocional en pareja.

El viaje del héroe es un camino hacia el encuentro con la esencia, para conocer lo que realmente queremos y saber el precio que estamos dispuestos a pagar por ello. Es el camino al desarrollo de una identidad fuerte. Y en este camino podemos encontrar diferentes momentos, en los cuales pedimos algo diferente de la vida y tenemos emociones que hacen que en ese momento sintamos cosas particularmente dolorosas o expansivas. Como coach y experto en la mente humana puedo ver en mis clientes y lectores, gracias a este modelo de arquetipos que compartiré, con claridad en qué momento están y poder trabajar con ellos una visión que les permita acercarse a su mente. Por un lado puedo acompañarlos en ese preciso momento en el que están y por el otro puedo mostrarles el camino hacia la liberación de lo que los ata.

Para esta introducción me valdré del modelo de arquetipos de Carol Pearson¹, quien en sus obras nos ilustra sobre el viaje del héroe y cómo en cada momento vivimos bajo la presencia de cierto arquetipo, que determina nuestras preguntas, dudas, certezas o temores. Este modelo nos sirve para cualquier travesía, la que emprende un hombre de negocios al arriesgarse con una nueva empresa, la que inicia un joven decepcionado de sus fracasos con las mujeres, la que inicia alguien tras la muerte de alguien fundamental en la vida. Cada arquetipo conlleva una visión del mundo, retos, aprendizajes, metas, miedos y expectativas que en las siguientes páginas te desvelaré.

Al inicio de nuestra vida afectiva tenemos la confianza del arquetipo del Inocente, cuando creemos en los cuentos de hadas, en las fábulas del amor perfecto, del amor romántico que todo lo puede, cuando estamos seguros del amor eterno y de las perfectas intenciones de la otra persona. Tras algún fracaso, o una serie de episodios decepcionantes nos enfrentamos a la tristeza, al enojo, quizá a la culpa, y allí aparece el arquetipo del Huérfano, ante la soledad del fracaso nos hallamos solos frente a nosotros mismos, y las bases seguras, personas, instituciones, nos parecen tan débiles que necesitamos hacer el camino por nosotros mismos.

Al enfrentar el dolor el arquetipo del Mártir nos muestra un camino al sufrimiento y de auto sacrificio para lograr aquello que deseamos, pues no será breve ni fácil y requerirá que algunas partes de nosotros sean entrenadas duramente. El mártir nos enseña el compromiso total como alternativa decidida a lanzarnos por lo que deseamos. El arquetipo del vagabundo aparece cuando tenemos importantes preguntas sobre nuestra identidad, cuando necesitamos saber quiénes somos y qué deseamos, porque algo ha surgido que o nos hace dudar de nosotros o nos dice a la cara que no nos conocemos. El arquetipo del guerrero llega en el momento en que estamos listos para la batalla, en el instante en el que combatimos por nosotros, por alguien, por un ideal, por un sueño, por una meta, o que deseamos luchar contra un dragón que personifica algo que nos está obstaculizando el camino y que necesitamos derrotar para seguir adelante.

¹ Pearson, Carol (1991) El Héroe Interior. Arquetipos de Transformación. Barcelona: Mirach.

El viaje del héroe llega cuando logras atrapar tu verdadera esencia, cuando trasciendes tus miedos y logras arriesgarte, y cuando eres un maestro y logras acompañar a otros que inician su camino. En el momento en que confías totalmente en ti mismo allí te has convertido en el Mago, este arquetipo es el de la confianza en uno mismo y en los demás.

A continuación describiré cada uno de los arquetipos en términos del viaje personal que alguien hace hacia el éxito y la plenitud emocional. No es una secuencia y probablemente en alguien no se den en forma ordenada – inocente, huérfano, vagabundo, mártir, guerrero y mago, quizás estés en una etapa y la descripción del arquetipo te dé luces del momento por el que atraviesas, no debes forzar la marcha a otro arquetipo, esta se dará naturalmente. El camino no es ascendente, es más bien una espiral que se ensancha a medida que podemos producir un espectro más amplio de respuestas a la vida, conforme progresamos nos encontramos quizás no más arriba pero definitivamente sí como más opciones. El propósito es que observes algo del camino y que encuentres tu lugar y ojalá una que otra respuesta a tus preguntas.

La recompensa del camino es aprender a confiar en nosotros mismos, y no como un ejercicio de auto confianza tipo “macho alfa”, sino la confianza para ser y actuar según lo creamos conveniente. Dejamos de copiar a otros, lo que dicen que debemos decir y cómo nos sugieren que actuemos para, finalmente, darnos crédito a nosotros mismos. Dejamos de aferrarnos a los resultados, de forzar las cosas para que pasen de acuerdo a como queremos que ocurra, empezamos a abrazar lo inesperado, empezamos a improvisar.

Un cambio de paradigma tiene lugar cuando alguien se desplaza de un arquetipo al otro, su percepción de la realidad es diferente.

El inicio del camino: El inocente

Estás en un camino de descubrimiento, que has iniciando quizás por curiosidad o quizás por el dolor de una fuerte experiencia que ha hecho que descubras un poderoso enemigo, algo de ti que necesitas manejar, que necesitas descubrir y

conocer para que sea tu aliado. El inocente creyó en el amor romántico, en el amor perfecto, o quizá se enfrentó a la realidad que escondía una idealización persistente, una mujer que aparecía como la compañera perfecta se convirtió en una humana más, quizá le engañó, quizá le rechazó, quizá no cumplió sus expectativas y lo abandonó, quizá fueron varias mujeres las que produjeron la pérdida del paraíso y que te obligaron a salir de tu lugar en búsqueda de respuestas.

El viaje del héroe es el viaje de la valentía, dejar el paraíso para enfrentarse a la incertidumbre de lo desconocido. Es tomar el riesgo de conocernos a nosotros mismos mientras viajamos y conocer nuevos terrenos y personas que nos desafíen. Si estás en el camino de ser tu mejor versión es porque has decidido emprender un viaje, dejar el entumecimiento de una vida sin retos y sin valor, buscar llenarte ante la sensación de vacío, de soledad, de tristeza, de desconfianza.

Quizá inicias la travesía por el potente dolor de una decepción, sin imaginar que inicias el camino del héroe, sin imaginar que el camino te llevará a un lugar de heroísmo en lo que haces. Al iniciar parece lejano, remoto, imposible, pero el camino nos va forjando el carácter heroico de diferentes maneras. Si aún no lo sabes e inicias el camino éste te llevará a ser el héroe de tu propia vida, a encontrar tu misión, tu propia voz, tu contribución al mundo. Este camino te llevará a llenarte de vida y abrazar cualquier circunstancia a tu favor.

La historia del inocente es la de la caída del paraíso, de considerar que el amor o las mujeres son de la forma en que nos habían dicho nuestras madres o las películas, o la ilusión de que jamás seríamos rechazados o jamás sufriríamos, que tendríamos el control y todo surgiría natural y espontáneamente. Sin embargo la realidad llegó y aterrizaron de cara al suelo y sangrando, replanteándonos lo que habíamos creído y totalmente perdidos. Quizás has descubierto la infidelidad, el doloroso rechazo, la comparación, o has encontrado que las mujeres no son ángeles del cielo y que también son humanas, con contradicciones, deseos, impulsos sexuales y ambiciones profesionales, quizá has descubierto que no eres más importante para ellas de lo que ellas son para sí mismas. Quizá has

descubierto que habías vivido en la ilusión. En este momento aparece el arquetipo del Huérfano.

El huérfano: el arquetipo del perdido

El arquetipo del Huérfano nos recuerda un estado bastante difícil: el abandono. Vemos villanos y obstáculos por todas partes, por un lado las mismas mujeres a quienes no comprendemos y vemos lejanas y gigantescas, como los enormes molinos de Don Quijote, nos atemorizan los hombres seguros y marcadamente sexuales, y nos atemoriza que las mujeres no nos escojan, o al menos que no nos consideren para tener sexo o para enamorarse. También descubrimos que no somos perfectos, que tenemos creencias que no trabajan a nuestro favor, o que quizás tenemos un carácter introvertido y tímido, del que acusamos de ser rechazados, o quizás desarrollamos una ansiedad frente a las personas desconocidas, frente a la conversación, frente a la posibilidad de expresarnos espontánea y divertidamente. También sentimos que no hay reglas justas, que ser honesto y sincero pareciera no tener resultado y que los "hombres malos" son aquellos que ganan la partida por el corazón y el sexo de una mujer.

Es un momento de dolor. Y lo puedes sentir cuando llega alguien con un marcado resentimiento o desesperanza, quizás odia a las mujeres, quizás se odia a sí mismo, quizás odia a los demás hombres y siente una sensación de inmensa debilidad. Quizás odia al mundo o a sus circunstancias personales: no se siente exitoso, no se siente pleno, no se siente feliz. Ves el mundo con miedo y pesimismo, con una inmensa ansiedad frente a las mujeres y la motivación principal es sobrevivir, conseguir algo. Sientes que las cosas no cambiarán, que el mundo es así, que hay una gran variedad de culpables, incluyéndote a ti. Quizás has estado en una relación estable y has descubierto una infidelidad, pierdes toda fe en las mujeres y te rodea una desconfianza y una paranoia asfixiantes. Quizás has vivido repetidos rechazos y aún no sabes qué es lo que ha fallado, y te sientes vulnerable y nada dispuesto a seguir siendo herido, te previenes y generalizas: las mujeres no son de fiar, no soy atractivo. Te sientes impotente.

¿Cómo volver a confiar? ¿Cómo subir la montaña nuevamente? ¿Cómo creer en nosotros nuevamente? ¿Cómo sanar la ira que se siente al reconocer que los demás, el mundo y uno mismo es así y no como creemos que debería y deberíamos ser?

El mecanismo de defensa que tiene el Huérfano es buscar atención, alguien que lo acoja y le ayude. Pasa a ser dependiente, a creer firmemente en algo, porque lo necesita para volver a armarse. Deposita toda su fe en alguna institución, en algún credo religioso, en alguna doctrina de seducción si es el caso, a quien cree fielmente y si es necesario hará todo lo que le diga.

El Huérfano puede optar por ser víctima y Mártir, lamentándose por lo que le ha ocurrido, sembrado de desesperanza cosechará sacrificios tremadamente dolorosos donde descubre que su destino es la fatalidad y el sufrimiento. También puede optar por ser un Guerrero, y en lugar de enfrentar su miedo puede responder como si respondiera a un ataque, se cubrirá con falsas armaduras y fingirá estar en pie de guerra para poder obtener la victoria.

Se disfrazará de macho alfa, o de lo que le digan otros para, agresivamente, obtener lo que quiere. Se vengará de quienes le han causado dolor y fingirá que es fuerte y valiente, son los que dicen "yo tomo lo que quiero, te quiero a ti nena y te quiero ya, será como yo quiero." Algunos optarán por un mecanismo inconsciente de rechazo frente a las mujeres, antes de ser rechazado primero prefiere pegar primero, aunque el costo sea la soledad. Al no enfrentar su sufrimiento y su miedo se vuelven hacia sí mismos, lo cual corta los canales de comunicación con los otros, son incapaces de la comunicación profunda, incapaces de la empatía, desconectados de la emoción, indiferentes, llenos de falsas técnicas y artimañas de conexión y contacto, desconectados de sí mismos y de las mujeres.

Su esperanza viene de espejismos que refuerzan sus armaduras sin sanar sus heridas. El héroe herido, aunque lleve armadura tarde o temprano caerá. Nuestro héroe en este punto cree que una mujer, o una relación, o tener cierto éxito lo podrá redimir. Puede creer que un maestro o una doctrina lo salvará, por ello se

irá fielmente hacia él, en un principio creerá todo, al final empezará a preguntar, pues a pesar de sus sofisticadas armaduras, en realidad siguen siendo Huérfanos, sin confianza en su propia capacidad, sin saber cuidar de sí mismos, incapaces de establecer una relación auténtica. Cuando veo a un cliente como creyente ciego en que esta o la otra técnica le dará lo que busca, entiendo que aún está en la fase de Huérfano, y que no necesitamos, él como cliente y yo como su coach, seguir buscando hasta que encuentre el camino de vuelta a sí mismo. Es posible reconocer esta fase en alguien que no observa críticamente lo que aprende, que confía ciegamente en el paso a paso de una técnica, que adquiere la personalidad o apariencia de otro para triunfar, que es un falso macho alfa que oculta detrás una gran falta de amor propio. Es el niño de la seducción, no toma decisiones por sí mismo, todo tiene que preguntarlo. El problema es que detrás de eso hay personas que desean que sigas siendo dependiente, porque tu dependencia les es muy lucrativa. Cuando confías en ti mismo los asustas...

El huérfano también puede encontrar una relación, una mujer, que idealizará, que pensará que es diferente a todas y a la cual se aferrará ciegamente, obsesivamente, ella será la única, la elegida, la salvación y la salvadora. Y lo hará aún cuando la relación se torne demasiado destructiva, se aferrará a lo que se le ofrezca, incluso si son migajas. Son extremadamente susceptibles a la manipulación. Muchos de ellos empiezan a culparse, a pensar que no merecen nada más o nada mejor, y llegan a lo profundo de su identidad para sentirse profundamente inadecuados e incorrectos, un error de la naturaleza, un monstruo. En este momento el Huérfano es un lisiado, incapaz de confiar en sí mismo.

Esta fase debería durar poco, tarde o temprano el Huérfano descubre que los oasis que ha encontrado fuera de sí no sirven para calmar la sed que se siente adentro. Empezará a darse cuenta que tiene que moverse, tiene que caminar hacia adentro, tiene que construir puentes hacia fuera. La desilusión de las soluciones incompletas que ha encontrado lo llevarán a buscar o autoridades más adecuadas, maestros más sabios o la necesidad de crecer para ser nosotros mismos nuestra propia autoridad. Si estás en esta etapa sentirás un ardor profundo por descubrir tu propia verdad, por volver a confiar en ti mismo y en los

demás. El gran paso es caminar hacia la posibilidad de merecer la felicidad, el amor, el placer, el éxito y la prosperidad.

Llega un momento en que la armadura no basta, simplemente tocas fondo, experimentas el verdadero dolor. La evolución significa que entenderás que necesitas desprenderte de viejas creencias, adoptar unas nuevas que te impulsen, dejar lo que no sirve, saber quién eres tú en realidad y qué es lo que desean: no puedes desearlo todo ni a todas. En este momento es cuando desde las cenizas del rechazo, del sufrimiento renaces.

El vagabundo: el héroe explorador

El Huérfano decide moverse, decide explorar, decide encontrar sus propias respuestas, experimentar, desafiar lo que ha creído. Decide enfrentar lo desconocido, sea en la forma de un nuevo emprendimiento, sea arriesgándose a conocer a las mujeres desde otro lugar, despojándose poco a poco de la armadura, dejándose ver y mejorando su visión. Ya la vida no es sufrimiento o dolor solamente, es una aventura, un desafío. Empieza a dejar sus técnicas, sus artimañas, su confianza en la manipulación y en vender una imagen que no es la suya, empieza a buscar sus propias respuestas. Se vuelve un revolucionario, un creativo. Comprende la inmensa diversidad femenina, comprende lo mucho que tiene que ofrecer, crea sus propios métodos, empieza a improvisar sobre la marcha. Su historia comienza en el cautiverio, al descubrir que está preso de fingir ser alguien que no es, que no le gusta lo que otros dicen que le debe gustar, siente el peso tremendo de ser otro, alguien que no encaja con lo que hay en su esencia.

El Vagabundo encuentra que su camino es difícil, le parece demasiado largo, demasiado poco tiempo, se siente abrumado por la tarea, teme al cambio, siente la tentación de quedarse como está. Sigue temiendo el sufrimiento. Voces internas y externas le dicen que no busque, que no se arriesgue, que no emprenda, que no conozca, que no dude, que es mejor como está. Los vagabundos apuestan por la valentía, dejar lo conocido y abrirse a lo desconocido.

El Vagabundo gana dos cosas: contacto y certeza sobre quién es y conocimiento de lo que desea. Descubre que aunque camine sólo conservará su esencia, descubre qué es lo que permitirá y lo que no negociará. Ya no sucumbe a la presión social para ser aceptado o para ser amado y escogido. Seguramente experimentará la soledad, pero ya no como un desierto agónico, sino como un fértil campo para reconstruirse, para encontrarse y saber qué es lo que quiere, de qué clase de personas desea rodearse, qué mujer desea.

Cuando mis clientes llegan a tocar su arquetipo Vagabundo logran desarrollar estrategias cada vez más sofisticadas para conocer personas y conocer mujeres, se vuelven realmente expresivos y logran apostar por mostrarse tal como son, dejan de creer que las mujeres sólo se fijan en los buenos conversadores, en los que tiene un explosivo sentido del humor, y se dan cuenta que conectando desde adentro logran atraer poderosamente, sin explicaciones, sin teorías.

Muy pronto se encuentran tan cómodos con la actitud de ser abierto y honesto que se olvida del marcador de conquistas y se abre al afecto y a la pasión genuinas. Estos hombres han arriesgado lo suficiente para ser ellos mismos. Descubre que el macho alfa es un líder fuerte pero también compasivo, que no debe llamar la atención por llamarla, como un niño malcriado, sino que el macho alfa es un servidor, alguien con un poderoso don y una enorme misión.

Estos hombres se arriesgan a experimentar y a recibir retroalimentación para aprender. De hecho, las personas más seguras de sí mismas que conozco, y con el mayor sentido de quienes son, son las que han corrido mayores riesgos, los que no van a la fija, las que no evitan equivocarse. El hombre bajo el influjo del Vagabundo encuentra el poder de su compromiso para lograr sus metas, una vez que sabe quién es y qué desea encuentra la motivación más poderosa para el logro.

El arquetipo del Guerrero: el héroe combativo:

El Guerrero descubre un enemigo a vencer, un dragón para combatir. El dragón aparece bajo la imagen de una limitación, de un obstáculo personal, un reto que le impide llegar a donde desea. El Guerrero descubre su poder, sabe discriminar lo que le conviene y aquellos puntos donde se está negociando a sí mismo y está negociando en su contra. El Guerrero se hace respetar, muestra sus límites y dice a los demás "este soy yo y esto es lo que puedes esperar de mí, lo que yo espero de ti es...". Su autoestima crece en la medida en que se encuentran comprometidos con sus objetivos personales. El Guerrero descubre el valor del esfuerzo, del trabajo, no desea que otros lo hagan por él, al contrario, se encarga y asume responsabilidad.

En el plano de la seducción y el cortejo el Guerrero toma sus decisiones, aprende a confiar en sus emociones y en su intuición y asume las consecuencias con valor, quizá pierda batallas, pero seguirá levantándose a diario para seguir adelante con lo aprendido. Todo es retroalimentación, no hay fracasos. Le encanta ganar, pero sabe que puede perder y que perderá, que será rechazado, que quizás sea traicionado, pero ello no lo paraliza, sabe que lo podrá enfrentar, que aprenderá y que lo logrará. No es sólo ganar, es aprender.

Si el Guerrero no ha pasado por la etapa de Vagabundo será un falso Guerrero, un Huérfano disfrazado de Guerrero. Será el héroe con armadura frágil por debajo, sin saber lo que quiere y quién es. Por ello la etapa y arquetipo de Vagabundo es fundamental, porque le permite conocerse, descubrir su esencia, mostrarse auténtico, pelear sin armadura porque es fuerte y no necesita esconderse debajo del hierro forjado.

El falso Guerrero no es bueno perdiendo, no es bueno siendo rechazado, patalea, se retuerce, reacciona agresivamente, se retira vencido y con la moral en el suelo, teme volver a pelear y se retira. Su fuerza es aparente. El verdadero Guerrero encuentra en la derrota un motivador para seguir adelante, para prepararse mejor, para ser mejor, para seguir arriesgando, son riesgos que vale la pena correr. El Guerrero siente miedo, pero ya no lo arrincona ni lo paraliza, lo desafía a

vencerlo. Descubre que no hay que vencer a un dragón, sino que la vida es un continuo ejercicio de vencer dragones internos y externos. El regalo que recibe el Guerrero es la valentía y la liberación de sus temores, quizá encuentre que puede ser amigo de ellos, puede darse cuenta que está vivo mientras siente esa ansiedad que lo paraliza frente a las mujeres, y puede desde allí arriesgarse a conversar en un primer momento más incómodamente, luego más seguro, aun sintiéndose ansioso. La ansiedad es una presencia, ya no es un obstáculo. La ansiedad es un testigo de su grandeza.

El Guerrero lucha para ampliar y ensanchar su mente, ese es su verdadero desafío, y también encuentra que debe luchar contra sus prejuicios, sus creencias, los roles que cree que debe desempeñar. Su lucha se define por el deseo de volver a confiar y entregarse. Trasciende el deseo de vengarse de las mujeres, de tomar revancha de los hombres dominantes, descubre que la venganza o la revancha no elimina el dolor, debe volver a arriesgarse, pero ya es fuerte para hacerlo, es fuerte desde adentro y podrá tener la respuesta adecuada para cuando el mundo, ellas o ellos sean hostiles.

El Guerrero sabe su misión no es dominar, que no debe obsesionarse con ganar siempre, con ser el mejor, con mostrar que es superior. No necesita adoptar una postura, por ejemplo la del seductor, todo el tiempo. No necesita probarle a nadie nada. Sabe lo que es, sabe que lo que tiene lo conducirá en el camino del éxito. Está completo, no necesita que nadie más lo complete, aunque desea ser amado sabe que lo merece y valora lo que puede entregar. Es sabio en escoger. Ha pasado de ser un Huérfano deseoso por ser escogido a un Guerrero que escoge. Se desapega de los resultados, de las cifras, sabe que el asunto en el equilibrio emocional no es cantidad, es calidad.

El Mártir: aprendiendo a entregar, a dar y a comprometerse

Otra postura del viajante es la del Mártir, donde escoge ser la víctima, quejarse y lamentarse, y creer que quizás su vida ha sido configurada para sufrir, que simplemente no ha sido afortunado, que ha nacido desventurado. El Mártir en esta posición asume una posición pasiva: es la víctima, del maltratador de turno,

de las mujeres, de quien sea. Espera simplemente un milagro que restaure el orden natural, que les saque de su estado. Es frecuente que el Mártir espere que otros hagan el trabajo por él, mientras se lamenta y se queja de su suerte.

El Mártir también adopta el manipulador disfraz del hombre bueno, dispuesto a ser un heroico salvador de las mujeres, así tenga que entregarse, así tenga que salvarla de los supuestos hombres malos del mundo, él hará el "sacrificio" y le mostrará que aún se puede creer en nosotros. Aceptará ser dominado, todo por ser un caballero, por ser un hombre comprensivo. Olvidará sus propios deseos para complacer amorosa y calladamente. Esa será su visión del amor y del sexo, complacer y no pedir ser complacido, quizás porque en alguna telaraña de su cerebro piense aún que el sexo es sucio.

El Mártir evolucionado comprende que para lograr ciertas metas es necesario una dosis de sacrificio personal, de correr la milla extra, de sentir profundo dolor físico o psicológico, el dolor del cambio, el dolor del crecimiento. Saben que el sufrimiento es necesario cuando buscan metas mayores. Su sacrificio tiene sentido cuando sabe hacia dónde va, como el deportista que tiene que someterse a regímenes fuertes de alimentación y disciplina para ser campeón del mundo. El héroe de la seducción que está en la fase de Mártir comprende la dosis de dolor que debe tener alcanzar la meta que desea, adopta el dolor y lo asume como un desafío, sobreponerse a él mientras mantiene la vista puesta en su meta.

El seductor comprende también que debe dar, en una relación, a las personas, y evoluciona cuando acepta que debe dar sin esperar recibir. Muchos que aún están en la fase manipuladora dan y esperan a cambio recibir amor, afecto o sexo. El Mártir evolucionado simplemente encuentra el placer de dar por sí mismo. El Mártir también sabe que quizás evitar negociar sus principios es algo más duro de lo que imaginamos, por ejemplo decide permanecer fiel a una mujer, a pesar de tener una jugosa tentación dispuesta en frente de él.

El Mago: El maestro:

Cuando llegas al arquetipo del Mago descubres al creador que hay en ti, descubres el fluir, el dejar ser y existir como la forma para conectar con otros y sentirte realizado. Sabes que cada persona es un mundo, que somos diferentes y que no es posible reducirnos. El Mago sabe de la palabra paciencia, no se apresura, no pierde la paz por nadie, logra conocer sus demonios internos y aprovecharlos. No se presiona para ser lo que otros desean que sea. El Mago sabe que habrán personas que lo herirán y lo decepcionarán, pero sabe que esta es la realidad de la vida y no se previene para no actuar. Acepta su enfermedad, sus defectos, su locura.

El Mago sabe de sus defectos, lo que Jung denominaba "la sombra", y la ve como parte de sí mismo, no como una indeseada presencia ajena a él. No reprime, no se castiga por ser como es. Se acepta y se maravilla con lo que es. Ha asumido su sexualidad de una forma adulta y sabe cómo poder maximizarla y conectarse con el universo a través de su poder. Sobre los obstáculos dentro de sí que le impiden avanzar trabaja sobre ellos rigurosamente. Dice Carol Pearson:

"Los dragones no son sino sus sobras, sus partes innombrables, no amadas, no vividas, y el único modo de transformarlos es actuar, y en esta actuación sacarlos a la luz del día".²

El Mago es honesto y sincero y sabe ocuparse de lo que dice, es certero y usualmente dice algo que no va simplemente a lo superficial sino que va a lo profundo del alma, por eso es un maestro en las conexiones emocionales. De hecho su sinceridad ayuda a que las personas sepan quienes son.

El Mago es "el que hace llover", pues hace que las cosas ocurran, sabe qué debe moverse en lo interno y en lo externo, arriba y abajo para que las cosas pasen. Tiene el poder de la realización, en las cosas que se propone las logra, está orientado a la acción y ya ha vencido lo que lo obstaculizaba y simplemente hace.

² Pearson, Carol (1991) El Héroe Interior. Arquetipos de Transformación. Barcelona: Mirach. Pág. 159

Hace y logra con base en confianza en sí mismo, en las circunstancias por adversas que sean.

El Mago no espera que nadie lo rescate, sabe que él mismo puede rescatarse, sin embargo en este estado logra crear conexiones, no basadas en la dependencia, sino en la mutua contribución. No se apega, es libre. Opta por el camino directo a las cosas, y este es el camino de la menor resistencia. Considera que la vida es un don, nuestra tarea es brindar nuestro propio don e involucrarnos profundamente con la vida y los demás, admitiendo y recibiendo algunos dones, y haciéndonos responsables por rehusar otros. Es consciente que nuestro ser atrae hacia nosotros aquello que necesitamos, por lo cual se permite ser el mismo e ir tras lo que desea sin miedos, pues sabe que obtendrá lo que necesita. Aprende a distinguir entre las voces que lo ponen en duda y las voces de certeza que emergen de ella misma y de las coincidencias que lo rodean, aprende a escuchar su interior, su intuición y sabe cuándo es su momento.

Aprende que ni el sufrimiento ni el esfuerzo son la base de la vida. Descubre que es posible atraer alegría con la misma facilidad que atraemos el dolor, no se necesita ser un mártir ni luchar excesivamente para tener una vida plena y abundante. Reconoce y recibe la abundancia del universo, aprendiendo la más grande lección: la felicidad. Comprende que el sacrificio es abandono de lo viejo para dar paso a lo nuevo.

La recompensa del camino es aprender a confiar en nosotros mismos, y no como un ejercicio de auto confianza tipo "macho alfa", sino la confianza para ser y actuar según lo creamos conveniente. Dejamos de copiar a otros, lo que dicen que debemos decir y cómo nos sugieren que actuemos para, finalmente, darnos crédito a nosotros mismos. Dejamos de aferrarnos a los resultados, de forzar las cosas para que pasen de acuerdo a como queremos que ocurra, empezamos a abrazar lo inesperado, empezamos a improvisar. Comprende que de lo que se trata es de estar más completo, más entero y tener un repertorio más grande de recursos. Entiendo lo que es pensar y actuar según un marco de abundancia

El camino del héroe es tu camino apreciado lector, y espero que estas líneas encuentres tu lugar, dónde estás y a dónde deseas llegar. El camino de la Maestría no es otro que el viaje del héroe hacia el lugar de la realización y la felicidad. El camino del seductor es un claro pretexto para que seas la mejor versión de ti mismo, y las mujeres unas imprescindibles compañeras de viaje, que entre más afinado y sincronizado estés, más y mejores mujeres podrás atraer a tu vida.

El camino del ser: ¿Qué tienes? ¿Qué deseas?

La primera estación de este viaje, la he denominado como el camino del ser. Y mi intención es que en ella configurarás al ser humano que te llevará a seducir, cortejar con éxito a las mujeres y buscar con decisión metas ambiciosas en tu vida, significados y sentidos más profundos en tu existencia. En este camino sólo necesito que pensemos y reflexionemos pero que también actuemos interviniendo tus creencias, tus emociones y tus comportamientos. Para ello nos ayudaremos de diversas aproximaciones desde la psicología, la Programación Neurolingüística, el coaching ontológico, entre otros enfoques de crecimiento humano que en mí mismo y en mis clientes han logrado resultados extraordinarios y en las cuales confío para lograr esos mismos resultados extraordinarios en ti.

Empecemos con tus creencias y algo que seguramente no sabías de tu cerebro

Uno de los conceptos que ha hecho la diferencia en mi comprensión sobre por qué seguimos con los mismos patrones que nos llevan a no obtener lo que deseamos en nuestras relaciones con las mujeres, en seguir eternamente en la zona de los mejores amigos, en no poder concretar una relación romántica o una relación sexual y en sufrir interminablemente en una relación que sabemos que no nos conviene es que nuestro cerebro se acostumbra a reaccionar ante ciertos estímulos de una manera predeterminada, como si hubiera una configuración establecida de antemano para que en determinadas circunstancias respondiera siempre igual, o al menos de forma parecida. La neurología es la responsable de que cierto tipo de ideas se vinculen de forma que una produce la otra, por ejemplo, ante una mujer reaccionamos de cierta manera predeterminada, y es, en este circuito donde es posible encontrar las creencias que hacen que nos comportemos de manera fija, sin cambios, logrando siempre lo mismo, que no es otra cosa que alejarnos de nuestro objetivo. Es como un carro mal configurado que anda lento y no te da la velocidad para llegar donde deseas.

¿Cómo puedes encontrar la creencia y sistema de creencias responsables de que no obtengas los resultados? Necesitas observarte desde el punto de vista de una

tercera persona. Decía Einstein que para resolver un problema no lo podemos hacer quedándonos al nivel del problema, debemos abordarlo desde otra perspectiva, como si fueras otra persona que te observa, haciendo un *zoom out* y mirando desde arriba el mapa. Esa otra persona eres tú mismo, sólo que disociado. Necesitas tomarte a ti mismo como objeto de estudio.

Nuestro cerebro tiene estructuras sinápticas responsables de tus pensamientos, emociones y acciones, desde las cosas que odias, las personas que admirás, la habilidad de montar bicicleta o nadar, tus reacciones cuando te sorprenden en una mentira o cuando alguien se quiere pasar de listo contigo, lo que te excita y lo que te produce asco y por supuesto lo que piensas, sientes y haces cuando una mujer te resulta atractiva, y claro está, cuando te enamoras. Esas estructuras sinápticas reciben el nombre de **engramas**. La forma más fácil de definirlos es como rutas de decisión y de acción generalizados, que tu cerebro ha vuelto en paradigmas.

Y acá viene otro concepto importante: tu cerebro odia el cambio. Esta es la razón por la cual muchas iniciativas se quedan en sueños y en planes, no pasan a la acción y más del 80% de lo que deseas está en tu mente pero no en la realidad. ¿Por qué odia el cambio? Porque nuestro cerebro piensa en términos de economía y de preservación del equilibrio. Le gusta establecer niveles de gasto y recuperación de energía estables, ello ayuda a su supervivencia y es como un maquinista, le gusta tener todo controlado y presupuestado, si tiene una cifra de cuánta energía manejas y cuánta gastas sabrá cuánta tiene que recuperar, y con esa cifra se queda, de hecho detesta que le cambien los planes y que deba hacer nuevos cálculos para saber cuánta energía debe gastar y recuperar.

A nuestro cerebro le gusta el equilibrio, y el cambio implica un desequilibrio que lo altera profundamente. Lo he podido vivir con mis clientes de coaching, vienen por un objetivo muy pragmático como "deseo acostarme con varias mujeres" y terminan descubriendo que en el proceso se empiezan a movilizar estructuras que no tenían previstas, lo cual provoca emociones no tan agradables, derivadas del profundo dolor y la confrontación del cambio. Es como cuando vas al odontólogo a hacerte un blanqueamiento dental y resulta que te dicen que necesitas

ortodoncia y para ello es necesario remover unas cuantas cordales, lo que te producirá dolor, inflamación y dificultad para comer. Tu te preguntas: ¿Qué deseo dientes blancos o dientes derechos y armónicos donde el blanco sea congruente con unos dientes sanos? Tu respuesta indicará la facilidad que tienes para lidiar con los cambios profundos, a pensar de lo demorados o dolorosos que puedan ser.

A la larga el cambio es extraordinario, pero el camino puede ser confrontador y doloroso. Por ello no todos lo hacen, y al decidir hacerlo sin duda te harás una persona valiente, del grupo de las pocas que toma su vida en serio.

Volvamos. Tu cerebro, así como el mío, detesta el cambio, hará todo lo posible para hacerte creer que no es posible lograr lo que te propones, que estabas mejor antes, que el cambio es un esfuerzo y una inversión que no te conviene, que es un desperdicio, o que sufrirás muchísimo en el camino a lograr lo que deseas teniendo en cuenta lo que recibirás a cambio. ¿Hay algo que podamos hacer al respecto? Claro que sí y más adelante te lo indicaré.

Una de las cosas más valiosas para mi vida que aprendí de las obras de Eckhart Tolle es que es posible escuchar el ruido mental y distanciarnos de él. Es más, es posible escuchar nuestras propias excusas, miedos, argumentos y creencias y observarlas desde un punto de vista disociado. El mejor ejemplo de ello ocurre cuando estás en algún lugar y la música que suena se te queda grabada en la mente, y lo que parece suceder casi siempre es que se te queda la música que más detestas, aquel artista y canción que odias, y te encuentras a ti mismo repitiendo y otra vez esa molesta cancioncita, esa melodía cansona del comercial de televisión, y pareciera que simplemente no puedes sacarla de tu mente. Te encuentras a ti mismo preguntándote “¿por qué demonios sigo repitiendo esto?”. Pues bien, así mismo puedes disociarte de tu mente y escucharla. Y eso es justamente lo que vamos a empezar a hacer en unos momentos.

Los engramas son caminos conocidos por tu cerebro en los cuales se siente cómodo, seguro y tranquilo. Pareciera como si te estuviera diciendo que tu enemigo es tu cerebro ¿verdad? Cuando no está entrenado efectivamente es tu

peor enemigo. Pero cuando lo entrenas es un aliado increíble, que aprende a condicionarse para evitar la rutina y buscar el cambio. Quiero hacer énfasis en una palabra en especial: **entrenar**. Así como las personas entran su cuerpo buscando resistencia, fortaleza, equilibrio y elasticidad así es posible empezar a entender al cerebro y "conducirlo" a que haga lo que deseamos y nos colabore, no al revés.

Tu cerebro y el mío están capacitados para convertirnos en personas exitosas, plenas y satisfechas, pero para eso hay que entrenarlo. ¿Acaso los campeones del mundo en cualquier disciplina deportiva simplemente salieron un día de su casa, se inscribieron en un campeonato, luego llegaron a la competencia, ganaron y batieron records? ¿Es así de sencillo? Pues ya verás que no. Tuvieron que entrenar una y otra vez y otra vez y otra vez (quisiera repetir esto mil veces pero ya te haces a una idea de lo que quiero decir) y así hasta el cansancio, hasta el dolor, para lograr convertirse en triunfadores y ganar medallas, trofeos, campeonatos y fama. Así como tus músculos, nuestro cerebro no está entrenado por defecto, debemos hacerlo.

El mito de los naturales y lo que nos enseña sobre el aprendizaje

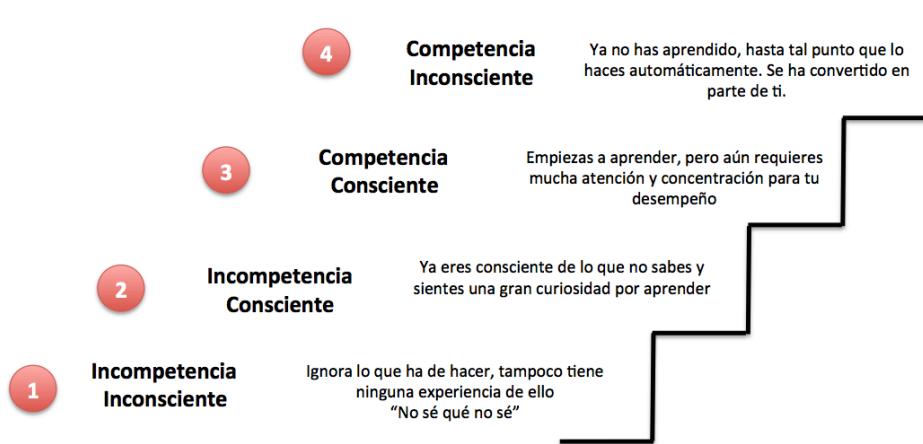
Empecemos por derrumbar un mito por el cual hemos pensado que somos alguna especie de clase de hombre inferior: el de los naturales en el campo de la seducción. Veamos las cosas en su justa perspectiva: los naturales simplemente tuvieron unas experiencias de aprendizaje tempranas, enfrentaron las relaciones afectivas aprendiendo, acertando y equivocándose hasta que encontraron la clave para ser funcionales en esto y fluir. Y ello lo hicieron generalmente de forma inconsciente. ¿Qué fue lo que hicieron? Aprender y adaptarse exitosamente al mundo de las relaciones y al mundo femenino y lograron optimizar estrategias y habilidades. Es decir, no hicieron nada diferente a lo que tú deseas hacer. Simplemente se expusieron a situaciones sociales, que hicieron que mientras aprendían se fueran adaptando minimizando en su mente el efecto de las necesarias derrotas.

Es exactamente lo que vamos a hacer. Es posible aprender cualquier habilidad en cualquier momento de la vida. ¿Y cuál es la clave de esas personas? Que te llevan una ventaja y es que empezaron antes que tú y que son maestros en el arte de la simplicidad, con lo cual su competencia de seducir, cortejar y establecer relaciones románticas y sexuales con las mujeres se ha vuelto inconsciente. Es decir, lo hacen de forma automática, experimentando lo que los psicólogos llamamos "experiencia de flujo". Quien es "natural" ha construido un camino de aprendizaje, no es que simplemente haya nacido con un especial don para las relaciones y las mujeres. Sino miremos los abundantes casos de hombres y mujeres atractivas con problemas para socializar y para conseguir pareja. Lo que ha ocurrido a quienes llamamos "naturales" es que sus estrategias y tácticas se han desarrollado de manera temprana y exitosa y simplemente fluyen, no piensan, no se quedan en el ruido mental que te dice "ya hiciste esto, ahora haz esto". Su comportamiento se ha vuelto competencia inconsciente. Y esto, apreciado lector, lo puede hacer cualquiera sometiéndose al entrenamiento correcto. La diferencia que existe contigo y conmigo es que en nuestra infancia y adolescencia no nos sometimos a esos estímulos sociales para lograr ser competentes, pero no es tarde, simplemente podemos hacerlo, podemos adquirir esas mismas herramientas y entrenar tu mente para volverte como estas personas que se han adelantado en el camino.

El aprendizaje lo podemos concebir como si fuera una escalera. Donde cualquier habilidad, desde aprender a leer y escribir, hasta manejar un Fórmula 1, pasa por ser inicialmente una Incompetencia (no tenemos ni idea de hacerlo) inconsciente (no sabemos que no sabemos), pasando por la Incompetencia consciente (cuando sabemos que desconocemos algo, por ejemplo, cuando te enteras que no sabes sobre inteligencia social, o sobre alguna habilidad social en particular, como ser divertido o conversar fluidamente. Luego, cuando empezamos a trabajar en esa habilidad la convertimos en Competencia (ya sabemos hacerlo) consciente (lo hacemos pero tenemos que estar muy pendientes), como cuando empiezas a manejar el carro y sabes cómo funciona el mecanismo de la caja de cambios, pedal de clutch y pedal de aceleración pero tienes que estar muy pendiente de tus movimientos. Al final del proceso eres competente inconsciente, es decir, fluyes y no tienes que estar pendiente del funcionamiento del proceso para

hacerlo bien, no te fijas en los pasos sino que lo haces de forma automática. En el último escalón están los naturales, simplemente por una cuestión de tiempo, ellos lo hicieron antes que tú, pero también pasaron por los mismos escalones pues es imposible no hacerlo. ¿En qué escalón estás tú en el tema de la seducción y el cortejo? Imagino que alguno de los tres primeros, sin duda con práctica llegarás al último escalón. Acá va una ilustración para que lo visualices:

LA ESCALERA DEL APRENDIZAJE



Eso sí, quiero que comprendas que la potencia para aprender a seducir y cortejar mujeres es una habilidad que viene escrita en nuestros genes, como caminar, correr, beber e hidratarte y dormir. Es decir, estás programado para conseguirlo, en tu interior está la clave para dominar esta destreza. Lo que generalmente ha sucedido es que nos hemos desprogramado y nos hemos desconectado de esa naturaleza seductora, conquistadora, romántica y sexual y nos hemos quedado en un laberinto mental, y eso ha sucedido en algún lugar de nuestro proceso de socialización.

La entropía

Y acá quiero invitar otro concepto que es de gran importancia en el proceso de aprendizaje, y también de des aprendizaje. Es el concepto de **entropía**, que es justamente la definición del ruido mental, de un constante ir y venir de ideas, pensamientos, diálogos. Exceso de pensamiento, exceso de argumentos, tu mente racional arruinándose algo que está bajo el control de tu cerebro reptiliano (instintos) y de tu cerebro mamífero (sistema límbico emocional). Tu cerebro no es sólo un órgano, son tres, uno busca reproducirse y sobrevivir, el otro desarrolla un amplio espectro de emociones y el otro piensa, razona, reflexiona y argumenta. Debes ponerlos a los tres a funcionar de manera armónica si deseas lograr un resultado consistente.

La entropía nos entorpece el trabajo, nos hace excesivamente conscientes, nos corta la experiencia de flujo, generalmente hace que nos centremos demasiado en nosotros mismos, ignorando a la otra persona, razón por la cual nos sumergimos en pensar y pensar y olvidamos que estamos frente a otra persona que nos está compartiendo cosas importantes, que nos está enviando significativas señales y que nos está dirigiendo mensajes. Simplemente sólo nos vemos a nosotros, no las vemos a ellas. O a veces las vemos a ellas mirándonos y generalmente desaprobándonos, lo cual no es otra cosa que tú mismo desaprobándote. ¡Vaya trampa mental que provoca un cerebro no entrenado para el éxito!

Recuerdo a Pablo, un cliente cuya inconformidad con un “defecto” físico, una deformidad en una de sus orejas hizo que pasara los primeros 30 años de su vida sin siquiera haber sentido los labios de una mujer besar los suyos. Para él la única realidad era su oreja, según el “esa horrible y deformada oreja” que tanto lo avergonzaba. Y era interesante porque los reportes que llevaba a sus sesiones siempre hablaban de un par de amigas incondicionales, bellas y que siempre estaban atentas para él. Estas mujeres se mostraban muy especiales y para mí lo único que sus historias me mostraban era que ellas se sentían atraídas hacia él en una forma romántica y sexual. Sin embargo la percepción de sí mismo hacía que él se rechazara una y otra vez, y le echaba la culpa a todas las mujeres, por

superficiales, por no mirar al interior, por criticarlo. En su vida hubo rechazos, sin duda, burlas en la infancia, claro que sí, pero su cerebro generalizó esa percepción y se dijo a sí mismo "mis orejas son tan visibles que todos se dan cuenta y dan un paso atrás, es imposible que alguien quiera a alguien tan defectuoso como yo".

Lo realmente interesante de este caso es que Pablo introdujo a sus dos amigas en la zona de los mejores amigos. Así como lo lees: él solo lo hizo. Y en un momento me detendré en este paradójico punto. Cuando introduce el virus de la duda sobre su propia percepción, con una serie de experimentos sencillos, por ejemplo, la diferencia entre la percepción de su propia voz cuando hablaba y cuando se escuchaba en una grabación, o la diferencia entre dibujar su silueta y cómo ella no encajaba cuando superponíamos su silueta frente a ese dibujo.

Nuestro cerebro suele usar la verificación en las creencias. Y esto es algo que aprendí desde la filosofía e implementé conmigo mismo y con mis clientes. El "verificacionismo" como doctrina de la filosofía de la ciencia dice que, por ejemplo, si alguien lanza la hipótesis de que todos los cisnes son blancos debe buscar los cisnes blancos para comprobar su enunciado. En el mundo de las creencias, esto significaría que si tu crees que "las mujeres me rechazan" vas buscando, a un nivel inconsciente, mujeres que te rechacen para comprobar tu creencia. Y eso es justamente lo que muchos van haciendo, van comprobando su creencia y diciendo cosas como "si ves, es que todas las mujeres me rechazan", "es que me es imposible ser aceptado por una mujer".

La alternativa al verificacionismo es el "falsacionismo", doctrina que dice que si crees que todos los cisnes son blancos, debes ir buscando sólo los negros, con uno que te encuentres tu hipótesis queda falseada, queda descartada. En la misma línea, si crees que "las mujeres me rechazan" debes buscar una relación con una mujer que te demuestre que no todas las mujeres te rechazan de entrada. Esto hace que tengas un marco mental diferente, uno de posibilidad, más que de necesidad u obligación. Tu mente se abre a ver que algo es posible y simplemente abre la posibilidad a que otras cosas ocurren, es un cerebro que

piensa en opciones, no un cerebro condicionado a ver lo que su dueño quiere que vea.

En el caso de Pablo introduce la duda sobre lo que percibían las otras personas, y además lo invitó a falsear su hipótesis de que si se mostraba romántico sería rechazado. Lo interesante fue que nuevamente me encontré con objeciones típicas de la zona de los mejores amigos pero impuestas por él "y que tal si la amistad se daña" y "que tal si deja de hablarme", y "que tal si las cosas no vuelven a ser iguales". Lo es que todo eso provenía de él, no de ellas. Pablo tenía dos opciones ante sí. ¿Cuál fue la técnica que empleó? La de disociarlo nuevamente y ver su historia con estas dos mujeres como si de otra persona se tratara. Vio que las señales que ellas emitían hacían probable que lo estuvieran viendo como una pareja potencial, más que un simple amigo. Recuerdo su mirada ese día, simplemente pudo ver algo que estaba frente a sus narices, tan cerca que ni siquiera había prestado atención a que estaba allí. Lo enseñé a contarse a sí mismo la historia de maneras diferentes, y para ello utilice una lámpara y su sombra. En mi consultorio Pablo hablaba con su sombra y le contaba sobre un amigo suyo al cual le sucedían las cosas. Pablo y su sombra empezaron a ver las cosas diferentes. Este es un ejercicio tremendo y te recomiendo que lo hagas cuando estés cansado de rumiar un asunto, ponte a contraluz, mira tu sombra y habla en tercera persona, contando nuevamente la historia de forma disociada. Verás como nuevos detalles emergen.

Ahora el paso que siguió en su proceso fue actuar. Motivarlo al cien por ciento, entrenarlo y que su mente visualizara el paso a paso de su proceso, objeciones posibles, escenarios posibles, formas de reaccionar. Este es un entrenamiento diario, como cuando deseas marcar tus abdominales, la repetición y la disciplina es lo que hará la diferencia. Activamos toda su imaginería mental y simplemente armamos la posibilidad de que un contexto o situación romántica se diera. ¿Cuál fue el resultado? En mundo real no es una comedia romántica y aunque quizás imagines que un beso mágico cerró el encuentro con una de ellas. La cosa tomó una vuelta que no hizo sino hacer más grande el triunfo. Una de sus amigas, la que a él más le gustaba y con quien decidimos arriesgarnos, le rechazó el beso y le expresó su temor por pasar a ese nivel.

Minuto de silencio en este punto. Gran tensión. Música dramática. Cara de asombro.

Lo interesante del asunto es que en la siguiente sesión pude constatar que su mente ya estaba entrenada para ver en ello no un rechazo, sino que pudo ver conflicto detrás de lo que le dijo su amiga, ello lo pudo hacer usando las herramientas de escucha de nivel 3 que le enseñé y que tu descubrirás más adelante. Pudo apagar su cerebro y en lugar de eso escucharse así mismo diciendo "maldita sea, tenía razón, me rechazó, perdí todo el tiempo y dinero en este coaching, ¡maldito Naxos! y ¡mandito yo por tener una oreja así, bla, bla, bla" sintió lo que yo denomino, inspirado en La Guerra de las Galaxias "perturbación en la fuerza", pudo percibir lo que pasaba en esta mujer más allá de sus palabras. Y su nivel de escucha y conexión le mostró que ella sentía algo pero sentía serias dudas y objeciones al cambio, a dar el paso. Ahora mi cliente no hablaba de, en sus palabras unas semanas antes, un "maldito rechazo" sino que estaba involucrado en una situación romántica, estaba "involucrado en un asunto sentimental". ¡Ya estaba jugando! Lo que a continuación paso fue lo más sencillo, si hay conflicto hay algo, luego si hay algo y te mueves lo consigues. ¿Qué es lo que debes evitar? No moverte, si te mueves sin duda pasará algo. Nos movimos de forma inteligente y simple y lo logramos. Días después le decía como balance al resultado: ganaste por punta y punta, ahora tienes una novia y también tienes a una amiga.

La gran paradoja de la zona de los mejores amigos

Lo genial de ese caso y que he visto en 7 de cada 10 casos de zona de los mejores amigos es que tu eres el que ubica en la "zona" a la mujer, y no ella a ti. Tu eres el que aplaza las cosas, el que no toma acción oportuna, el que entra en excesiva confianza y actitud de ayuda amigable con ella, y ella que es inteligente capta el mensaje y dice "me ve como una amiga". Sin embargo desde tu percepción ella ha sido la que te ha colocado en ese lugar. Si claro, ella lo hizo... pero después de que tú le enviaste todas las señales de que sólo la veías como una amiga. Lo pude ver en mi vida cuando al mirar atrás con la experiencia que he

ido acumulando veía evidencias y evidencias de que muchas de mis amigas querían algo conmigo. Luego descubrí la gran cantidad de "mal entendidos" que se dan entre amigos, la gran proporción de amigos que resultan teniendo romance o sexo con sus amigos.

Las relaciones entre hombres y mujeres cuando son amigos no son neutrales, y para que una sencilla amistad se genere es necesario un sutil ejercicio de seducción y cortejo, en el cual se encuentra gusto, afinidad y confianza, se muestran las cartas con claridad y se da el paso a una relación. Por supuesto, existen relaciones asimétricas entre hombres y mujeres basadas en el interés y el aprovechamiento, por supuesto, y ellas son las que hay que intervenir, porque cuando ello ocurre es porque has puesto como código de la relación la de "úsame, soy todo tuyo y además soy gratis". Ese marco de poco valor constituye muchas relaciones. Sin embargo el 70% de las relaciones de amistad se basan en una admiración, gusto y afinidad que están muy cerca de una relación.

La percepción de la "zona de los mejores amigos" no es más que una percepción bastante idealista, romántica y poco realista. Si hay algo que pasa frecuentemente es que los amigos se dan besos y se acuestan y de allí escogen seguir como amigos o pasar a algo más. La clave está en la circunstancia. Y la creencia que te quiero compartir, y repetiré varias veces a lo largo de este texto, es que **cualquier cosa puede pasar con cualquier persona en cualquier momento**. Mi vida en la seducción y el cortejo, me ha mostrado que simplemente el comportamiento humano y el deseo son tan impredecibles, tan desbordados que fácilmente te puedes ver involucrado con quien no pensabas, no creías o supuestamente no estaba disponible. Lo interesante cuando fluyes es que las cosas pasan cuando ni las buscas, es más, cuando te levantas y dices "estoy enfermo, hoy solo levanto neumonías", y resulta que terminas con alguien que ni pensabas.

Si tu te crees el cuento de la zona de los mejores amigos allá tú. Si tu te quedas encerrado en la caja, cuando tiene una puerta de salida, una ventaja o un huequito por el cual puedes abrirte paso es porque así lo quieras no porque estés irremediablemente condenado. El triunfo que tuvo mi cliente Pablo se dio al

cambiar el nivel de su situación, verlo y afrontarlo desde una nueva perspectiva. Ese nuevo plano lo hizo diferente ante sí mismo y ante su amiga. Eso fue todo.

Cuando me dicen que cayeron en la zona de los mejores amigos les digo siempre “¿Qué hiciste tú para que ella se viera como tu amiga y no como tu amante?”. Lo que busco es que te empoderes, sepas que no fuiste una víctima, como muchos insisten en verse, sino que sepas que seguramente tú la apartaste de la oportunidad de tener una relación a otro nivel y le diste los indicadores para verla sólo como una amiga.

Si quieras salir de esa zona, debes efectivamente irte y volver con una nueva perspectiva de cómo te presentaste a esa mujer, cuáles fueron las asociaciones que generaste, quizá como “intenso”, quizá como “necesitado”, quizá como “indiferente”, quizá como “mi hermanito”. Y a partir de allí piénsate y exprésate de otra forma. Jamás lograrás volver a tu amiga en amante si sigues dando honor a tu etiqueta. Necesitas tomarte tiempo y espacio, retroceder para luego avanzar con un enfoque diferente. En muchos de los casos es posible cambiar la asociación que existe de ti en tu cerebro, por ejemplo pasar de ser el “intenso necesitado” a ser el “¡wow! ¿Qué pasó con él? Ahora tiene una vida muy interesante y ha hecho cosas geniales que me encantan. Es más tranquilo y sexy”. Sólo lograrás la transformación de la etiqueta cuando has hecho un cambio profundo en ti, y no como fruto de aparentar ser diferente con ella.

Frecuentemente, en esa obsesión por sólo ver nuestra realidad de hombres, olvidamos que las mujeres también se sienten en la zona de los mejores amigos, que también desean salir, que también temen dañar una amistad, no como excusa o pretexto para rechazarte sino como el interés legítimo de no perderte de su vida, resignándose aunque sea solo a tenerte como una figura de amigo presente. Cuando entiendes eso, cuando logras verlo, puedes saber que “jugamos” este entretenido juego de la seducción y el cortejo exactamente en las mismas condiciones.

Volvamos a la entropía

El exceso de pensamiento es típico en muchos, con una tendencia a pensar demasiado, a absorber cantidades inmensas de información para sentir seguridad, con una existencia vivida exclusivamente en su cabeza. ¿Cómo los puedes notar? Usualmente son personas que parecen tener una vida intelectual bastante intensa, pero del cuello para abajo hay descuido, rasgos de torpeza, mala postura corporal, andar jorobado y sin gracia, se ven más pequeños de lo que son, como si estuvieran disminuidos, como si tuvieran una cabeza más grande que el resto del cuerpo. No han conectado con su dimensión física, y ojo, no me refiero simplemente a hacer músculos en un gimnasio (muchos usan sus músculos para compensar sus inseguridades), me refiero a honrar su templo físico desarrollando agilidad, fortaleciéndolo, estirándolo, moviéndolo armónicamente, disfrutando cada movimiento. Lo mejor que he encontrado para ello es la práctica del yoga, del arte de la respiración y del baile, pues permite que te pongas en contacto con tus emociones, crezcas en empatía y desarrolles movimientos más libres, sueltos y sexys.

El pensar en exceso te impide lograr resultados visibles, tangibles, palpables en los labios húmedos de una mujer o su piel desnuda rozando y moviéndose rítmicamente con la tuya. Ese ruido en tu cabeza se empieza a hacer natural y te dice básicamente lo que debes pensar y lo que debes hacer. Nuestro cambio inicia siendo consciente de ello y simplemente poniéndole nombre: entropía. Cuando estoy con mis clientes y empiezan su verborrea argumentativa y sus monólogos les digo: "Para: ¡entropía!". De hecho, mientras avanzamos los ancló y con una señal, que usualmente es mi mano al frente y mi mirada hacia otro lado ellos entienden que estamos ante la entropía viva, andando por ahí en nuestra cara y riéndose por lo engatusados que nos tiene.

La entropía usualmente te envía mensajes dirigidos a lo que eres en relación a lo que deseas conseguir. Es muy importante este punto, porque los mensajes son dirigidos a tu núcleo principal: tu identidad. Y es aquí donde es oportuno pasar a nuestro siguiente tema, y son los niveles lógicos.

Los niveles lógicos y el camino para la transformación integral

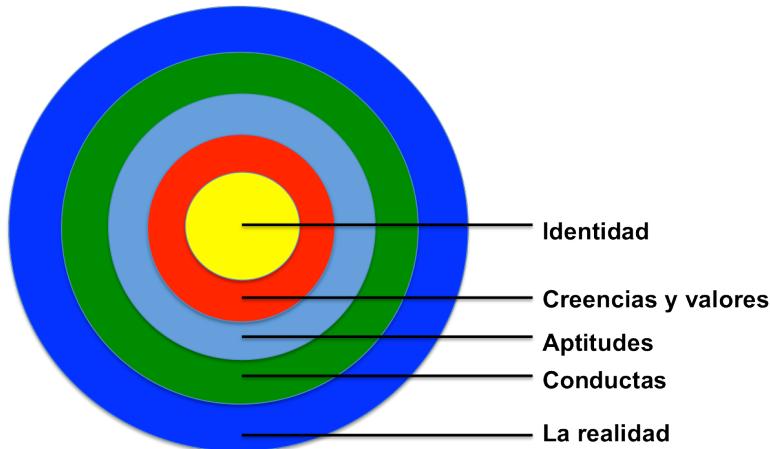
Gregory Bateson tiene un concepto que me ha servido mucho y a mis clientes también y estoy seguro que contribuirá a tu perspectiva. Hay varios niveles en la configuración de un seductor, y usualmente hay bastantes confusiones en los planos en los cuales deseas operar los cambios que buscas.

Los niveles son los siguientes:

1. **La realidad:** en entorno, las otras personas, las mujeres que te atraen, la universidad en la que estudias, el trabajo que tienes, tu familia. El mundo afuera de ti. También lo podemos llamar "afuera".
2. **Tus conductas:** Qué es lo que haces, cómo te comportas, qué dices, cómo lo dices, cuáles son tus acciones. También lo que dejas de hacer y de decir.
3. **Aptitudes:** Tus cualidades, lo que sabes hacer bien, lo que se te dificulta, aquellas cosas que te funcionan y las que no.
4. **Creencias y valores:** Lo que crees de la realidad, y lo que resulta para ti es lo más importante, aquellas cosas en las cuales pones la mayor atención y las cosas que no negocias y son prioritarias para ti.
5. **La identidad:** quién eres. Así de sencillo. Tu núcleo más importante. Tu ser.

Voy a ilustrar cada punto en referencia al sistema de total de tus posibles creencias en torno a la seducción, el cortejo y las mujeres. La realidad está ubicada fuera de ti, en el plano de la realidad están las mujeres que te gustan y tus demás referentes sociales (como competidores que aspiran a tener a esa mujer, comportamientos aceptados de seducción y cortejo, etc). Cuando una mujer te rechaza el peor error que puedes cometer es que ese rechazo vaya a tu núcleo de identidad, es decir que lo asociés a que existe algo en tu ser, algún tipo de inconveniente con lo que tú eres, con tu esencia. Si logras que ese rechazo se incruste, como una flecha envenenada, en ese núcleo empezarás a desarrollar una

herida, que poco a poco irá creciendo y supurando, toda vez que ya has dejado un camino abierto para que más flechas, en términos de rechazos, de fracasos percibidos, de derrotas o incomodidades sigan siendo atribuidas a inconvenientes asociados a tu identidad.



¿Cuáles son las realidades en las que es necesario operar teniendo en cuenta un rechazo? El primero es el de la realidad, el rechazo es algo que se encuentra fuera de ti, en una mujer, en un jefe, en una persona conocida o desconocida que toma la decisión de apartarse de ti, hacerte saber directa o indirectamente que no la agradas, incluso puede llegar a criticarte. El plano es externo a ti, y aunque recibes la información por los canales perceptivos debes construir en torno a tu núcleo de identidad una protección, una especie de *firewall*, muro o cortafuegos, frente al cual la crítica, el rechazo se queden en ese plano externo.

Ahora bien, vale la pena preguntarnos si el rechazo o la crítica informan algo que sea necesario cambiar en nosotros. Es posible, el rechazo es una información de otros que puede contener algo de verdad, pero ésta se encuentra en el plano de las conductas, quizás hicimos algo inapropiado, o nuestra aproximación a esa mujer tuvo errores, también puede deberse a aptitudes, que no son otra cosa que las cualidades que tenemos o que nos hacen falta, quizás el rechazo te pueda informar que es necesario entrenar cierta habilidad que aún no está lo suficientemente desarrollada, por ejemplo, una habilidad social como la conversación, el sentido del humor se encuentran en este plano. También el rechazo puede informarte de una creencia y valor que es necesario ajustar, por

ejemplo una creencia te llevó a pensar que una mujer comprometida era un blanco fácil, o por ejemplo creías que una aproximación directa o indirecta produciría mejores resultados. En todas estas esferas es posible realizar ajustes, en todo es posible crecer y mejorar, sin embargo debes proteger el concepto que tienes de ti mismo, tu identidad, pues en la medida en que empiezas a criticarte por como eres o estás en el mundo, allí empiezas a perder herramientas valiosas para motivarte, para generar energía y para aprender.

Y créeme, apreciado lector, ese es un abismo que no tiene fondo. De hecho, muchos de mis clientes llegan con la noción de su identidad totalmente lastimada, desprecian lo que son, desearían ser otra persona, sienten que son inadecuados, feos, poco atractivos, torpes o tímidos, lo primero que es necesario hacer allí es reconstruir la identidad, pues ésta es la base para todo tipo de aprendizaje posterior. Si hiciera el ajuste en términos de las creencias, los valores o las habilidades sería como pintar las habitaciones y la fachada de un edificio que está a punto de caerse.

Cuando la identidad se cae, todo lo demás se hace inestable, tu marco de creencias que te potencia es mínimo, empiezas a acumular creencias negativas que te detienen se incrementa, casi hasta al punto que las creencias positivas que te pueden impulsar es mínimo, las creencias te dicen que tienes escasas o nulas aptitudes. Todo ello logra hacer que configures la realidad, el mundo externo, las mujeres, tu trabajo de forma irreal, es decir, de una manera en que todos parecieran conspirar contra ti. Y eso genera un círculo vicioso, que en últimas termina socavando más y más tus creencias.

Necesitamos apuntar con todo a restaurar la identidad, que sientas que estás completo, aunque necesites aprender cosas y arriesgarte a otras, que sientas que eres único y especial aunque hayas percibido que eres uno más, que sientas orgullo de ser quien eres y ser cómo eres. A partir de allí empezarás a desarrollar creencias poderosas de ti mismo, empezarás a creer en ti y en tus posibilidades y éstas creencias permitirán que te creas capaz de adquirir nuevos comportamientos y desarrollar nuevas aptitudes. La transformación última es configurar la realidad a la manera en que deseas que ésta te ayude a conseguir

tus objetivos. No mejoras atacando y despreciando lo que eres, sino construyendo sobre eso mismo, siendo valiente al expresarte y desarrollando nuevas formas, integradas a las antiguas de expresar tu identidad.

Quiero que imagines que tienes una tira elástica entre tus dos manos, y quiero que imagines que tienes una mano encima de la otra, ambas unidas por ese caucho o tira elástica. Cuando separas las manos puedes sentir la tensión, esa tensión es la diferencia que hay entre tu realidad y lo que deseas conseguir y es la sensación de no estar completo, de que algo falta. Si mueves la mano que tienes debajo y llevas hacia abajo la mano que tienes encima quiero que imagines que esa es la forma en que llevas tus metas hacia el nivel de la realidad, es decir, bajas tus metas, las aterrizas, eres lo que algunos llaman "realista" y te adaptas a lo que hay, el problema viene cuando en ocasiones terminas llevándolos muy abajo. De otro lado, si subes la mano que tienes encima, percibes la tensión de la tira elástica y llevas la mano que tienes debajo al nivel de la mano que está encima estarás haciendo algo muy diferente: estarás llevando la realidad al nivel de tus metas y sueños. En ese punto estarás configurando la realidad para que sirva a tus objetivos y deseos, aunque pareciera difícil, imposible, o lo que quieras, esa realidad terminará adquiriendo la forma de tus metas y dándote posibilidad de conseguir lo que deseas. Son experiencias diferentes, ¿verdad?

Las personas que han logrado sus metas, los grandes de la historia, los que llamamos "genios" tienen una característica en común, no viven "en el mundo", viven en "su mundo", es decir, empiezan a generar un sistema de creencias tal que ven la realidad como llena de oportunidades, de privilegios, se niegan a percibirla de una forma que no sea abundante, generosa, rica. Y en este punto, al vivir en "su mundo" logran configurar una serie de reglas funcionales que potencia sus logros y amplifica sus resultados. Esto es un "marco de distorsión de la realidad" que funciona a tu favor, y ya que muchas veces creamos "marcos de distorsión de la realidad" que funcionan en contra ¿por qué no hacer uno lleno de lo que esperamos encontrar?

Y acá viene una historia de uno de mis clientes, su nombre era Javier, adicto al trabajo, un ingeniero civil contratista de grandes obras de infraestructura en mi

país, millonario. Javier llegó a mí con un enorme resentimiento hacia las mujeres, era evidente que se sentía frustrado por sus rechazos. No era una persona desagradable, vestía bien, tenía buenos ingresos y se le notaba el éxito en su estilo personal y la ropa de marca que usaba, sin embargo había hecho del trabajo interminable su estilo de vida. Tenía un cargo directivo que le absorbía todo el tiempo y le excusaba de la molestia de salir con mujeres y ser utilizado y en últimas ser rechazado. Evidentemente había cambiado el amor por el poder, pero la pregunta con la que llegó era por qué no lograba una relación significativa y seguía vomitando resentimiento a cada momento.

Javier me buscó porque se sentía solo, y algo en su inconsciente le indicó que debería tomar autoridad sobre lo que le sucedía. Después de verlo en acción y revisar cómo era socialmente descubrí que a pesar de tener lo externo en orden, se mostraba inseguro. Era el tipo de persona que tras tres minutos de conversación empezaba a actuar de forma diferente, como si hubiera otra persona adentro, una persona inadecuada, para ser más preciso, una persona fea, poco atractiva. Y fruto de esa observación llegó la respuesta.

Recordé una de mis óperas favoritos, "El anillo del nibelungo" de Richard Wagner, es una gran opera dividida en cuatro partes. En la primera parte, llamada "El oro del Rin", hay un personaje llamado Alberich, era un gnomo, un nibelungo que en el inicio de la obra intenta, sin éxito, seducir a tres encantadoras ninfas que cantaban en el río. Ellas terminan burlándose de su apariencia, lo tientan con sus atractivos, solo para después reírse cruelmente. Alberich, por casualidad se da cuenta de una formación que brilla en el fondo del Rin, su curiosidad tiene respuesta por parte de las ninfas que, subestimando su inteligencia, le cuentan que aquel que posea ése oro podrá forjar el anillo del poder. Alberich rechazado, frustrado y lastimado escoge renunciar al amor y forja el anillo que lo convierte en un poderoso tirano. Javier era como Alberich, al profundizar en su herida, su adolescencia no fue fácil, era obeso, lleno de granos y evidentemente no fue el más popular en su colegio, las mujeres se burlaban de él, lo utilizaban, le prometían y no le cumplían. Eso en un punto lo hizo poner una pausa, renunciar a las relaciones, al mundo femenino y dedicarse a estudiar, ser un profesional exitoso, enriquecerse y odiarlas silenciosamente.

¿Cuál fue la alternativa? Tuvimos que hacer un trabajo en el nivel de su identidad, pues seguía creyéndose feo, poco atractivo y desagradable. Sus creencias giraban en torno a ello y su comportamiento se configuró para anular su vida afectiva y odiar a las mujeres, compensando todo ello ejerciendo un poder tiránico en su organización. Con Javier descubrimos cuán impresionantemente poderoso es tomar conciencia de qué ocurre en tu interior, eso sólo lo puede dar un trabajo profundo, a la raíz, en historias como esta las curitas no funcionan. Las preguntas que orientaron son útiles para ti también:

- ¿Quién has sido estos años?
- ¿Quién deseas ser?
- ¿A qué necesitas arriesgarte para cerrar la brecha?
- ¿Qué rasgos positivos encuentras en tu esencia?
- ¿Qué rasgos negativos han emergido para protegerte?

A partir de estas preguntas empezamos a restaurar la identidad, y con ella creencias y comportamientos, buscando eliminar aquellas respuestas inadecuadas, aquellas respuestas inspiradas en el dolor, y haciendo que poco a poco Javier se arriesgara a experimentar nuevas formas de ser más positivas, libres, autenticas, alegres que resultaran mucho más atractivas para él y en consecuencia para los demás, desde sus subalternos y clientes, hasta las mujeres.

En este punto te presentaré a otro de mis clientes: Fabián, una persona que venía de hacer una serie de trabajos superficiales con otros enfoques: había cambiado su lenguaje, era mucho más directo con las mujeres, había adquirido un estilo de vestir más seductor, además era evidente que estaba yendo al gimnasio y aparentemente todo debería funcionar de maravilla con las mujeres. La realidad es que no. Seguía siendo rechazado, seguía equivocándose con sus elecciones de pareja, la gran mayoría de mujeres que conseguía llevarse a la cama era tras unos buenos tragos, generalmente sus relaciones eran ocasionales, superficiales y de muy corta duración. La pregunta era por qué.

El objetivo de este hombre era tener mujeres atractivas e inteligentes, y lo que estaba obteniendo era un perfil de mujer que se aprovechaba de él y que usualmente estaba tan alcoholizada que no le importaba quien tenía sexo con ella. Y Fabián terminaba relacionándose no con lo que quería, sino con lo que le tocaba. Increíble, era atractivo en una forma muy superficial, pero no lograba que las mujeres interesantes se fijaran en él.

La historia de Fabián era algo parecida a la de Javier, su apariencia parecía poderosa, pero su interior estaba devastado por rechazos en su infancia y en su adolescencia que habían llegado al núcleo de su identidad y eso era lo que transmitía a quienes se relacionaban con él: incomodidad, insuficiencia.

Debes saber que la realidad es plástica y así como es posible moldear tu percepción, la percepción de los demás también puede moldearse y responde generalmente a variables que no son las que creemos. La realidad se configura a partir de una percepción energética, en donde la frecuencia que tienes emite una vibración que resuena en otras personas y a partir de allí construyen su percepción de ti. Aunque Fabián creía que su vibración se basa en tu atractivo, tu vibración se basa en un patrón mucho más profundo que emite directamente de tu ser. Evidentemente, resonarás basado en atributos superficiales en personas con un nivel de vibración superficial, que la verdad sea dicha, no tienen mucho que ofrecer en términos de una relación relevante para tu bienestar emocional.

¿Cuál fue la alternativa para Javier y Fabián? ¿Cuál fue el proceso? Pues bien, tuvimos que ir a la herida y sanarla, hacer un ajuste en ese pasado y regresar con fuerza al presente. La técnica usada la puedes utilizar tú también, se llama **cambio de la historia personal**.

Nuestras grandes dificultades actuales tienen su origen en el pasado, y aunque a veces sea improductivo dedicarle demasiado tiempo a revisarlo paso a paso, en ciertos momentos vale la pena hacer intervenciones puntuales en momentos que han sido críticos en la formación de tu identidad. Usualmente experiencias de la infancia y la adolescencia que fueron recibidas sin un juicio crítico, sin los criterios que estás aprendiendo, por lo cual ciertas experiencias iban directamente a tu

núcleo de identidad. Pasaban derecho allí sin que interpusieras bloqueo alguno, por eso los rechazos de padres, de amigos, de las primeras mujeres que te atrajeron es probable que hayan dejado una profunda herida en tu marco de creencias y en tu núcleo de identidad. Dejaron una huella, una impronta, y es justamente esa impronta el suceso de tu experiencia personal que te dejó marcado. La impronta es una creencia o una experiencia que ha moldeado tu identidad, puede ser positiva o traumática.

La palabra "impronta" la hizo famosa en etología Konrad Lorenz quien observó el comportamiento de los patos desde el momento en que salen de su cascarón. Éste etólogo descubrió que cuando los animales salían del cascarón durante cerca de un día buscaban una figura "materna". Los patitos definían a su madre a partir de lo que se movía. Si algo se mueve los patitos asumen que es su madre y la siguen. Lo que hizo Lorenz fue que cuando los patitos nacían él se movía y conseguía que los patitos pensaran que era su madre y lo siguieran, luego de esta "impronta" o marca los patitos ignoraban a su madre y seguían detrás de Lorenz. En una ocasión, logró asociar en los patitos la idea que de su madre era un balón, si él empujaba el balón en cualquier dirección los patitos lo seguían atentamente. Cuando estos patitos fueron adultos no cortejaron a otros miembros de su propia especie ni se aparearon entre ellos, en lugar de ello intentaban aparearse con cualquier cosa redonda, como una balón (pobres patos).

De manera parecida en nuestra infancia podemos ser marcados, y esta impronta puede afectar la forma en la que percibimos la realidad. Esta impronta opera como si fuera algo definitivo, y en ciertas situaciones puedes sentirte obligado a seguir este modelo, puede que te guste, puede que te atormente, pareciera que no hay opción. Ciertas personas que fueron importantes para ti marcaron tu identidad a través de la impronta.

El ejercicio que te propongo puede resultar doloroso al principio, pues te pediré que visites un lugar oscuro de tu pasado. Pero volveremos con otra perspectiva, haremos una nueva impronta, una nueva marca sobre la anterior. Te prometo que compartiré contigo una nueva impronta que yo mismo he realizado y que ha sido muy valiosa para mí propia sanación.

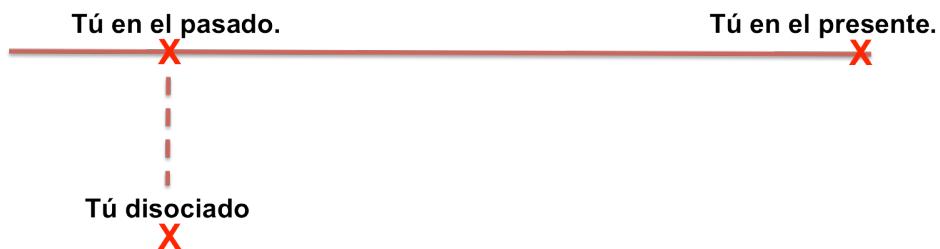
Quiero que recuerdes un acontecimiento que haya sido especialmente doloroso para ti, en este caso en tu relación con las mujeres (aunque esto puedes utilizarlo para cualquier elemento que sientas que te detiene). Quiero que busques los recuerdos que emergen, no importa si son más o menos precisos los detalles. En mi historia personal recordé tres rechazos que fueron muy importantes por el momento en el cual se presentaron: el primero fue la competencia por una niña en mis estudios de primaria, yo competía con un niño que era más "bonito" que yo. En aquella época yo era un niño pálido, gordo y cachetón, y aunque parezca increíble a esa edad tu autoestima no tiene demasiados recursos si eres un hijo único y con demasiada exigencia encima.

El primer episodio sucedió cuando, secundado por una profesora, este niño rival besó a la niña que me gustaba en aquella época. Un día que no fui al colegio, porque estaba enfermo, la profesora invitó al niño a besar a su compañerita. Fue algo realmente devastador, recuerdo como emergieron pensamientos de que el destino conspiraba contra mí, empecé a creer en un designio superior que empezaba a fraguarse en mi contra. Fue una traición tan dolorosa que lloré sin parar cuando supe. Confronté a la profesora, que entendió en ese momento el daño causado, pero ya era muy tarde. Empecé a desarrollar pensamientos negativos en torno a mi vida afectiva. Fue algo durísimo, pues fui sentí una traición femenina doble: de la niña y de la profesora que fue cómplice de ese hecho.

La segunda experiencia fue vinculada al matoneo que sufrió en el colegio, otra niña rechazó con gran desagrado el bailar conmigo, lo hizo pública y dolorosamente. Segundo episodio que reforzaba una creencia de limitación, inconveniencia y que se pegó directamente a mi identidad y a la percepción que tenía de las mujeres.

El tercer episodio tiene que ver con la misma experiencia del matoneo, al ver que no solamente hombres sino mujeres se burlaban de mí por una enfermedad de nacimiento que hacía que me vieran muy pálido. Cosas de niños al fin y al cabo, pero si en aquella época hubiera sabido lo que ahora sé...

Ya te he contado tres historias, ahora quiero que recuerdes esos episodios, uno por uno, siéntelos, revívelos con la claridad que tu recuerdo te dé. Ahora que los has visto en tu mente quiero que traces una línea en el piso, puedes pegar una cinta de color en forma recta. Esa será la representación simbólica de la línea del tiempo. Quiero que establezcas un punto que será el presente, y otro será el punto atrás o al lado que representa el pasado. Deberá quedarte algo así:



Párate sobre el punto del presente y retrocede al pasado. Ahora irás a un punto más atrás de esa experiencia dolorosa, cuando todo funcionaba bien, cuando esa marca no se había dado, es en ese punto donde aún no había ocurrido la impronta en su vida, haz una marca en el suelo. Ahora ubícate físicamente en el punto al primer incidente que recuerdes. Debes mencionar aquellas creencias que se generaron tras esa experiencia, qué fue lo que provocó en tu identidad, qué cosas empezaste a creer de ti mismo. Dedica un tiempo a verbalizar esas creencias o escribirlas. Puedes dejar pasar un tiempo, mientras procesas las creencias y vienen a tu mente, incluso días.

En mi caso fueron bastantes creencias, para hacerlo breve enumeraré cuatro:

1. "Soy inadecuado para las mujeres"
2. "Las mujeres son muy crueles"
3. "Las mujeres se alían entre ellas para rechazarme, incluso las mujeres con autoridad" (como mi profesora en aquel entonces)
4. "Si me descuido las mujeres me traicionarán"
5. "Soy una víctima"

¿Ya tienes tus creencias? Si es así, sigamos adelante.

El siguiente paso es que te disociarás de la línea, literalmente te saldrás de ella como muestra la figura. Eso es lo que se llama "disociarte". La idea es que desde una perspectiva diferente veas los hechos. Quiero que te preguntes, como un tercero que ve la película de lo que te ocurrió, es decir, como un tercero que te ve, qué observas, qué sucede, observa la forma en que reaccionaste a esos acontecimientos, tal vez sentiste una rabia profunda, una frustración, un deseo de venganza. Observa esa reacción como un mecanismo de defensa adaptado a la estructura psicológica que tenías en aquel entonces.

El siguiente paso, y aún en posición disociada, pregúntate con los recursos que tienes ahora cómo hubieras deseado que fuera tu reacción, cómo hubieras querido comportarte, por ejemplo, en mi caso hubiera deseado haberle reclamado a esa profesora más enfática que fue cómplice de mi rival, que hizo algo inapropiado para nuestra edad, que su función era educarnos, no ser nuestra celestina, que mostró un comportamiento totalmente inapropiado para una profesora, no hubiera reaccionado con silencio y tragándose ese dolor, elemento que además configuró en mí una persona que se quedaba callada y se escondía en vez de enfrentar las situaciones. Otra reacción que pude tener fue aprender a reírme de mí mismo y haber aceptado que, por fortuna, era diferente, era único, si por aquella época hubiera visto las películas de los X-Men habría fantaseado con ser un mutante y haber tenido el poder de seducir con la mirada a toda aquella mujer que estableciera contacto visual conmigo.

Como verás hoy, en la adultez podemos tener recursos, si te cuesta trabajo conéctate con tu inconsciente y piensa en reacciones creativas, qué hubieras hecho o dicho. Ahora piensa, qué creencias se hubieran desprendido de esas nuevas reacciones creativas que ahora imaginas sobre tu yo en el pasado, probablemente empieces a pensar que eres más poderoso, que tienes confianza en ti mismo. Pregúntate a qué niveles necesitas esos recursos, ¿qué creencias hubieran sido necesarias para reaccionar así? ¿Qué aptitudes deberías haber tenido? ¿Qué comportamientos deberías haber mostrado? En mi caso hubiera podido tener una mayor seguridad en mí mismo, podría haber confiado más en mí, podría haber pensado que era adecuado y perfecto tal y como era, podría haber pensado que había más mujeres que hubieran querido bailar conmigo,

pudiera haberlas buscado, pudiera haber tenido más actitud, pudiera haberme sentido libre se sentirme furioso y reclamar.

Déjate llevar, recuerda, tú estás reconfigurando ese recuerdo como, literalmente, se te da la gana, nadie te juzga, eres sólo tú con tu recuerdo, manipulándolo a tu antojo.

Piensa qué intenciones positivas tuvieron esos acontecimientos, por ejemplo buscaban enseñarte fortaleza de carácter, a tomarte menos en serio. Sé que esta última es una pregunta difícil, pero tendrás que ver algo positivo detrás de lo que sucedió, una intención positiva detrás de lo que sucedió para que lo veas no como un trauma sino como algo de lo cual aprendes, algo que aunque fue difícil buscaba sacar algo valioso en ti.

¿Qué te permite esto? Saber que no eres el contenido de tus experiencias, más que ellas, tú eres tus recursos. No tienes que ser como fuiste en tu pasado. No tienes que repetir tu marca como si cada día te la estuvieran haciendo.

Ahora visualiza esos recursos, puedes verlos como una luz de algún color en particular que tu elijas, quiero que imagines que envías esa luz en esa particular tonalidad a ese lugar en el pasado donde empezó todo. Ahora que tienes esos recursos, regresa a tu posición en el pasado. Revive nuevamente el acontecimiento y ahora responde en tu mente con esos recursos. Incluso puedes llevar esos recursos a los agresores, a las personas que te hicieron daño, ellas al igual que tú respondieron con los recursos limitados que poseían en aquel entonces, quizá con su ignorancia, quizá con sus propias improntas limitantes. Este paso te permite que limpies tu corazón de los posibles rencores, odios y deseos de revancha que puedes sentir y veas a las personas como son, con limitaciones pero también con posibilidades de reconciliarse con su marca del pasado.

Después de haber retrocedido hasta la impronta, tienes que ver cómo ese recurso cambia tu percepción de la experiencia. Deberás caminar del pasado hasta el momento presente, y en cada uno de esos pasos debes visualizar como esa

experiencia y esos nuevos recursos te permiten volver renovado, restaurado, con otra visión y con nuevas creencias a tu presente.

Este procedimiento en coaching funciona de una forma increíble, tú también lo puedes hacer cuantas veces quieras, y cada vez podrás identificar algo diferente, un aprendizaje, incluso un poder que llevas a tu vida. Cuando realicé este ejercicio con Javier y Fabián pude ver en el poco tiempo un cambio, vieron que esa marca podía verse de manera diferente, podía verse como una herida de la guerra que a veces es la vida pero que te hace más fuerte y te hace mejor. Recuerda, no hay ejercicios milagrosos, sólo ejercicios que nos permiten ver una nueva perspectiva y que nos permiten hacernos conscientes de elementos que han estado siempre allí y que nos limitan.

Los dos tú que habitan en ti

Uno de los elementos más potentes para poder comprender el concepto de juego interno es el de los dos yoes que habitan en cada uno de nosotros. La idea proviene de un extraordinario texto de W. Timothy Gallwey llamado "El juego interno del tenis"³. Este autor es el pionero en el concepto de juego interno y trabaja un concepto bien interesante del concepto de entropía que enunciaba arriba, y nos permite poder entender la fuente del ruido que emerge.

Un Yo en ti posibilita el aprendizaje, permite que creas en ti, cree de hecho en tu potencial y es una parte de ti que está a tu favor, juega pensando en tu potencial y tu rendimiento. Es un Yo natural en ti. Sin embargo, existe un Yo diferente, un yo que se ha producido cuando has vuelto tuyas las voces de tus padres, de tus maestros más exigentes, de las personas que te hicieron daño y no creyeron en ti, de lo que escuchas en las noticias como tragedias, desastres, cosas que a algunos les ha pasado del todo triste y que te han impactado, la historia triste que te contó un amigo de cómo cuando se iba a casar lo dejaron plantado, o como le fue infiel con su hermano. Es decir, éste Yo se nutre con tres temas principales:

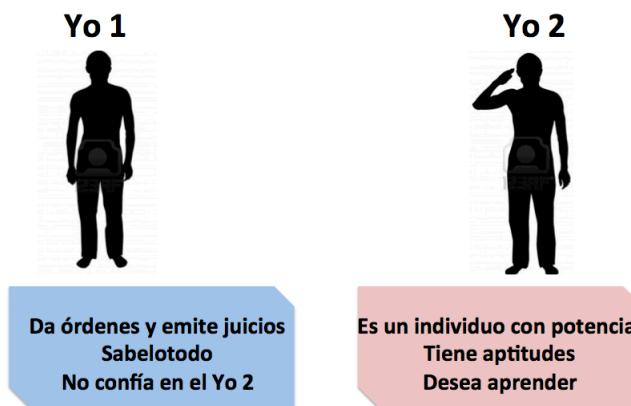
- Creencias negativas tuyas, oídas de otros

³ Gallwey, Timothy (2006) El juego interno del tenis. Madrid: Editorial Sirio.

- Exigencias y críticas dirigidas hacia tu identidad
- Posibles escenarios pesimistas, creencias asociadas a la Ley de Murphy, accidentes, tragedias, mutaciones, todo lo que puede pasar malo, imprevisto y sorpresivo

Imagínate esa combinación tan explosiva en tu mente, esa convivencia tan extraña haciéndote ruido constantemente. Imagina al personaje de Gollum, en la obra de Tolkien "El Señor de los Anillos", ¿recuerdas que tenía dos voces que lo dirigían, una voz negativa y una voz positiva? ¿Una que lo invitaba a ser mejor y otra que lo invitaba a ser un ser oscuro, vengativo? Pues bien, a nosotros nos ocurre exactamente lo mismo. Tenemos esas dos voces, una que nos apoya, y otra que nos critica, nos habla en un tono en el cual no permitiríamos que un tercero nos tratara, nos dice que somos idiotas, estúpidos, imbéciles o incluso palabras de un calibre mayor. ¿Qué harías si otra persona te hablara así? Seguramente te molestarías y le responderías, ¿verdad? Pues lo curioso es que estamos acostumbrados a hablarnos así, diariamente.

Resumiendo, la relación entre los dos Yoes es así:



¿Qué es posible hacer en este punto? Dos pasos, el primero es identificar las voces constantes en tu cabeza y segundo escoger a quién darle crédito, en este punto, sugiero potenciar a ese yo que te apoya, que cree en ti, que piensa que tienes un gran potencial. El ejercicio que te propongo es que identifiques qué te dicen esas voces, qué elementos señalan en ti. Puedes hacerlo en un cuadro como este:

Qué dice el Yo 1	Qué dice el Yo 2
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

Una vez termines de identificar estas voces estarás familiarizado con las dos fuentes de interferencia en tu vida, en tu mente, y podrás tomar la decisión de detener las voces negativas que te dicen cosas como:

- "Ya debe tener novio"
- "No soy atractivo y ella es muy atractiva"
- "Jamás se va a fijar en mí"
- "No sé qué decirle ni cómo empezar la conversación"
- "Si ves, no se rió de tu chiste. Eres un idiota, no sabes hacer que se divierta"
- "¿Ves? Está tensa y aburrida, no le gusto, es imposible atraerla"
- "Te quedaste sin conversación, ¡la aburriste! Es increíble lo inútil que eres en esto"
- "Esa mujer es imposible"
- "Ella está conversando con otro, no lograste captar su atención, ese hombre con el que ella está es mejor que tú"
- "Asegúrate de ser primero su amigo y cómplice de sus sueños y dolores y luego vamos por todo"
- "Halágala siempre y hazla sentir que es un ángel caído del cielo y verás cómo cae rendida a tus pies"

La invitación es que empieces a crear tus propias voces de apoyo. En esto es importante que entrenes tu mente para escuchar unas nuevas voces que te apoyen, te validen y te afirmen. En muchas ocasiones no es fácil, porque has estado habituado a escuchar esas voces negativas toda una vida, años y años de reforzamiento continuo. Justamente el desafío es que escribas esas nuevas voces, piensa en qué te diría esa persona que más puede creer en ti, qué te diría esa persona que más te quiere y te apoya. Una vez hayas creado al menos unos 15 mensajes y los hayas puesto por escrito la idea es que los repitas a la forma de afirmaciones de forma diaria, hasta que las memorices y las tengas siempre presente en tu mente, a la forma de un mantra.

A propósito, del tema de afirmaciones y frases para el éxito se ha escrito mucho, y generalmente desde la perspectiva equivocada, se piensa que es una estrategia de pensamiento positivo y autoayuda que es más un efecto placebo que algo con efecto real. Sin embargo recientes estudios indican que nuestras palabras tienen un poderoso efecto sobre nuestra fisiología, incluso sobre nuestro ADN, puede configurar nuevas conexiones neuronales, lo cual está basado en el proceso de neuro génesis, según el cual constantemente estamos creando células en nuestro Sistema Nervioso (neuronas y células gliales), hasta nuestra vejez. Si tenemos la posibilidad de “recrear” nuestro cerebro, una de las herramientas es a través de la re programación con lo que nos decimos en voz alta, a través de las afirmaciones. El tema se ha experimentado ampliamente con enfermos de cáncer y se ha logrado en algunos casos curaciones y en otros tantos una extensión en años de su pronóstico de vida dado por sus médicos oncólogos. ¿Por qué son importantes las afirmaciones? Porque a través de la repetición empiezas a crear hábitos de pensamiento diferentes, donde tu autoestima crece, la percepción de lo posible para ti se amplia y se desata potencial oculto. Las afirmaciones empiezan a cambiar el “cableado” cerebral impulsando nuevas conexiones, lo que representa tener más alternativas de comportamiento para resultados exitosos.

Evidentemente hacer afirmaciones es sólo un paso en la dirección correcta, sin embargo es preciso también actuar de manera masiva y consistente. El poder de las afirmaciones también es relevante en la estructuración de un nuevo diálogo

interior en tu mente, donde empiezas a habituarte a un mejor lenguaje que impida el auto saboteo o la interferencia.

El poder de la autoestima y su influencia en la autoeficacia

La convivencia de dos Yoes en ti es una de las fuentes de la entropía, y genera un efecto de bola de nieve que deteriora cuatro aspectos:

- 1. Deteriora tu percepción** de las mujeres, de las relaciones, de tus competidores. Ves a las mujeres inalcanzables, sobre valoras su belleza como factor decisivo a la hora de aproximarte a ella. También las puedes percibir como manipuladoras, castradoras, infieles, etiquetarlas como "zorras", "perras", "interesadas", etcétera, generando posiciones machistas o sexistas.

Por ejemplo, una situación concreta: distinguir cuando una mujer te dice NO realmente y cuando ese "no" es una invitación a seguir. Debes distinguir con claridad un "no" de un "quizás". Esto es fundamental para que no vayas por la vida como un acosador, las mujeres tienen un límite y este se expresa con un no, y ese "no" significa exactamente un no. Otras fingir cerrar la puerta y en realidad la dejan entre abierta, ese "no" significa un quizás, el arte es poder distinguirlo y detenerte o seguir adelante. Hay momentos en los cuales es necesario detenerse ante ese "no" que significa una verdadera negativa.

Es un hecho que no todas las mujeres están sedientas de tus besos y de tu cuerpo, de hecho habrá muchas que no te querrán a su lado, habrá mujeres a las que irremediablemente le caerás muy mal o que les parecerás sumamente desagradable. Su "no" es efectivamente un rechazo y no es una invitación a tu obsesiva insistencia o tu acoso. Conocer la diferencia entre el no y el quizá requiere entrenamiento, exposición y destreza, y esta sólo se consigue a través de ensayo, error y acierto, no hay receta para hacerlo sencillo. El juego es un poco parecido al de conducir un carro, el tema es de presión y liberación, debes saber cuándo presionar el acelerador y cuándo liberarlo y presionar el freno para hacer un cambio de marcha y pasar a otra velocidad. Solo manejando, acertando y

equivocándote lo vas a lograr, para ello es necesario exponerte, una y otra vez a la derrota para que puedas empezar a triunfar.

La distorsión también opera sobre tus relaciones, seleccionando información que te da una interpretación errónea sobre la realidad, dimensionas de otra forma la manera en la que ella se relaciona con otras personas, dejas campos a los celos, a la paranoia o a la obsesión. Puedes distorsionar la realidad, en términos de cómo ves una oportunidad o cómo la pierdes, cómo puedes percibir un entorno social y atreverte a abordarlo o aislarte, sentir que te acoge o sentir que te rechaza.

La distorsión de la percepción tiene un gran impacto en la forma en que ves a tus rivales, como mejores que tú, como intimidantes, como rivales que te llevan una enorme ventaja y con los cuales no es posible competir. Pero quizás la distorsión de la percepción más nociva tiene que ver con la que puedes experimentar al verte al espejo, cuando te percibes poco atractivo o poco interesante o mal conversador o demasiado serio, es decir, cuando procedes a ponerte tú mismo una etiqueta.

César, un cliente, llegó a mí porque el modelo de seducción tradicional le desarrolló la imposibilidad de percibir a las mujeres más que como un buen par de senos y un trasero, es decir, sólo veía en las mujeres un objeto sexual. Esto aunque pareciera natural, no lo es, porque a César le era imposible ver en las mujeres algo más allá de lo sexual. Podrías pensar que esto era positivo para su vida, porque le hacía más directo con ellas, sin embargo el problema es que había desarrollado un estilo "depredador" con las mujeres, ellas podían detectarlo incluso en los primeros minutos de interacción, y en general era visto como un morboso, que no podía ver a otro nivel de una mujer, y en lugar de generar reciprocidad desataba el asco y el rechazo de las mujeres.

César necesitó un re entrenamiento en su forma de percibir a las mujeres, en principio entrené su mente para que inmediatamente después de que era consciente de un pensamiento morboso hacia una mujer, reparara en algún rasgo diferente y positivo que le distrajera, por ejemplo el color de su ropa, o un atributo de su personalidad, esta interrupción del pensamiento frenaba la

ansiedad que sentía frente a ellas y que le hacía delatar exageradamente con sus miradas y palabras un deseo incontrolado. Esto hizo que su percepción fuera recalibrada para poder relacionarse desde un punto de vista menos sexista con ellas.

Otra circunstancia se dio con Cristian, quien llegó porque siempre escogía un mismo prototipo de mujer que le resultaba nocivo. En él descubrí lo que he llamado la “atracción por transferencia de rasgos”, que se genera cuando terminas enfocándote, de forma inconsciente en una sola característica física o de personalidad y esa fijación se había convertido en un patrón. Cristian particularmente estaba obsesionado con las mujeres de pelo corto, y sus últimos enamoramientos habían sido con personas muy parecidas físicamente entre sí. La explicación de esto se encuentra en nuestro Sistema de Activación Reticular, el cual es el responsable de nuestra atención, por ejemplo cuando una persona te gusta empiezas a ver parecidos en otras de esta mujer con otras, y casi la ves en todas partes.

Digamos que te gusta una mujer llamada Sofía, vas a darte cuenta que de repente encuentras en muchos lugares y situaciones ese nombre, en la radio, en la televisión, en los avisos, y pareciera que “todo te la recuerda”. Pues bien, la “atracción por transferencia de rasgos”, opera de una forma similar, cuando tus siguientes relaciones, o mujeres que te resultan atractivas son una repetición de un “prototipo” que tienes en tu mente. En casos como el de Cristian el tema tocaba con la obsesión, y era un asunto serio de percepción por cuando escogía solo fijarse en el 0,00001% de las mujeres disponibles (aquellas con cabello corto estilo Demi Moore de los años 90) omitiendo la inmensa variedad de mujeres. En el trabajo consciente de re-entrenamiento mental está la clave, dónde tú te das cuenta que te estás fijando un rasgo por encima de los demás, empiezas también a tomar conciencia de que debes “obligarte” a fijarte en otros atributos, en otras personas para gradualmente ampliar tu horizonte del mundo y enriquecerlo en vez de limitarlo. Mi trabajo con estas personas es desafiarlos con preguntas del estilo “¿Qué pasaría si (te fijas en x o y atributo?)”.

2. Distorsión de la respuesta, cuando fruto de la percepción o no actúas y te paralizas. O te apresuras sin respetar el espacio o el proceso de otra persona siendo inoportuno o cometiendo errores de procedimiento, estrategia o táctica. O bien huyes y terminas abandonando la escena sin dar explicaciones, alejándote de esa persona.

3. Distorsión del resultado, evidentemente como consecuencia de lo anterior el resultado logrado es muy diferente al esperado. En últimas o el resultado no es perdurable (relación breve donde las cosas se vuelven muy raras y terminan), u obtienes un rechazo.

4. Distorsión de la autoimagen, todo ello conduce a que el concepto que tienes que ti mismo se deteriore, porque te percibes de forma que no corresponde a tu esencia, respondes de una forma que no produce el resultado esperado luego entonces tu identidad y la imagen que tienes frente a ti mismo se afectan, recibiendo el flechazo en tu núcleo de identidad y autoimagen.

¿Qué pasa cuando tu autoimagen se deteriora? Vuelve a comenzar todo el ciclo, percepción, respuesta, resultado y nuevamente autoimagen. Los grandes procesos afectados en tu psicología son la autoestima, el grado de aprecio y amor que te tienes, y la autoeficacia que es la creencia sobre aquello que puedes hacer y lo que no puedes hacer, es decir, te consideras inútil o experto en el tema de cortejo y seducción. ¿Qué pasa cuando te consideras un inútil? No te atreves, no te lanzas, y terminas comportándote exactamente con eso, como un inútil. En sentirse inútil en algo es algo correspondiente a la esfera de la conducta, pero terminas llevándolo al de identidad y allí se encuentra el principal problema que conduce a no lograr lo que deseas.

La manipulación como respuesta

Uno de los puntos que más se ha reforzado en el tema de las escuelas tradicionales de seducción ha sido el de la manipulación. La seducción y el proceso del cortejo implican una cierta base de manipulación intencional de la percepción que tiene la otra persona sobre nosotros, y una carga fuerte de

estrategia (hacia dónde deseas ir) y táctica (qué pasos recorrerás para llegar a ese punto). Sin embargo la carga manipuladora con las técnicas PUA, las llamadas artes venusianas, ha amplificado la ya natural estrategia con una excesiva carga manipuladora cuyo principal problema es que ha sido desarrollada como artilugio frente a la poca confianza en uno mismo.

La gran pregunta que aparece es ¿opto por una aproximación directa o una aproximación indirecta, paso a paso y ocultando intenciones para desvelarlas poco a poco? Acá hay un punto interesante que merece ser tomado en cuenta y es que nuestra cultura latinoamericana se caracteriza por ser muy diferente a la anglosajona, y es que acá en su mayoría las mujeres amplifican resistencias y pruebas, que por la influencia de las religiones cristianas (de formación familiar, oficial en la gran mayoría de países y reforzada a diario) y de la política conservadora, hace que el tema sexual sea altamente bastante resistente a ser abordado de forma directa.

¿Qué implica entonces eso? Que existe algo llamado "doble moral" extremadamente distribuido en hombres y mujeres latinos, y nos gusta más el juego de la insinuación, del tire y afloje, de asustarse cuando se habla directamente de sexo, y echarse la bendición, cuando en el fondo nos gusta el tema, pero ni siquiera nosotros lo sabemos. Tenemos el discurso moral-religioso tan adentro que somos bastante incongruentes en nuestro comportamiento, en lo que hacemos y lo que pensamos o decimos.

El modo de seducción y cortejo directo, donde manifiestamente señalamos interés sexual desde los primeros momentos de la interacción, es algo que compite en la mente con los tabúes y la creencia que se ha vuelto parte de nuestro consciente en la cual el sexo es la prohibición, es sucio, y que también sería algo así como el premio. Claro está algunos hombres y algunas mujeres se han liberado y se relacionan de forma libre con su sexualidad, con ellas el juego directo funciona perfectamente, y resulta ser altamente gratificante, toda vez que se evitan los grandes rodeos de la manipulación: te doy sexo si tu me das tal cosa, nos damos sexo si nos portamos bien.

Lo que más odio en este contexto es que terminamos obteniendo sexo aparentando y casi que fingiendo que no tenemos interés en él. ¡Eso es absurdo! El sexo casi que termina ocurriendo de forma accidental, "si querer queriendo", como decía el Chavo del Ocho. El comportamiento sexual de las mujeres termina determinado claramente por su nivel de creencias y eso termina no siendo fácil para los hombres quienes han crecido, y educado, para disimular, encerrar, ocultar su deseo.

Nosotros los hombres terminamos presos de las grandes resistencias en nosotros y en las mujeres a un abordaje directo del tema, y optamos por modelos en los cuales le damos tantos rodeos al tema que no lo conseguimos y resultamos fácil haciendo que una potencial pareja pierda interés en nosotros y haciendo un rodeo enorme totalmente perdidos en el bosque. La cultura latina es bastante indirecta en su comunicación, no solo en lo sexual, es llena de rodeos, mientras que las culturas anglosajonas son claramente más directas, incluso haciendo economía de palabras y actuando más.

He encontrado los siguientes perfiles en las mujeres respecto al tema de la sexualidad, lo que hace que muchas de ellas sean realmente paradójicas o contradictorias con sus intenciones y los mensajes que recibimos:

1. Las que quieren sexo sin quererlo: aparentan no desearlo, lo tratan de manera indirecta, evaden el tema, y ofrecen sexo como premio al buen comportamiento y cuando el hombre ha hecho méritos para "ganarlo". Son mujeres en su interior altamente sexuales, pero su comportamiento lo disimula por el tabú y el que dirán y lo que conseguirá del hombre para que se gane el premio. Cuando sucede algo sexual te dicen "no me lo esperaba", la verdad es que sí se lo esperaban.

2. Las que no saben que lo quieren: son mujeres tan condicionadas a reprimir el deseo, piensas que si muestran su deseo serán juzgadas como mujeres fáciles. Todas sus objeciones respecto al sexo son reales. Estas mujeres operan igual que las anteriores pero la diferencia es que sus creencias son más arraigadas. El sexo es sagrado y el hombre casi que debe ser un héroe para poder

acceder a él. Cuando al final se da una situación sexual se sorprenden legítimamente ellas mismas de hasta donde ha llegado. Tienes unas barreras psicológicas enormes respecto al sexo, por lo cual son bastante reprimidas y suelen refugiarse en su mente y olvidar su cuerpo. Generalmente no se visten para atraer.

3. Las que lo quieren queriéndolo: abiertas y espontáneas sexualmente, lo que dicen lo hacen, para ellas el sexo es goce y placer, ellas están empoderadas de sus decisiones sexuales, si alguien les gusta el tema fluye y la ocasión se da.

4. No quiere pero parece querer: ha descubierto que mostrarse sexual marca la diferencia en el tratamiento que recibe de los hombres, y mantiene una ambigüedad en términos sexuales, por lo demás interesante, es coqueta y pareciera que insinúa, muestra y coquetea, pero al final, resulta no queriendo, cuando la situación sube de temperatura huye o incluso de molesta y te deja con una situación de absoluto corto circuito.

¿Qué puede suceder en la mente del hombre con estas variables? Mi experiencia me ha dicho que primero debe aclarar su mente. Debe considerar legítimamente qué desea, si él tiene tabúes y cómo es su posición frente a temas como el sexo. Lo que usualmente ocurre es que el saboteo aparece cuando no tienes claro lo que buscar y terminas a punto de consumar una relación pero poniendo una barrera de último minuto.

Es curioso, los hombres también nos ponemos excusas para no consumar, así la lógica indique que siempre estamos disponibles y al acecho. Muchos se sienten mal al ser directos mostrando sus intenciones sexuales, y cuando llega una mujer directa y abierta sexualmente se espantan, la etiquetan como zorra, mujer fácil, y terminan con un miedo absurdo que hace que huyan, aunque estoy seguro que en sus fantasías se imaginan acostados con esas mismas mujeres. Sin embargo, si tu creencia de base es diferente a tu fantasía ésta no se hará realidad (y esto es para toda clase de fantasía o sueño y es justamente por esto que los sueños no se cumplen, no solo es soñar, es configurar la mente para dar cabida a que eso pase y sea posible).

Elementos importantes en tu juego interno son la consistencia y el juego prospectivo. La consistencia es fundamental para que te mantengas vivo en el juego, y sepas que la mente femenina necesita de una luz verde de semáforo para proceder en lo sexual. La consistencia se basa en mostrar y manifestar tu naturaleza, deseo e intención sexual con una mujer, no obstante te rechace, te cambie el tema o te evada. Sin presionar, sin acosar, simplemente sin retroceder, retractarte o huir asustado por su reacción, solo así podrás conservar cartas en el largo plazo. Muchas puertas no se abren al primer timbre. El juego mental debe ser sólido para no dejarse espantar por una respuesta o un comportamiento. La prospectiva es simplemente la lectura de tu meta romántica y sexual con determinada mujer en el mediano o largo plazo. Y es básicamente saber en quién invertir y en quién no invertir tiempo, emociones y demás recursos.

Resumiendo cinco errores:

1. No comprender las creencias detrás del deseo sexual.
2. No entender las propias dinámicas de tu deseo sexual.
3. No ser consistente con la expresión de tu deseo y sexualidad, saboteándote.
4. Invertir recursos en quien no te va brindar una relación, o abandonando una pareja potencial al primer No.
5. Seguir obsesionado con perseguir a una mujer cuando te ha dicho de mil maneras que no está interesada en ti. Es evidente que debes ser consistente, pero no obsesionarte.

Para afrontar el deseo sexual desde la superficialidad se opta por la manipulación y disimulo, en un juego que si bien puede involucrar emociones muy interesantes relacionadas con la anticipación (expectativa de lo que va a pasar y que genera un sentimiento de expectativa y suspense) pero que puede volverse algo desgastante, más parecido a la negociación (yo te doy X si tú me das Z, yo te doy sexo si me invitas a cenar) que al cortejo (ambos queremos dar de forma libre porque nos atraemos y somos coherentes). La manipulación tiene que ver con la inseguridad al no tener clara conciencia de nuestro valor, nuestro potencial para

convertirnos en seres humanos deseables y etiquetar el sexo como algo sucio. Cuanto más pronunciadas son estas tendencias más manipulación se encuentra.

Quiero hacer énfasis en un punto tratado arriba: no puedes ser 100% directo todo el tiempo ni con todas las mujeres. Necesitas trabajar tu juego indirecto, pues hay un gran público de parejas potenciales que lo juegan, evidentemente tu aproximación indirecta debe tener un término en el tiempo. No vamos a etiquetar moralmente o éticamente la manipulación, es una parte del juego, si le juegas a lo indirecto las tácticas manipuladoras pueden dar fruto porque puedes terminar teniendo sexo, el problema es que en el camino a obtenerlo puedes entrar en el juego del "nos utilizamos mientras", por ejemplo para realzar autoestima, obtener beneficios (invitaciones, empleos, regalos, etc). Cuando no existe reciprocidad, que es cuando uno de los dos descubre el deseo en el otro y simplemente utiliza su ilusión para beneficiarse, se puede hacer un daño importante. Todos los días escucho historias de ello y es porque no sabemos detenernos a tiempo y porque seguimos pendientes de recibir nuestro " premio" por portarnos bien con ellas.

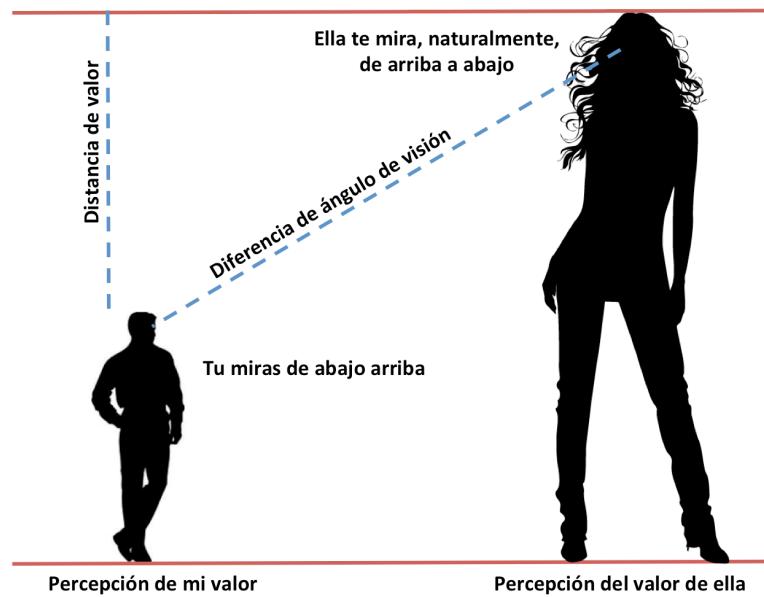
Cuando eres directo debes lidiar con el rechazo y barreras, y con un elemento muy importante: el método directo resulta ser más instintivo que emocional, y por esta razón puede llegar a representar resultados a corto plazo, generando deseo sin enamoramiento o amor, por lo cual la tasa de conversión de sexo en relación afectiva (noviazgo por ejemplo) no es muy alta. El método indirecto va hacia el núcleo emocional primero y el racional después, así que en el largo plazo puede generar sexo y una relación afectiva.

Necesitas ser coherente con tu deseo: si juegas indirecto y sólo deseas sexo puedes despertar en la otra persona un afecto romántico, un intensa carga emocional que no tendrá desenlace en términos de una relación de pareja porque tú solo querrás sexo, el resultado será un corazón roto. Ahora bien, si juegas directo deseando una relación afectiva, quizá comprometida, quizá deberías ir con un poco más de calma. Intenciones claras conducen la mayoría de las veces a resultados claros.

La madurez del marco mental sexual masculino

No me creerías si te dijera que el 80% de los hombres que he asesorado siguen siendo como niños en la seducción, frente a su sexualidad y frente al proceso de cortejo y de seducción. El gran fracaso en el cortejo y la seducción se da porque abordas a una mujer adulta, consciente de su sexualidad y su deseo, como si fueras un niño. Con las mismas estrategias con la que conquistabas a tu compañerita de salón cuando estabas en quinto de primaria.

Buscando conocer los orígenes del comportamiento de seducción y cortejo, fui a las raíces, y analicé cómo se dan las primeras interacciones entre niños y niñas de 4 a 8 años y he encontrado en los niños muchos rasgos de comportamiento que he visto, con sorpresa, en hombres adultos. En concreto los niños se secretaban cuando les gustaba una mujer, lo mismo las niñas, pero en general el acercamiento les producía rechazo o asco, si jugaban juntos eran claramente más hostiles con el niño o niña que les gustaba. Entre los dos mundos, el de los niños y las niñas había una extrañeza total, una rivalidad enorme. La pregunta es ¿por qué? ¿Cómo puede pasar eso? ¿Cómo sé que estoy atrapado en una fase infantil del cortejo y la seducción. Pues bien, básicamente cuando la percepción que tienes de tu valor es menor al que concedes en tu mente al valor de esa mujer.



Simbólicamente el hombre infantil se siente más pequeño que la mujer, esta auto percepción es inconsciente pero determina la seguridad con la que le habla y su confianza para expresarse. Así como nuestras primeras experiencias románticas tenían un importante componente de inseguridad, que en aquel momento de la infancia era razonable por cuanto experimentabas sensaciones nuevas y desconocías el mundo femenino, donde las niñas demostraban un alto desinterés, incluso desagrado, ante la posibilidad romántica con un niño. Los niños y niñas negaban su sentimiento con bastante vergüenza.

Lo que he visto es que en la adultez esas actitudes infantiles siguen manifestándose y explicando el rechazo que recibes de una mujer adulta, cuáles son los síntomas de esta inmadurez afectiva y sexual en el abordaje y en el cortejo. Otras vías de identificarlo son:

1. **Encubres tu deseo sexual**, haciendo que tu aproximación no esté cargada de deseo sino de afecto. Aunque puedes estar convencido de tu deseo por tener sexo con ello la forma en que te relacionas con ella no deja campo a un proceso de atracción, basada en el gusto de lo masculino hacia lo femenino a un nivel sexual, sino en la afinidad. Cosa bastante diferente.
2. **Te cuesta ser frontal, directo**, y cuando lo eres te vas por las ramas, tomas rodeos, e incluso te cuesta admitir lo que sientes. Como un niño que descubre el gusto del sexo opuesto no puedes verbalizar correctamente lo que te ocurre, no puedes expresarlo y al final no eres asertivo diciendo lo que esa mujer te gusta o lanzándote a darle un beso o pasar a un plano más físico.
3. **Conviertes la atracción que sientes por ella en un drama**, interno en tu mente y externo en forma de una energía de incomodidad que ambos, de forma inconsciente perciben. El resultado es que ella logra percibir este "ambiente raro" alrededor tuyo con lo cual o bien se da cuenta que le atraes demasiado o simplemente se distancia de ti al sentir que actúas de forma extraña.
4. **Tienes una significativa falta de empatía**, es decir, no logras comprender lo que la mujer te muestra en lo que dice y en su lenguaje corporal.

Por lo tanto estás pensando demasiado en saber “qué es lo que te quiere decir” con lo que te ha dicho o con la cara que ha hecho. Te exprimes el cerebro pensando en detalles que dan cuenta que no has podido ver el conjunto y que no logras detectar la energía que existe entre los dos. Esa es la razón por la cual no fluyes, porque al final nunca estás seguro si la atracción es mutua, y por estar reflexionando y “filosofando” sobre ello no avanzas absolutamente. El resultado es que andas en tu “video”, en tu “película” mientras te alejas más y más de la realidad. En ultimas te sumerges en tu mundo, mientras el universo gira alrededor tuyo. Y créeme algo: puedes pasar meses o incluso años antes de que te des cuenta.

4. Tu aproximación se basa en el miedo a lo desconocido como emoción fundamental y no en la curiosidad, la exploración y el deseo de conocer otro mundo y aprender. La inseguridad caracteriza tu aproximación, estás tenso, en lugar de estar relajado.

5. Vives el “secuestro por la amígdala”, fenómeno que divulgó Daniel Goleman en su libro “Inteligencia emocional”⁴ y es que no logras controlar tu frustración y ello conduce a que vivas y expreses una ruptura amorosa con alguien que ni siquiera sabía que le gustabas. El resultado es que te vuelves increíblemente reactivo con las mujeres, con lo cual se te percibe como una persona inmadura. Cuando ves que esa mujer que te gustaba se va a otros brazos respondes con odio total, con una frustración dirigida a ella (a veces en forma no directa sino pasivo agresiva) y con un potente ataque de odio a ti mismo. He llegado a sentarme en mi consultorio con hombres verdaderamente amargados frente a la vida por una serie de rechazos. En este caso decirles que apliquen frases de entrada y se acuesten con muchas mujeres no va a mejorar el odio acumulado por años, lo que hará es darles herramientas poderosas para vengarse de las mujeres, y eso difiere mucho de mi intención.

6. Eres el inocente del grupo, el que no se entera de nada. Una de las cosas más interesantes que he percibido cuando hablo con mujeres sobre seducción, y me aproximo a ellas con el interés de saber por qué su “amigo”

⁴ Goleman, Daniel (1995) Inteligencia Emocional. Barcelona: Editorial Kairós.

perdió todas las opciones, porque si de alguien se aprende es de las mujeres, y vaya si hay muchísimas que dan cátedra en materia de hombres, deseo para ti que puedas conocer a algunas cuantas así, me encuentro como una de las razones de rechazo el ser percibido como demasiado inocente en temas sexuales y en la parte de la vida que es "dura", "oculta" o "underground" o "difícil".

Cierto amigo mío me buscó porque estaba totalmente "enamorada" (continua leyendo que no me he equivocado) de su amiga, a quien estaba cortejando a la manera de "te escucho todo lo que me quieras contar", "te bajo la luna y las estrellas", "te acompañó hasta el fin del mundo" y "no importa nada más si tu estás a mi lado". El caso es que tenía a esta mujer absolutamente idealizada, incluso en su mente se había hecho imágenes con ella envejeciendo "juncitos". Pues bien, dentro de lo que convinimos hacer fue que yo me acercaría a ella y exploraría un poco sus intereses y qué podíamos aprender para mejorar la aproximación de mi amigo. Pues bien, ella era una mujer clásica, de saco cuello tortuga, bastante discreta, cabello recogido y demás atributos de una mujer tímida "de su casa". Tras algunas interacciones con ella saltó a mi vista que esta era sólo su apariencia y que escondía a una mujer con una vida sexual bastante activa, desinhibida y liberal, una mujer que era coqueta, abiertamente sexual y que estaba regida por el principio del placer del tipo "me gustas-nos acostamos-si nos sigue gustando nos seguimos acostando-si no te puedes ir y seguimos siendo cordiales-nada de compromiso porque me acostaré con quien quiera y cuando quiera y yo escogeré la pose-además me gusta el porno y tengo 10 dildos en mi mesita de noche".

Imagina por un momento ese esquema mental de una mujer del siglo XXI totalmente dueña de su vida, sus emociones y su cuerpo. Éste hombre había dado con una mujer ideal para vivir una vida sexual plena sin ataduras, pero mi amigo seguía creyendo que esta mujer era una mujer conservadora. Cuando empecé a hablar con ella y al mostrar rasgos "adultos" como apertura a la sexualidad, humor cargado sexualmente y miradas provocadoras, me encontré con una mujer con la cual era demasiado fácil que el ambiente se cargara sexualmente, dos palabras y ya sentías la atmósfera inundada de pensamientos lascivos, no era nada fácil resistirse a ello, pero la ética de mi amistad y mi misión

me lo impedía (no siempre es fácil hacer lo que hago :P). Una vez que la rechacé, empezamos a profundizar sobre el sexo en la vida, en una serie de conversaciones lo más de interesantes que me mostraron a una gran maestra y a una mujer totalmente diferente a lo que me cliente me había mostrado, yo también me convertí en un maestro para ella al mostrarle lo que sabía de la mente masculina y femenina. Jamás olvidaré el grado de adulterz de esta mujer, siguió adelante a pesar de mi rechazo y simplemente no se lo tomó personal.

Al conversar con ella hablamos de sus compañeros de oficina, con los cuales se había acostado con todos excepto mi amigo y otros dos que eran homosexuales y con el celador por razones estrictamente de "imagen" según ella. Se había acostado con los jefes casados, con hombres mayores, menores, en fin... es más me contaba de encuentros en los cuales había compartido cama con dos hombres, o cómo con alguno iban con cierta frecuencia a bares de intercambio de parejas. Incluso había tenido encuentros homosexuales con algunas mujeres y "amigas". De hecho, muchas veces que hablamos (de hecho hoy somos amigos y compartimos sabiduría) le llegaban mensajes de diferentes personas a su celular, en las cuales sostenía charlas de elevada temperatura, intercambia fotos íntimas, incluso se las tomaba delante de mí para provocarme. Entre estos mensajes llegaban también los de mi amigo, cuando los recibía su tono y postura cambiaba radicalmente: ahora respondía como una mujer inocente, cándida y pura, como la mujer que mi amigo quería ver. Eso ya me había dicho todo. Ella conservaba una parte de sí para los hombres adultos, otra para los niños.

Sin muchos detalles personales o íntimos de ella le conté a mi amigo lo que había sucedido, y cómo era su energía sexual. Mi amigo no lo podía creer, pasó por todas las etapas del duelo, lo negó mucho tiempo, se rehusó a creerlo, allí me di cuenta de la fuerza de las creencias que pueden hacer que literalmente deformes la realidad. Un día me confesó que había vomitado al volver a casa después de lo que le conté, que había sentido algo tan destructivo, tan opresivo que simplemente le era difícil respirar. Fue un baño de realidad bastante crudo, pero ese es mi trabajo, y esa despertada al mundo del deseo desnudo le resultó complicado de afrontar. Al final vio la complejidad del mundo femenino, sus abismos profundos y entre los dos trabajamos para darle sentido a ello y evitar

que una percepción equivocada le arruinara una oportunidad. Imagina el escenario, mientras en la oficina todos "se comen" con todos, tu eres el que no se ha dado cuenta de nada, al que invitan al karaoke, pero luego de cantar y vivir una vida como compañeros, luego todos se van a compartir orgasmos, mamadas y diversas formas de penetración.

Lastimosamente la etiqueta infantil que ella ya tenía de mi amigo hizo imposible que él pudiera posicionarse de otra forma. Además él se sintió tan mal al descubrirse tan ingenuo que simplemente no pudo hacer otra cosa que dejar de cortejarla. Buena elección, esa mujer no estaba a su nivel en aquel momento. Para terminar la historia, mi amigo confrontó su deseo y su sexualidad y logró ver que el mundo era más complejo. Jamás volvió a ser ingenuo.

Hay que despertar, apreciado lector. ¡Hay que despertar!

Lee con detenimiento este párrafo, porque en ningún momento el tema fue el atractivo de mi amigo. Al revisar ese caso pienso que él no tuvo jamás una oportunidad con ella, y fue uno de los pocos con los que ella ocultó su verdadero yo mostrándose como una mujer inhibida. Tal y como él se presentó delante de ella jamás hubiera podido tener algo sexual con ella y en esto deseo ser enfático, porque las mujeres que son como esta mujer, a diferencia de un hombre promiscuo, no tienen como fantasía al hombre virginal e inocente que al final de una sesión de sexo (generalmente malo por ser un inexperto, cosa que tampoco ellas desean vivir) va a terminar pensando en proponerle matrimonio. Ellas desean, en general, ir a la fija, un hombre sexual, apasionado, bueno en la cama (en el campo técnico al menos), que no sea demasiado sentimental y que al terminar la noche se vaya, ella no se lo va a recriminar, de hecho respirará tranquila, se tirará un largo, ruidoso y oloroso pedo y se fumará un cigarrillo.

Cuando Masters y Johnson sacaron en la década de los sesenta el estudio sobre la sexualidad que los haría mundialmente famosos y le mostraron a los norteamericanos lo que pasaba detrás de las puertas cerradas se generó una inmensa confusión y un gran impacto. La conservadora sociedad de aquel entonces pensaba que la mayoría de personas eran inocentes, pero descubrieron

una creciente energía sexual que se expresaba de las formas más extremas, aún en aquel momento. Luego vino la revolución sexual de los años 60, Hugh Hefner con Playboy y el porno como industria.

Ha pasado bastante tiempo y resulta increíble que aún haya hombres que tenemos la dualidad de la mujer "puta" y la "dama", la dama en el día y la "puta" en la noche, las mujeres también han caído en esta dualidad, y si vemos una mujer desinhibida sexualmente pareciera que algo sucede a nuestra masculinidad, e inmediatamente aunque la deseamos pensamos que una "puta". Esta mujer que acepta su sexualidad y la expresa libremente es censurada tanto por hombres como por sus pares mujeres, quienes en una mezcla de asombro y envidia (porque ella hace lo que quiere, lo desea, lo acepta y tiene más acción que ellas). A muchos hombres les aterra que algunas mujeres vayan en las mismas condiciones que los hombres a salones de striptease masculino donde encuentran paquetes de "todo incluido", y lo que nosotros nos hemos permitido por siglos ahora nos sorprende en ellas. Evidentemente jamás podemos generalizar pero si te detuvieras a escuchar una conversación desinhibida de mujeres sobre hombres podrías querer salir tapándote los oídos. Tan duro como cuando supiste que Santa Claus no existía.

Entre más pronto despiertes te darás cuenta de un mundo hedonista, basado en principio de placer, donde el sexo se vive libremente y sin culpas por una parte significativa de la población. Debes estar preparado para ese mundo, con el cuidado y amor propio que debes tener en él podrás encontrar un campo fértil para la experimentación y el conocimiento de los principios del sexo y los límites del placer, allí puedes enseñar y ser enseñado por las mujeres. Lo peor que puedes hacer es encerrarte entre los muros del convento medieval de tu mente, olvidando tu cuerpo y pensando que las mujeres sólo se saben la pose del misionero.

7. Divides el mundo en una guerra de los sexos, los niños contra las niñas, donde las niñas son las odiosas y las difíciles y los niños son los machitos. ¿Qué hacen los niños cuando están en sus primeras experiencias de gusto por las niñas? Son tremadamente torpes en entender la mente femenina y pasan del amor al

odio constantemente. En el fondo el niño siente miedo de la niña, a quien ve como un misterio, inaccesible y la mayor de las veces difícil. Las niñas en la etapa de la infancia son bastante independientes, y como mencionaba arriba no piensan en romance. Cuando vives así en la adultez inconscientemente creas una distancia emocional con ella, en la que no te relacionas con ella como igual sino por debajo, como si estuvieras abriendo la tumba de Tutankamón y no supieras qué cosa te va a salir de sorpresa. Los efectos de ellos es una prevención que se nota en tu seriedad, en la cual no conectas emocionalmente con ella.

Hacia la aceptación de tu sexualidad

Muchos de mis clientes son vírgenes entre 25 a 38 años. Llegan a mí totalmente agotados de la búsqueda por una compañera sexual y están refugiados en la masturbación compulsiva y la adicción al porno. Detrás de ellos hay un miedo enorme, construido por su educación, por su infancia, por sus creencias sobre lo que son ellos y sobre lo que significa la sexualidad y cómo acercarse sexualmente a una mujer. La sexualidad es el instinto natural más natural pero como lo he descrito está preso por tabúes y creencias erróneas. Es necesario trabajar en el empoderamiento para que ellos puedan crear una abundancia de oportunidades de intimidad con mujeres, lo cual les llevará a tener la relación sexual que buscan.

Para "sexualizar" como se ha denominado la idea de volver sexual una interacción y llevarla del plano de la razón al de la la emoción, el deseo y el instinto se precisan más que palabras y tacto. Como lo mencioné arriba, es preciso involucrar la inteligencia para poderte mover con precisión, y este movimiento, cual cambio de marcha en un carro, lo detectas a través de las señales que ella emite, a través de escuchar tu deseo y ser consistente con él, a través de perder el miedo a ser desaprobado por mostrar tu naturaleza sexual. Muchos por este miedo y la idea de que esa determinada mujer saldrá gritando que eres un pervertido o que te dará una bofetada acusándote por ser un delincuente sexual, terminan actuando como el reprimido tipo siempre correcto, ensimismándose cuando sienten deseo, con lo cual cortan el flujo de interacción con esta mujer. Los mecanismos involucrados son el miedo y la culpa, miedo por ser desaprobado por mostrarte sexual y culpa aunque hayas recibido una respuesta positiva. La desconexión física

y sexual produce esta clase de desajuste, así como haber estado en un hogar de creencias arraigadas donde se reprimía lo sexual. No sabemos cómo acercarnos sexualmente a una mujer, no sabemos ni como y además tenemos miedo. ¡Vaya combinación!

Para mí es una señal de que has vencido una situación que genera miedo es cuando usas el humor (no me refiero al humor con orientación negativa como lo es la ironía y el sarcasmo), para reírte de lo que antes te agobiaba. Y en este sentido las aproximaciones al sexo a través del humor, del morbo, del apunte de doble sentido donde te muestras sexual y haces énfasis en los atributos sexuales de la mujer, en el mundo del deseo, en el mundo del tabú para mí resulta la jugada más ganadora, porque no abordas el sexo con ella desde la esquina dramática, sino desde la esquina de la picardía. Aunque Freud escribía acerca del humor que era un mecanismo de defensa, yo lo entiendo como un mecanismo de ataque bastante intenso pero que no despierta barreras, y con el cual puedes calibrar su reacción y con ello disparar más precisamente tus misiles, tomando la orientación indirecta y sutil, en la escalada literal, de menos a más intensidad, o en enfoque directo donde el mensaje, independientemente de su contenido es "divirtámonos explorando nuestra deliciosa sexualidad". Para llegar a eso antes deberás haberte conquistado a ti mismo.

Para este enfoque con humor deberás haber liberado tu lengua y tus palabras, y familiarizarte con palabras de grueso calibre, que son las que llegan de una forma más directa al inconsciente, evitando palabras sutiles como pene, senos, busto, cola, sexo, y cambiándolas por sus versiones más "sucias": verga, tetas, culo, tirar, joder, mamar, culiar. Esas palabras deberán sonar natural en ti, y no como la grosería que dice el niño para luego ponerse rojo y taparse la boca. Ello deberá fluir, y jugar con tu lenguaje corporal, con tu mirada a sitios diferentes a su cara, sin la necesidad de un preso que no ve a una mujer hace años, o del viejo verde que está cansado de comerse a su arrugada y escurrida esposa, por el contrario tu deberás demostrar que no eres indiferente al sexo, que tienes una naturaleza sexual masculina y abierta, que no te vas por lo políticamente correcto, sino que puedes ser insinuante y coqueto. Eso es lo que una mujer reconoce en alguien a quien ella denomina como "hombre sexy". Si lees este párrafo y no te ves

hablando así, hay un tema de represión importante que debes trabajar. ¿Qué pasaría si te paras frente al espejo y empiezas a hablar así? Al principio te sentirás inapropiado y luego se hará cada vez natural y empezarás a reírte. Si lo logras estás avanzando.

La capacidad de conducir una conversación hacia un nivel sexual, manejando el arte de contar historias con un fuerte ingrediente sexual incrementa tus posibilidades de tener sexo real con las mujeres. Aprender a hablar sobre tu sexualidad, sobre tus experiencias sexuales, sobre el deseo masculino y femenino, sobre el porno y la masturbación, sobre las fantasías, sobre lo erótico, el juego previo, el sexo tántrico, las poses y los mitos y verdades del sexo te dará horas de conversación y horas de sexo. Recuerda esto: si no eres capaz de plantar la semilla del interés sexual una mujer nunca sabrá si la puerta está abierta para explorar. Si dejas esa puerta abierta varias veces debes estar seguro que alguna vez esa mujer entrará.

En la batalla entre reprimidos y no reprimidos, quienes aceptan su instinto y se sienten orgullosos del don divino de la sexualidad, siempre ganará en batalla corta y rápida al reprimido. Éste siempre será en amigo resentido que quiere estar entre las piernas de las mujeres y siempre lo está en su morboso mundo de fantasía.

La coquetería como arma de cortejo

Profundizaré en este punto de la coquetería un momento. Como en todo, hay mujeres que se ven atraídas hacia hombres que ellas etiquetan como coquetos, y otras que se sienten incómodas. En el fondo he descubierto que tiene más adeptas que detractoras. Cuando iniciaba descubrí esto, las mujeres me hablaban de hombres que "eran coquetos", eran de "naturaleza coqueta" con ellas, y lo hablaban con cierto entusiasmo, con cierto deseo entre líneas, con cierta curiosidad sexual, incluso dejaban ver que estos hombres les hacían sentir esa tensión. Mi camino fue preguntar, adaptar a mi estilo y aplicar. Los rasgos de un hombre coqueto en general son las siguientes:

- Son seguros de sí mismos y su sexualidad no parte de la necesidad.
- Son amables y tienen palabras de halago para casi cualquier mujer que se les pasa por el frente, la mujer joven y la mujer mayor, la mujer atractiva y la no tan atractiva.
- Su lenguaje corporal es orientado a las mujeres, hacia una mesera le dirigen un guiño de ojo y una gran sonrisa, lo mismo para agradecer a la cajera del banco a la que ni siquiera conocen.
- Tienen picardía y una evidente naturaleza sexual, sin que ella se exprese de manera vulgar o se sobrepongan, es decir, no van a pasarse de la raya con ninguna mujer a menos que haya un contexto emocional correspondido por ella. Aunque es generoso en su afecto, no se descubre por completo ante ellas por lo que hace que frecuentemente se estén preguntando “¿a qué juega?”. Recuerda si quieras dar, porque tienes una naturaleza generosa, debes dar poco a poco. Esa es la verdadera generosidad.
- Son masculinos y no se vuelven “una más del grupo”, por ello es fácil que despierten tensión sexual o pensamientos mentales sexuales en las mujeres.
- Tienen una notable simpatía, mirada fija y sonrisa hacia las mujeres.
- Pueden ser físicos con ellas, abrazarlas, su espacio físico las recibe, no son físicamente distantes.
- Al actuar de forma coqueta despiertan en las mujeres la pregunta de si será de esa forma sólo con ella o si lo será con todas. Mientras descubre que es así con todas puede llegar a emocionarse intensamente, a desear que sólo sea con ella y a seguir el juego de la tensión sexual. Cuando descubre que es coqueto con todas o con casi todas busca señales que le muestren que puede ser tratada de forma “diferente” a las demás.
- No son del tipo de hombre excesivamente hablador de sí mismos, contando sus mil y un logros, no. Son del tipo “prometer menos y dar más”, siempre sorprendiendo, en lugar de hablar van mostrando.

Este comportamiento genera usualmente deseo sexual en las mujeres, aunque para muchas sea un hombre peligroso del que se supone le será difícil ser fiel en una relación, o al menos para ella le será difícil soportar que se comporte de esa forma con las mujeres y buscará ponerle límites.

Como ves, las escuelas más difundidas indican que no debes halagar a una mujer hasta que lo gane, pues bien, esto es relativo, las puedes halagar y halagar a varias, pero desde una posición donde tu tienes el poder de dar el halago o no darlo. En este sentido tu halago suena a algo varonil con cierto grado de generosidad que resulta haciendo sentir a una mujer. Te pregunto algo, ¿hay algo de malo en hacer sentir bien a una mujer? A algunas se les inflará el ego, se subirán al cielo, pero como eres una persona segura si ellas luego desean mirarte por encima del hombro pues perderán su tiempo porque tu le brindas ese halago a otras y ella sabrá que no está en ningún pedestal ni nada parecido.

Cuando adopté este estilo al principio no fue fácil, fue acostumbrarme a ser una persona accesible al sexo opuesto, como me dijo una mujer "empecé a dejarme querer", y empecé a dejar esa distancia emocional, esa barrera física y emocional que pensaba me daba poder, para acercarme, para meterme allí y despertar emociones muchísimo más rápido. De hecho descubrí que decir claramente que trabajo en el mundo de la seducción, crea en muchas mujeres el deseo de que uno las conozca y las escoja, en su mente dicen "pues muéstrame qué tan bueno eres" y ya, al hacerlo, están dando su aprobación a ser cortejadas. En últimas termina uno adelantándose un montón de tiempo de cortejo y crea estados emocionales en ellas románticos y sexuales en muy poco tiempo.

Para ser coqueto, como para relacionarse de forma correcta con una mujer, es necesario no tomarse los rechazos de forma personal, más bien darse cuenta que estos rechazos con temporales, espontáneos y que no indican nada acerca de nuestro núcleo fuerte de identidad. Cuando no se gestiona de forma adecuada el rechazo éste nos generará dolor innecesario y un tormento mental realmente incapacitante.

Si has estado acostumbrado a reaccionar con debilidad frente al rechazo piensa en esto: cuando una mujer te rechaza es como cuando una mujer te muerde y te inocula veneno, ese veneno llega a tu sangre y puede llegar a todo tu cuerpo enfermándote y matándote. Pero conforme desarrollas tu fortaleza sabes que puedes desarrollar el antídoto, y sanarte a ti mismo, hasta el punto en que solo sientes una pequeña e insignificante picada que no te genera nada. Es más entre

más picadas de rechazo más anticuerpos puedes generar. Ese es el momento donde tu mente es tu más fuerte defensa, es en ese momento cuando tu mente trabaja para ti y no en tu contra.

Ser sexual, mostrar tu naturaleza sexual de manera fluida y orgánica es una competencia que se desarrolla a partir de una sólida confianza. Muchos no son conscientes de su energía sexual, creen que esta se manifiesta en sus erecciones, lo cual es sólo la forma de llegar a la fase de la intimidad, la realidad es que la energía sexual se manifiesta de otras formas, tu creatividad, tu forma de moverte, tu emprendimiento, tu forma de bailar, tu conversación, tu sonrisa. En todas tus expresiones.

Controlar esta energía es fundamental para sumergirte en la exploración de tu sexualidad en compañía de las mujeres que te gustan. Lo que usualmente ocurre con los que creen que su energía sexual comienza con sus erecciones es se vuelven exploradores solitarios de sí mismos, es decir, masturbadores compulsivos. Lo ideal es que con conciencia y control de la energía sexual puedas abrir la puerta de la sexualidad femenina, hacerlas despertar de su letargo, o ofrecerles un espejo de su propio deseo, una vez lo haces, el camilo del deseo inicia para ti. Entre mejor lo haces más oportunidades sexuales encontrarás.

Para mí esta es la forma más avanzada de dar valor, y es cuando expandes la idea que tiene una mujer sobre su propio placer. Efectivamente las mujeres no olvidan su primera vez, la pérdida de su virginidad, pero tampoco olvidan a ese hombre en particular que expande sus límites mentales y físicos en el sexo. Y créeme, son muy pocos. Si tu abriste tu mente más allá del tabú, la religión y los prejuicios tu misión tendrás la devoción total de esa mujer, serás su liberador. Las mujeres equilibradas desean experimentar y sentir el placer y se rendirán con aquel maestro con el cual caminen las rutas misteriosas del placer.

Te seré sincero, por más que una mujer hermosa aparente ser la más liberal del mundo, es frecuente encontrarse con lo mismo de siempre, mismas posiciones, una sexualidad más teatral que auténtica, allí es cuando tu imaginación, la experiencia acumulada y tu mano guía operarán como el maestro de la seducción

y sexualidad en su vida. Hablando de maestros, da risa que alguien crea que es un maestro cuando sólo puede hacer abordajes en la calle, para el mí el verdadero maestro es como un chamán experto en la fase última, en la sexualidad femenina, es un sacerdote de la mente femenina experto en prodigios que ellas jamás han imaginado, es un rebelde experto en cuestionar las ideas existentes y abrir a las personas a otras realidades. El resto son niños jugando.

El verdadero maestro explora el amplio terreno de la imaginación sexual femenina. Te diré algo que espero sea muy incómodo: Tienes fantasías sexuales ¿verdad? ¿Cuál es tu fantasía sexual favorita? ¿Es lo suficientemente sórdida como para que no se la digas a nadie y menos no se lo contarías a tu novia o tu esposa? ¿Probablemente tienes fantasías con personas conocidas, con tus compañeras de oficina, con tus ex novias, con la vecina, con las mejores amigas de tu esposa, con sus hermanas? Lo pregunto por que sé que los límites de la mente no existen.

Pues bien, ¿Crees que las mujeres están hechas de otra naturaleza diferente a la tuya? ¿Sigues creyendo que son seres especiales alejados de toda sensación carnal? ¿Qué pasaría si te digo que tu novia y esposa también tiene fantasías porque son seres humanos de carne y hueso? ¿Qué pasaría si por ejemplo te digo que tiene la fantasía de estar con dos afro descendientes, disfrutar de sus atributos y comprobar si es cierta su fama de estar bien dotados? En lugar de preocuparte por ello, por que ella es tan humana como tú explora en pareja sus fantasías, llévala a un lugar de confianza y experimentación donde los límites los pongan ustedes. Si no compartes fantasías y te sumerges en las de ellas estarás condenado a vivir la sexualidad limitada que han vivido nuestros padres ¿quieres eso?

El seductor es alguien que se ha liberado en la mente, en el cuerpo y en las emociones. Y estamos presos porque pensamos que las fantasías son algo extraño, algo pecaminoso, que si ella fantasea con su compañero de oficina es porque hay algo que falla en la relación. Tenemos la idea de sexo derivada directamente de la idea de romance de las películas Disney, donde fueron felices para siempre. En lugar de molestarte y sentir un arranque de celos entiende que la motivación detrás de su deseo y su fantasía, que quizá no lleve a cabo más allá

de su mente, es la curiosidad, esa es la equivalencia compleja. Y la pregunta para ti deberá ser ¿cuánta experimentación hay en nuestra relación? ¿Cuánto asombro generan nuestros encuentros sexuales? Si llevas más de un año haciendo exactamente lo mismo en materia sexual créeme que la mente de los dos está habitada por toda clase de fantasías e infidelidades mentales.

Mientras que obtener sexo para un hombre es un reto, para una mujer es una escogencia. El poder femenino es más intenso en una mujer equilibrada. Es frecuente en grupos de hombres que están alrededor de una mujer hermosa que inconscientemente ellos cedan su poder a ella, hasta el punto que el poder detrás de bambalinas lo tiene ella (he visto decenas de casos así en las oficinas y empresas).

¿Cómo destacarás en un mundo de idiotas que no conocen su energía sexual y se rinden frente a una mujer con un pronunciado escote y un culo prominente? Lo harás siendo consciente de tu sexualidad y manejando el arte de darle lo que quiere cuando ella no lo espera. Aunque haya cientos de libros de seducción y miles de aprendices créeme que aún la mayoría seguirá comportándose guiados por sus ojos y sus erecciones y no a partir de una sexualidad juguetona y coqueta. El verdadero experto en seducción es un hombre y es un hombre adulto, lejos del niño que se dice PUA y no tiene ni idea de cómo volver al revés el mundo de una mujer sexualmente hablando. Allí es donde se distinguen los niños y los adolescentes de los adultos.

Es esa energía sexual fluyendo a través tuyo, a través de tu cuerpo, tus emociones y tu mente conectadas a esa mujer donde conectas con la energía universal, te alimentas de ella y eres alimentado por esta energía universal que corre a través de los fluidos, de los gemidos y del sudor de los dos. Es allí donde tomas, como Prometeo, del fuego de los dioses, te conviertes en el principio y en el fin, en uno con la eternidad.

He descubierto que las mujeres sienten una sólida atracción hacia la energía y la mente de un hombre que tiene una sólida experiencia sexual. Nuevamente lo repito, no hablo de cuántas vaginas has penetrado, hablo de qué capacidad

tienes para liberar el deseo femenino y cuán abierto eres para soportarlo y contenerlo. Algunos hombres buscan mujeres reprimidas, solo para venirse en ellas y estar tranquilos con que son tan tímidas, inseguras y conservadoras que no se antojarán de otro cuando no estén con ellos. Créeme cuando hablo de seguridad, no hablo de que te creas un discursito de autoayuda o creas en algunos niños pseudo maestros de la seducción, hablo de soportar un alto voltaje en la vida, de ser un profesional en esto de vivir.

La conexión emocional

Sirva lo anterior para explicar un tema muy importante que tiene que ver con la inteligencia emocional necesaria para abordar a una mujer, y que te permite conectar a un nivel profundo, a un nivel emocional, donde se despierta una simpatía más allá de las palabras, donde tocar a la mujer no es simplemente algo de un libro que te dice que debes escalar y tocarla de cierta forma, sino que ambos sienten la necesidad de tocarse, de sentirse, de "invadirse" el espacio, es un movimiento absolutamente natural, donde la escalada no es un "procedimiento" sino un flujo de energía. Deseas sentir piel, porque inconscientemente has leído en ella el deseo de que sientas su piel, de que la toques, porque deseas pasar a otro plano físico de intimidad (ojo, que aún no hablo de sexo).

Si aprendes a escalar como técnica, proceso y no como un lenguaje que aprendes a hablar, totalmente espontáneo lo único que lograrás es ser percibido de forma no natural, poco orgánica, ella siente que la tocas, porque su piel le indica que pasas por allí, pero no lo siente como emoción, no lo siente como excitación. Tu toque no le comunica absolutamente nada a un nivel profundo.

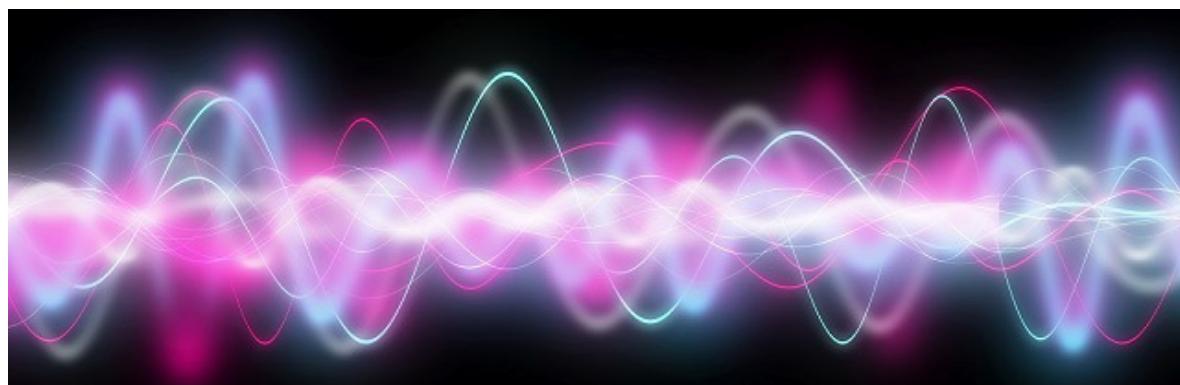
El beneficio de conectar emocionalmente es inmenso, porque hablando ese lenguaje empiezas a ver cómo seduces sin quererlo, de forma natural, y puedes ver cómo esa mujer que quizás en un principio no imaginó algo contigo lo empieza a ver. ¿Cómo aprendes este lenguaje? La manera puede ser sencilla o difícil, eso te lo dejo a ti, pero es simplemente dejando de pensar, apagando la voz de tu mente y conectando con ella en otro plano.

Cuando empecé en la seducción aprendí la técnica y el libreto, y tuve un éxito relativo, sin embargo no se compara con el nivel que alcancé cuando me desprendí de todo ello y abordé el cortejo y la seducción vaciado, metafóricamente desnudo, simplemente pensando en contribuir y en aprender de ellas, y simplemente conectaba, y ni siquiera tenía que pensar si debía dar un beso o no, si era buen momento o no o si me iban a rechazar, iba a la fija. Mis pensamientos me traicionaban, pero cuando descubrí la potencia de mis emociones descubrí que no mentían, que eran de fiar, que eran un lenguaje y una comunicación muchísimo más potente, mis pensamientos hacían que conversara contigo mismo, mis emociones hacían que conversara con ella.

La inteligencia emocional tiene dos extremos: la distancia emocional y la labilidad emocional. En la distancia no conectas, lo puedes ver en abordajes excesivamente racionales, conversación fría, conceptual, teórica, falta de sentido del humor, no hay sarcasmo, no hay ironía, no hay chispa, la mujer te trata como si hablara con un profesor eminentemente de 75 años, no hay historias, no hay suspenso en lo que hablas o haces, eres plano, tal como esta línea.

Sí, eres tú, cuando hay distancia emocional. Absolutamente plano, y con ello produces quizás respeto, quizás admiración por tu inteligencia, pero generalmente aburrimiento y una sensación de "ni fu ni fa" que hace que no tengas recordación.

Cuando conectas la gráfica es así:



Subidas, con bajadas de suspenso, con subidas inesperadas, con movimiento y fluctuación. Silencios, momentos en los que hablas y despiertas interés, momentos donde ella espera que hagas algo y no lo haces, momentos en donde la sorprendes, donde la asustas, la pones triste, la haces reír, la motivas, la desmotivas, le mueves el piso.

El otro extremo que te mencioné se llama "labilidad emocional" y es que eres presa de emociones extremas, eres totalmente influenciable, manipulable y carente de criterio. Si ella está molesta tu te preocupas pensando qué le hiciste, si ella está feliz tu tocas el cielo, si ella tuvo un mal día tu te sientes en el infierno.

Tres herramientas para tu conversación

La gran mayoría de personas que buscan la seducción quieren una relación estable, quieren una mujer a su lado que los complemente y desean un cierto equilibrio emocional. Pero al llegar a este camino muchos están tan perdidos y tan necesitados que harían cualquier cosa por tener a las mujeres. Entre ellos las tácticas manipuladoras tan enseñadas por diversos métodos. Sin embargo tales tácticas suelen tener frutos parciales de corto plazo y muy poca tasa de retorno en relaciones de largo plazo, comprometidas y plenas, a la larga o las mujeres se descubren las manipulaciones, o salen incluso más manipuladoras, o simplemente se aburren porque no ven más sustancia en la relación.

Hay tres cosas en los cuales la seducción inteligente entrena a los hombres (y también a las mujeres): la escucha, la curiosidad y la intuición, que son componentes de la inteligencia emocional que te ayudan a conectar. La gran mayoría de hombres tiene serias dificultades en conectar a un nivel profundo con una mujer, y creen que todo está en la conversación y en poder cautivarla con la charla. Pues bien, hay muchas conversaciones entretenidas sin conexión emocional. Y he escuchado a muchas mujeres decir que se divirtieron y conversaron pero en sus emociones nada se movió.

La escucha profunda

Permite varias cosas: eliminar ese constante estado de escucharnos a nosotros mismos mientras hablamos con otra persona. Permite que puedas centrarte en ella, y dejar de lado la conversación interna que está en tu cabeza y que es la que te impide ser espontáneo y fluir en la conversación porque estás en dos conversaciones, una con ella y otra en tu cabeza contigo mismo. Por otro lado permite realmente impactar emocionalmente a la otra persona, porque te permite entrar a sitios profundos y escuchar más allá de lo que las palabras dicen, incluso donde no hay palabras.

La herramienta de escucha profunda es la principal arma para que una conversación no tenga que ser planeada de antemano, sino que estés presente en un diálogo en el que vas improvisando y conectándote con lo que ella trae y te das permiso para intuir, y para sentir las emociones detrás de cada palabra, cada movimiento, cada gesto, cada silencio. Y es allí donde la emoción se mueve, es allí donde haces *plug in* y conectas con el alma de esa mujer. Esto trasciende totalmente el hecho de escuchar y pensar en tu mente qué cosa dirás para impresionarla, que es el estado mental de muchos hombres ansiosos con las interacciones. Al contrario de esto, la escucha profunda te permite involucrar no solo tus palabras sino que te involucra totalmente, y esto es lo que te hace atractivo en una conversación: escucha profunda es tremadamente sexy.

Algunos de los beneficios de la escucha profunda son, por ejemplo:

- Conectar emocionalmente a un nivel profundo
- Tocar un aspecto tan personal en la vida de ella que nadie lo había visto
- Experimentar movimientos emocionales fuertes en ella y en ti
- Ser sensible a cuándo es el momento propicio y oportuno de dar un beso o hacer una aproximación física sin que sea extraño
- Ser sensible a capturar cuándo una mujer no está interesada en ti y evitar perder el tiempo
- Observar congruencias o incongruencias entre lo que una mujer dice y lo que quiere decir, incluso lo que piensa, con lo cual evitarás ser ingenuo,

verte manipulado o en el mejor de los casos podrás hacer una observación precisa

- Coger las cosas en el aire. En lugar de esperar a que todo te lo "mastiquen" para tomar acción, podrás agudizar tu intención y sentir cuándo es propicio pasar a otro nivel
- Evitar forzar las cosas o las situaciones, tendrás clara evidencia de cuándo ella está lista para algo y cuando definitivamente no.

Los tres niveles de escucha

1. Nivel 1: Escucha interna: Te escuchas a ti mismo mientras intentas escuchar a la otra persona. Es como tener dos emisoras sintonizadas, pero en este caso la voz que más se escucha en la tuya. Y esa voz es muy parecida a tu Yo limitante: una voz de juicio, de vergüenza y de alguien que se pregunta "¿y ahora qué digo?" El foco de lo que escuchas está en ti mismo, en tus pensamientos, juicios, conclusiones, etc. Mientras escuchas a la otra persona estás lleno de ruido adentro y pierdes la conversación, por ello encuentras que el tema se acaba o que existe un importante silencio. En este nivel aún no eres empático.

2. Nivel 2: Escucha enfocada: En este nivel ya logras apagar tu emisora interna, eres capaz de enfocarte firmemente en la otra persona. Personalmente identifico cuando una pareja está en este nivel, porque es cuando se da naturalmente la sincronía de movimientos, no la fingida en la que te enseñan a imitar posturas, sino la genuina, donde generalmente ambos están inclinados hacia delante, o hacia el mismo lado, uno parece el espejo del otro, sus miradas son más fijas y permanentes uno en el otro y puede uno ver que la coquetería mutua empieza a aflorar. Cuando una mujer se siente escuchada en un nivel profundo se siente conectada emocionalmente, pero también aflora cierto nerviosismo, porque no es usual sentir una conexión profunda.

Cuando estás escuchando a nivel 2 tu conciencia está totalmente enfocada en ella. Escuchas sus palabras, expresiones y todo lo que te comunica. Observas lo que te dice, cómo lo dice y lo que no dice. Aunque la veas sonreír eres capaz de "sentir" que está muy triste y lo apuntas. Logras escuchar detrás de sus historias

sus valores, su visión, su forma de ver el mundo, lo que ama y lo que detesta. Capturas toda su energía y se la devuelves en términos de atención y palabras. En este nivel estás siendo empático y la conversación en tu mente contigo mismo es casi inexistente. La conversación empieza a convertirse en una danza.

3. Nivel 3: Escucha global: En este nivel lo que pasa alrededor simplemente es omitido por los dos, creando un espacio personal y único, una burbuja que los aísla del resto del mundo. En este momento es cuando es posible observar una **resonancia** entre tu y ella, donde se vibra a la misma frecuencia de onda. En el nivel de escucha 3 tienes acceso a la intuición, puedes incluso completar palabras que ella está a punto de decir, casi puedes entrar a su mente y saber qué es lo próximo de lo que va a hablar. Es allí cuando ellas se asombran y te dicen “¡Wow! Eres increíble, no sé cómo lo haces, pero es como si oyeras lo que pienso” o “Pero ¿cómo sabes eso?” o mi favorito “Dios mío, para ya, que me asustas”, seguido por una risita nerviosa. Cuando eso pasa sé que estamos pasando a la tensión sexual, cuando la escucha se transforma en deseo.

Es el tipo de escucha que tendría un maestro samurái, conectado a cualquier pequeño, leve y minúsculo estímulo ¿se ha sonrojado un poco? ¿una leve expresión de coquetería? ¿un ligero movimiento con sus piernas? ¿un repentino ataque de calor? ¿leve sudoración? Todo ello es captado por la mente entrenada y nos permite movernos hacia el espacio de intimidad emocional y psicológica que deseamos.

Para entrenar esta habilidad deberás hacerte consciente de las siguientes preguntas:

1. ¿Estoy hablando más conmigo mismo que con ella?
2. ¿Cómo es su lenguaje corporal?
3. ¿Puedo sostener la mirada sin sentirme intimidado?
4. ¿Qué hay detrás de lo que me acaba de decir?
5. ¿Eso que me cuenta qué emoción tiene detrás?
6. ¿Qué “emoción” puedo sentir en ella?
7. ¿Qué hace con sus manos y piernas mientras habla conmigo?

8. ¿Cuáles son las cosas o personas que mira mientras le hablo?
9. ¿Qué impacto tienen mis palabras, mis gestos y mis emociones en ella? ¿Cómo reacciona?
10. ¿Está nerviosa o tranquila aquí o ahora conmigo?

El camino de pasar de nivel 1 a nivel 3 es un nivel de conciencia. Y las preguntas que te doy son “momentos de chequeo”, pequeños llamados de atención que te pondrán en juego. Y así como cuando empezaste a manejar un carro tenías que hacer pequeños chequeos ubicando pedales, la altura y distancia de la silla, la posición del timón, los espejos laterales, el espejo frontal, al principio hacías ello sumamente consciente, luego, con la práctica haces esos chequeos de forma inconsciente (competencia inconsciente) y se convierten en tus puntos de mira en una interacción.

La conversación es un proceso de conexión humana, más que un proceso mecánico o técnico de mantenerse entretenidos. Cuando conectas hay entretenición automática, pero si buscas primero ser entretenido/divertido/conversador no lograrás la conexión la gran mayoría de las veces, porque ese estado te lleva automáticamente al nivel 1.

El camino de salir de tu propia mente y enfocarte en la persona con la que hablas es un camino de inteligencia emocional fundamental para la conexión y posterior intimidad. Y esto es lo que falla en las escuelas tradicionales, te enseñan a manipular y no te enseñan a conectar desde algo tan sencillo como la escucha y la conversación.

El poder la curiosidad en la conversación inteligente

La gran parte de las historias que cuenta una persona son desaprovechadas por nosotros. Nos cuentan algo y creemos que lo que debemos hacer es asentir como perro de taxi, o decir cosas como “aja...aja...aja” o “si... ohhh...aja...si... ah ok”. Y mientras tanto en tu mente el ruidito de “¿ahora qué digo?”, “¿y ahora qué pregunto?”. Me encanta ver a los que llegan con sus rutinitas y demás, abordan a

una mujer y digamos que tienen suerte e inicia una conversación, allí es cuando ves su imposibilidad de seguir una conversación, su dificultad de conectar, y como lo quieren todo facilito siguen con su libreto a ver si "cierran con beso" o "cierran con teléfono", y ahí si pierden la atención total de estas mujeres.

La curiosidad emerge como fruto de la escucha de nivel 3. Y es preguntar por detalles, como si fueras un niño que descubres el mundo y pregunta ¿esto para qué es? ¿esto para que sirve? ¿cómo se come eso? Por eso es que aquellos hombres que buscan seducir basados en su inteligencia y en sabérselas todas pierden a las mujeres, porque no son capaces de hacer preguntas básicas que lleven a terrenos desconocidos. Para ellos una charla interesante es como una entrevista de trabajo o como un intercambio de conocimientos entre académicos.

Empieza con algunas preguntas:

- ¿Y eso como es?
- ¿Y qué se siente estar así?
- ¿Y de dónde viene eso?
- ¿Y eso te pasa muy seguido?
- ¿Cuéntame más detalles?
- ¿Para que sirve eso?
- ¿Qué es para ti...?

O simplemente puedes iniciar tu indagación con una introducción como:

- Siento curiosidad por...
- Me parece llamativo que...
- No puedo dejar de preguntar por...
- Me cautiva saber...
- Noto qué...
- Siento que...

Una conversación no es un ejercicio de buscar y acumular información, es el arte de descubrir, de curiosear, de sorprenderte a ti mismo y sorprenderla a ella. El mejor estado es imaginar que eres un niño de 3 años y que todo es nuevo para ti,

y que deseas entender lo mejor posible el mundo que esta mujer te trae. Las preguntas de curiosidad son geniales porque evitan respuestas del tipo Si/No e invitan a profundizar.

La curiosidad también permite preguntarnos por esa mujer completa que tenemos delante. Recuerda, no son sólo sus historias o las palabras lo que tienes junto a ti, sino tienes a una mujer completa. La curiosidad hace que te fijes en su ropa, en sus accesorios, agudiza tu plano de observación al máximo. Una pregunta que desvela un alto grado de observación y curiosidad puede hacer que "leas" que lo que lleva puesto habla de cómo está en ese día en particular. Puedes fijarte en un accesorio que use seguido, por ejemplo, quizás guste de los anillos, o de los relojes, o de poner carcasa de celular diferentes que combinen con su ropa, quizás descubras un leve cambio en su apariencia que merezca destacar.

Rompiendo las historias automáticas

La curiosidad genera la sensación en tu interlocutora de que aunque ya había contado eso, nunca lo había contado de la forma en que te lo ha contado a ti. Todos tenemos historias "enlatadas" (si, eso no se lo inventaron en la comunidad), y son lugares comunes que todos tenemos listos para cuando nos pregunten algo. Estamos condicionados a contar las mismas historias, decir lo mismo de nosotros y ya tenemos el libreto listo.

Eso sucede mucho con las mujeres, dicen una y otra vez lo mismo y por ello ellas mismas se aburren en sus conversaciones, porque siempre las preguntas van a qué le gusta, qué hace en el trabajo, qué estudia, a dónde ha viajado, y todo eso activa el sistema de historias automáticas. La curiosidad rompe ese patrón, y te lleva a cambiarle el libreto y ponerla a improvisar, al buscar historias de su vida, momentos y demás inevitablemente se conectará a las emociones que traen consigo esas historias, y ello la obligará a volverse vulnerable, y dejar ver su interior, no solo lo que ella quiere mostrar.

Prepárate para que después de una pregunta curiosa te responda inicialmente "No se...". Espera en silencio que terminará por responder. Su "no se" indica que la has llevado a un sitio que no visitaba en su mente y en sus emociones y por ello necesita procesar. Nunca te vayas con un "no se", pues con tu nivel de escucha 3, ese "no se" muestra que hay una historia interesante por escuchar.

Para entrenar tu curiosidad puedes dedicarte a observar a las personas en un sitio, cafetería, biblioteca, donde te sientas cómodo. Sin hablar con nadie, da rienda suelta a tu curiosidad y hazte las siguientes preguntas: ¿en qué les falta equilibrio en sus vidas? ¿Qué valoran? ¿Qué echan de menos en sus vidas? ¿Qué las hace reír? ¿De qué lugar vienen? ¿Cuáles son sus sueños? ¿Qué les apodera? ¿Qué les gusta de la gente?

La intuición como vehículo a sentir

Nuestra intuición opera como un conocimiento pre-consciente, sentimos algo que escapa a la razón y no es fruto de conexiones lógicas, es como un rayo que hace algo evidente para ti, pero no sabes de donde viene. La intuición es fruto del pensamiento lateral y no obedece a leyes lógicas, es la creatividad total. Con la intuición haces visible que detrás de una situación, unas palabras, una mirada, un gesto, una caricia hay algo más, sientes la "perturbación en la fuerza".

Personalmente le debo muchísimo a la intuición, gracias a ella puedo conectarme con el deseo femenino, gracias a ella sé cuando un encuentro no será sólo una conversación y pasará pronto a otro plano. Con la intuición sé cuándo no es un buen día para una mujer y es mejor aplazar una cita.

Nuestro cerebro nos envía muchísimos mensajes, detecta a un nivel inconsciente gestos, lenguaje corporal, sudoración en la piel, pequeños estímulos que conscientemente pasamos desapercibidos por estar enfocados en el presente, pero que a veces sentimos como sensaciones, por ejemplo, conoces a alguien y tienes una sensación incómoda y de repente le niegas importancia y sigues adelante, luego descubres algo desagradable en esa persona y entiendes que tu

primera sensación incómoda tuvo un sentido, fue un mensaje de tu cerebro que detectó algo incongruente al que no prestaste atención.

¿Has visto la serie Dr. House? En esa serie su protagonista es un médico autodestructivo experto en hacer conexiones extrañas entre lo que pasa y de allí intuye diagnósticos, tan brillantes que lo hacen único además de muy acertado. La intuición es una herramienta increíblemente potente con las mujeres, porque al ser marcadamente más emocionales que nosotros, poder intuir algo sobre su vida, sobre lo que nos está hablando o sobre el momento en que estamos con ella resulta para ellas tremadamente asombroso y nos permite captar elementos increíblemente potentes que están en el aire para ser captados.

Los momentos de mayor tensión sexual que he logrado con las mujeres han sido guiados por una auténtica y genuina intuición, que me lleva a decirles cuando así lo siente (no es una formulita) "oye, tengo la sensación que acá está pasando algo ¿no lo sientes?" e inmediatamente el aire se carga de un deseo impresionante porque mi intuición destapa algo latente que necesitaba salir en los dos pero no había encontrado la forma.

En mis talleres hago un ejercicio lo más de extraño y poderoso, que no solo lo aplico para seducción, sino por ejemplo para ventas y es así: tengo una serie de cartas del tarot y les digo que empiecen a leerse las cartas en grupos de dos o tres personas. El requisito es que hay que hablar sin pensar, sin que exista censura y sin juzgar lo que dirás, si es correcto o equivocado. Lo más impresionante es que las personas al terminar la actividad empiezan a decir cosas como "¡no puedo creer lo que dijiste!", "¿Cómo supiste eso?". Pues bien, entre el asombro y la risa que provoca el ejercicio es una demostración para ver que todos somos intuitivos y que cuando conectamos con alguien podemos pre-sentir y pre-saber cosas que no nos han dicho (eso es lo que usan los lectores de tarot profesionales).

Tu intuición puede enviarte información a través de una sensación de pesadez, un malestar, un estado de ánimo. Debes ser sensible a los movimientos internos en ti mismo, eso indica una intuición que está llegando o va a llegar. La inteligencia emocional es una capacidad para conectarte con otros, pero también para

conectarte profundamente contigo mismo y poder sentir el impacto que recibes de otra persona. Las estructuras que puedes iniciar para soltar una intuición son:

- Tengo la sensación de que...
- Tengo la impresión de que...
- Tengo el presentimiento de que...
- Me permites comprobar una idea que se me ha venido a la mente...
- Me pregunto sí
- A ver qué te parece esto...

Cuando le juegas a la intuición puedes equivocarte, si eso ocurre no te alteres, simplemente di algo como "tuve una intuición solamente". No te excuses ni nada. De repente cuando te niegan la veracidad de una intuición otro día van y se acercan y te dicen algo como "óyeme, me quedé pensando en lo que me dijiste tal día y ...". Allí comienza otra historia.

La intuición requiere una inmensa valentía, porque necesita riesgo. La intuición hace que sientas que una mujer desea ser besada, que tenga ganas de tener sexo, que quiera "desordenarse" un poco. Y necesitas correr el riesgo de moverte hacia eso para hacerlo natural. La intuición no necesariamente es algo que le tengas que decir, puede ser simplemente una información extra para ti, para tu propio beneficio y para saber a dónde moverte o evitar moverte.

Cuando integras el nivel de escucha 2 y 3, más la curiosidad, más la intuición, logras una conexión brutalmente profunda. Además puedes empezar a detectar señales muy útiles, que te informarán si vale la pena seguir adelante con esa mujer, o si estás perdiendo tu tiempo, lo cual hace que tu seducción sea un proceso inteligente y no un simple proceso automático, de estímulo y respuesta.

No necesitas demostrarle nada a nadie, sin embargo busca el feedback

¿Acaso soy alguna clase de genio del contacto emocional? Pues bien, acá te daré un principio de realidad. Nadie lo es de forma absoluta, el que te venda esa idea

te está echando una mentira más, y una bien grande. El contacto emocional depende de dos personas, no solo de ti y tus emociones también son fluctuantes. He tenido momentos en los que por más gusto que haya no hay conexión emocional, es nula. Y no lo digo solamente cuando una mujer me gusta sino cuando soy abordado por una mujer con cualquier pretexto, hay algo llamado química que si no funciona no me conecto. Es como intentar conectar un cable de tres patas en una toma con sólo dos huecos. Y hay días donde sólo deseo conectar conmigo mismo, no deseo tener ningún tipo de interacción, simplemente porque estoy ocupado, invirtiendo mi energía en otra cosa y deseo pasar desapercibido. Cuando alguien llega y me encuentra en ese estado tiene que tener demasiada química para que me saque de allí.

No te imaginas lo desgastante que resulta estar pensando en seducir todo el tiempo, simplemente necesitas invertir tu energía en otras cosas igualmente apasionantes y productivas. Con el tiempo, te das cuenta que la seducción es cuestión de algo que ya eres, y que a frecuentemente cuando ni lo buscas ni piensas en ello empiezas a recibir mensajes de mujeres que te buscan.

También, no hay nada de mano en reconocer que simplemente hay días en los que no fluyes, como un piloto de Fórmula 1 que comete errores o un futbolista goleador que desperdicia una pena máxima, a todos nos pasa, todos tenemos días donde no brillamos exactamente. Pensar en un desempeño óptimo presente absolutamente todo el tiempo también es una mentira, y a mi modo de ver una exigencia desmesurada de perfección que hace que cuando no estás en tu día te sientas mal por estar así, te frustres y creas que no has aprendido nada. Hay errores de principiante que me sorprende de cometer y mujeres increíbles que se me han ido y que me ha dolido perder simplemente porque no he jugado bien mis cartas. No quiero venderte la imagen del seductor infalible, eso no existe salvo en las mentes de algunos delirantes.

Cuando aprendí a ver el rendimiento como un proceso de subidas y bajadas aprendí a divertirme con mis días malos, a saber que si hoy no salió algo bien, mañana sí que lo hará, y eso hace que la presión disminuya. Tengo una creencia que es muy importante para mí, la respiro a diario, dice así: "**Sí puedo hacerlo.**

Lo he hecho en el pasado y lo volveré a hacer. Cada día es una oportunidad de hacer lo imposible.”

A muchos la presión los asfixia, les impide rendir, el deseo de demostrarse a sí mismos que son “varones” y que las mujeres se rendirán a sus pies. Si tienes el marco mental de que no necesitas demostrarle nada a absolutamente nadie verás tus resultados como simple rendimiento, los podrás ver objetivamente y hacer los ajustes necesarios para mejorar. Eso es lo único que debes tener presente: el deseo de mejorar.

Lo importante para incrementar el rendimiento, y esto es algo que lo tienen claro los deportistas y los emprendedores, es disponer de retroalimentación, disponer de feedback. ¿Qué es esto? Información que te señale si vas en la dirección correcta, que estás enfocado en lo correcto y que estás creciendo. Admiro a los deportistas y emprendedores porque son bastante intensos con los retos que buscan, cada vez más difíciles, con el fin de someterse a altas dosis de feedback y poder mejorar. ¿Qué pasa con la persona promedio? Odia el feedback, se lo toma personal y se pone a la defensiva. Tiene una imagen tan débil en algunos casos, tan complaciente en otros, tan llena de ego que detesta que le digan que necesita mejorar en puntos para alcanzar la excelencia. Se lo toma personal, o se deprime o responde de forma reactiva (devolviéndote lo que percibe como un golpe o una agresión).

Las personas de éxito están sedientas de retroalimentación, entre más sinceridad encuentran mejores y mayores ajustes logran realizar en su comportamiento y en su desempeño, alcanzando niveles impresionantes de excelencia. Eso lo puedes notar en tres conductas: buscan situaciones de reto, se empeñan en encontrar mentores exigentes (de los cuales aprender, no buscan volverse el mentor) y solicitan manifiestamente el feedback sincero, sabiendo que la gran mayoría de personas no suele expresar lo que piensa o siente, la persona de éxito dice “dime todo lo que piensas con la mayor sinceridad posible”. Y ello es muy importante para aprender de las mujeres, muchos las ven como sus torturadoras, como villanas, como seres despiadados en busca de maltratar egos, la realidad es que las mujeres son las mejores maestras en el arte de la vida, y si bien, la seducción

está llena de expertos hombres, no podrás tener maestría sin asistir a la escuela de la vida donde ellas enseñan. Eso sí nunca te creas las estupideces esas de "decodificar a las mujeres", cuando te subes en ese pedestal te aseguro que llegará una y te hará morder el polvo, mensaje de la vida para decirte que siempre eres un aprendiz. Subestimar a las mujeres es tonto y demuestra una absoluta ignorancia.

Rodea tu vida social de mujeres, de muchas mujeres, y no desprecies el valor que tiene la amistad con muchas mujeres. Evidentemente cuando seduces, y desarrollas tu sexualidad, es importante que logres ubicar a mujeres como tus amigas y que evites desarrollar una tensión sexual con ellas, pues es necesario la visión del mundo femenino, armonizar tu masculinidad rodeándote del mundo femenino, y poder conocer de primera mano ese universo. Soy de los que piensa que la amistad entre hombres y mujeres, la verdadera amistad, está llena de momentos de tensión sexual que la hacen frágil, entre los dos a nivel inconsciente existe deseo, que es responsable de que fluya esa especial energía entre los dos amigos. A pesar de ello pienso que es posible, conveniente y de un gran valor construir amistades de mutuo intercambio con ellas.

Es con amigas semejantes con las que me resisto a buscar momentos sexuales, pues mi idea es dejarlas como mis amigas y no arriesgarme a perder eso construido simplemente por revolver sentimientos que no van para ningún lado, dejar las cosas en simplemente disfrutar a su lado de la intimidad emocional de las buenas conversaciones, las risas y los abrazos, disfrutando mientras me observo estando absolutamente cómodo con ellas. Como ves, los hombres también podemos poner en la zona de amigos a las mujeres, es importante que seas tú el que lo hagas, eso también te da poder y te aleja del lugar de víctima.

Cuando estás cómodo alrededor de las mujeres ellas se relajan a tu lado, lo cual significa que se vuelven receptivas, permitiéndote ir hacia niveles más profundos de interacción y de intimidad. Entre más aprendes a profundizar y conectar con las mujeres más deseable te haces, esa es la razón por la cual los hombres etiquetados como "feos" pero con comodidad frente a las mujeres logran acostarse con ellas, su ventaja es que ellos saben cómo es el mundo femenino y

conectan a un nivel profundo no manipulador. Las mujeres tienen un radar para saber qué hombres se sienten cómodos con ellas y cuáles no. Solamente adquieres esta habilidad con tiempo, horas, días, semanas, meses y años con ellas.

Recuerda esto: entre más mujeres traigas a tu vida y las incluyas en tu círculo social más respuestas positivas tendrás entre ellas. Una de las cosas que empiezas a descubrir al tener círculos sociales de mujeres es que ellas no son la especie de criatura débil y sumisa que usualmente se cree en sociedades machistas, por el contrario, este es un estereotipo que los hombres han usado para someter a las mujeres, una actitud llena de la inseguridad de algunos que creen en la batalla de los sexos y en que la mujer debe cocinar, lavar y abrirles las piernas, Las mujeres han despertado y no deberías sentirte amenazado por ello. ¿Lo hemos hecho nosotros? No lo creo. Las mujeres pueden ser independientes, creativas, líderes, libres y millonarias por sí mismas, y al mismo tiempo pueden buscar hombres que admiren por su fortaleza, enfoque, éxito, emoción y sabiduría. Rodearte de mujeres exitosas, eso hará que tu juego crezca a niveles impresionantes.

¿En qué nivel estás tú? En el nivel de los que tiene una contextura débil que no resiste el feedback y busca a las mujeres que se dejan manipular, a las vacías y superficiales que tienen escrito en la frente "necesito a un hombre para ser feliz", o estás en el campo de los que son exigentes consigo mismos y que buscan estar al nivel de la excelencia, anhelando siempre la mejora a la vez que disfrutas de los pequeños y grandes avances, de las victorias que empiezan a aparecer en el camino.

La seducción como un arte de conexión

¿Por qué creo que la seducción es un arte? Porque sólo existe una forma para conectar con cada mujer, sólo existe un punto de intersección entre tu vida y la de ella. Si logras acceder a ese punto inmediatamente accederás a los lugares más íntimos de su ser, lugares que ella misma se sorprenderá compartiendo con alguien. La conexión emocional está bien lejos de ser la superficial forma de entablar una conversación, quizás con ello consigas, con suerte, afinidad, pero la conexión emocional es un arte natural, nacimos diseñados para ello, y lo único

que nos impide la maestría en ese campo es escuchar demasiado nuestra voz, habitar demasiado nuestra mente, cuando sientes más que pensar empiezas a conectar, y a encontrar ese punto particular en esa específica mujer. Lo interesante es que ese punto de conexión lo puedes conectar en cualquier lugar, no necesariamente hay que tener una atmósfera, un lugar, ese click puede suceder en cualquier instante, cuando menos lo imaginas. A veces me sorprendía ver que llegaba al centro de conexión con alguna mujer en particular, a veces ni me daba cuenta, lo descubría cuando veía su interés en mí, cuando descubría su iniciativa, cuando veía que era ella quien me buscaba. Me sorprendía porque lo hacía de forma automática y a veces sin intención de hacerlo.

¿Cómo lo haces? Me preguntarás. Te responderé cómo lo logré yo. Quizá te sirva. Empecé a conectar con mi estómago, con mis vísceras, con mi instinto, con mis emociones. Y casi todas las conversaciones no las veía como un flujo de información, pregunta que es respondida, sino como un flujo de emociones, algo que despertaba emociones y si descubría una emoción, créeme que no me iba de ese lugar hasta excavar más y más hondo. Odio las conversaciones fluidas llenas de información, busco conectar con la emoción, pregunto "qué sentiste cuando eso pasó", "cuál fue tu sensación", "qué te enseño eso de ti misma", "cómo te sientes ahora que me cuentas eso", y cuando lo pregunto no lo pregunto por preguntar, como una rutina, sino porque me he convertido en un gran observador, y sé cuando una micro expresión facial emerge, sé cuando el cuerpo me muestra que hay una gran emoción detrás de ello, sé cuando intenta disimularla, cuando intenta tener una conversación "controlable" para que no salga su emoción. Sé cuando está habitando en su cabeza y no en su corazón, y mi misión es hacer lo que muy pocos hacen: llevarla a la emoción, a que sienta.

Ello lo logré conectando con mis propias emociones, muchos creen que ser sensibles es malo simplemente porque han tenido malos resultados, lo que les puedo decir es que ser sensible es un poder extraordinario si lo usas para conectar con otras personas, para sacar de ellas emociones profundas. Nos han vendido el estereotipo del seductor básico, un poco bruto, que es indiferente emocionalmente. Pero este aunque logre sexo no logra generar la adicción que experimenta una mujer al sentirse emocionalmente conectada. El paso que el

sensible no da, y por el cual experimenta malos resultados, es que no hace el cambio de velocidad, apenas conectas con emoción, debes pasar a conectar con pasión, con deseo, de lo contrario serás un emotivo más, no alguien que despierta atracción.

El maldito complejo del tipo bueno y cómo erradicarlo para siempre

Te preguntarás por qué maldito, pues bien, porque no hay otra palabra para describir los enormes perjuicios que he visto en cientos de hombres por este complejo. Tanto así que decidí investigarlo profundamente, desde mi experiencia en el coaching, la Mentoría y la terapia he recopilado una buena fuente de características y alternativas, porque en el fondo del 99% de los hombres, incluidos los pseudo machos alfa se encuentra un tipo bueno que los aleja de sus metas, no solo con las mujeres sino en las esferas profesionales de su vida.

El primer paso es sacar de tu mente el síndrome del mesero con las mujeres: "qué puedo hacer por ti". Este es un marco en el cual piensas que para agradarle a una mujer debes empezar desde un marco complaciente. La realidad es esta: no necesitas hacer lo que creas que se espere de ti. Este es el marco mental más usual de aquellos que viven sus vidas jugando al decente-buen-tipo-respetuoso. ¡Atención! No pienses en extremos, no te estoy diciendo que seas mala persona, solo que actúa en congruencia con tus valores, con tu identidad, y no al vaivén de la mujer que tienes al frente.

Algo particular que sucede con las personas que buscan el camino de la seducción es que usualmente su mente está configurada para buscar metas en el corto plazo, sólo desean sexo y los supuestos beneficios de una vida sexual promiscua, no saben por ejemplo, que para ese fin, entre otras cosas, deben desarrollar un estilo de vida, por no decir, un nivel de ingreso, que les permita disfrutar varias relaciones. Generalmente estas personas están demasiado ansiosas por conseguir una mujer y su proceso mental consiste en despreciar su soledad y presionarse demasiado con una serie de pasos y de procesos, heredados de la siniestra tradición PUA, y al final no entienden un concepto: todo tiempo en soledad es un tiempo que debes emplear para entrenar tu mente y tu cuerpo, es un tiempo para potenciarte, para apreciar tu existencia y preguntarte por tu lugar en el mundo, aprender y aprender para cuando estés acompañado tengas todo un mundo por compartir.

Algunas pautas de crianza se construyen sobre la base de restringir el potencial y el poder de las personas. Evidentemente esto sucede a través de mensajes sutiles, indirectos, ligeras insinuaciones, correcciones aquí, sugerencias allá que invitan a desarrollar un carácter cortés, agradable, modesto, heroico en el sentido del más absurdo sacrificio.

A continuación tengo una lista de adjetivos con los cuales te sientas identificados, y no significa que sean malos por sí mismo, o inadecuados, simplemente corresponden a una crianza y desarrollo basado en cumplir las expectativas de otros por encima de tus deseos:

- Perfecto
- Bueno
- Protector
- Que sacó buenas notas (o las sigue sacando)
- Sin opinión sobre las cosas, no vaya sea que hiera susceptibilidades
- Honorable
- Cortés
- Decente
- Cordial
- Respetuoso
- Bien hablado
- Sigue las reglas
- No se enoja, calmado y tranquilo
- Ayudador
- Buena gente/Buena persona

En el hombre bueno estos rasgos terminan por ir minando poco a poco su autenticidad y su autoridad personal. De tal manera que es frecuente encontrar hombres exitosos en lo académico, incluso en lo profesional, inteligentes, amables, pero complacientes, que aceptan sin cuestionar lo que les dicen, poco críticos y que se toman demasiado en serio sus propios errores. Hombres que no aceptan su conexión con su deseo y que no son determinados en ir hacia lo que

desean, demasiado tímidos para expresar sus instintos, desconectados de las emociones y pusilánimes en relaciones personales.

Han sido educados para complacer, para quedar bien, para generar buenos comentarios, para darle gusto a todos, con lo cual les cuesta asumir posiciones de mando, de fuerte liderazgo, de fuerte carácter, se les dificultan las decisiones en un plano emocional y terminan por quedarse con sus pasiones y deseos guardados, pidiendo disculpas por aquello que no hicieron y esperando siempre finales y caras felices.

Contrastemos los rasgos que enumeré párrafos arriba con estos otros:

- Discutir
- Romper las reglas
- No quedarse callado
- Malhablado
- Hacer de su vida lo que desean
- Coqueto
- Insinuante
- Salvaje
- Dominante
- Con criterio
- Orgulloso de sí
- Confiado
- Rebelde

Estos son rasgos que la sociedad y la crianza no aceptan mucho, discutir y romper las reglas te hace un rebelde, ser demasiado confiado y orgulloso va en contra de la moral cristiana de la humildad y el sacrificio, lo miso ser coqueto, salvaje, insinuante, sexual y sensual. Nos han castrado en nuestra formación, en la sociedad y la cultura y no nos hemos dado cuenta sino hasta cuando hemos golpeado nuestra cara contra el pavimento. Nos han quitado el derecho a ser auténticos e independientes.

El hombre bueno generalmente no es franco, aunque sea decente, no es dueño de sí mismo, aunque parezca responsable, no tiene orgullo de sus logros, aunque lo feliciten frecuentemente, es conservador y no corre riesgos, aunque sea organizado no es crítico, aunque sea muy inteligente y no se siente cómodo, aunque sea muy formal.

Pero ha sido mejor educarte como una persona juiciosa y amable, que como un rebelde con criterio.

Lo que he descubierto en los hombres buenos es que tienen dos capas, en la superficial son decentes y con rasgos que cualquier abuela amaría, pero en el fondo viven una tremenda contradicción, un deseo enorme de expresarse, una envidia de los libres y de los rebeldes, un grito ahogado por ser verdaderos y hacer lo que su instinto y su deseo les dicta (y no hablo acá exclusivamente de sexo). Sin embargo, la presión de ser bueno, está demasiado arraigada en su ser, en su identidad, de tal manera que es frecuente que escuchen voces del estilo⁵: "es mejor callarme", "lo que pienso no tiene importancia", "estoy exagerando", "seguramente no tengo razón", "¿será que lo quiero no es pedir demasiado?", "estoy haciendo escándalo por nada", "¿qué pensará de mí?", "no quiero ser el malo de la historia". En este camino estos hombres no es capaz de decir lo que piensa y lo que siente. El hombre bueno niega su capa más profunda, es un represor de su verdadera identidad.

El hombre bueno no es inteligente emocionalmente aceptando la crítica, se castiga demasiado fuerte, y frente a los fracasos vive preso de una enorme ansiedad y una autocrítica constante que le impide actuar resueltamente, su decencia es una forma de complacer a los demás y ponerse a sí mismo en los últimos lugares. Ha olvidado escuchar a su verdadero yo, y cuando emerge en determinaciones valientes, lo calla. Necesita recuperar el equilibrio crítico, manejando las necesidades y deseos de los demás pero sin sacrificar o resignar sus necesidades y deseos. Puede defender sus intereses enérgica y

⁵ El psicólogo Aaron Beck denomina a este fenómeno como "automonitoreo" o "autoinstrucción", y son las voces internas que nos dicen cómo debemos sentir y actuar, lo cual provoca intensa timidez e inhibición (bloqueo).

asertivamente. El hombre bueno necesita aceptar sus deseos, abrazar sus sombras y proyectarse con virtudes y defectos hacia lo que necesita sin sentirse destrozado por no ser perfecto.

En la seducción y el cortejo el hombre bueno no es capaz de aceptar ciertos sentimientos y deseos, los niega, por ejemplo, el enamoramiento para él es sufrimiento y sumisión, y el deseo debe ser algo aséptico, limpio, casi espiritual. Los conflictos con las mujeres son especialmente dolorosos y al tener una estructura complaciente terminan por ceder, por ser sumisos, por ser demasiado neutrales, por ser invisibles, por no expresar su masculinidad y ocultarla debajo de un disfraz de heroico caballero.

El hombre bueno reactivo

En algún punto el hombre bueno descubre la tensión entre lo que quiere ser y lo que le han enseñado, y entra en un profundo conflicto, quisiera gritarle a su jefe que lo detesta, desea gritarle a su novia que quiere se la chupe, quisiera gritarle a la mujer que le gusta que desea "comérsela" en todas las posiciones, quisiera cambiar, ser diferente en su forma de vestir, ser más arriesgado, viajar más. Pero no puede. Y al no hacerlo se vuelve reactivo, resentido, con un profundo mal humor que expresa la contradicción entre lo que desea, entre sus necesidades y su forma de expresarlas, entre lo que visceralmente quiere y lo que se permite. Se vuelve obsesivo, resentido. Pero al ser pasivo sus explosiones agresivas son más esporádicas porque las controla, es una bomba a punto de estallar.

Y mientras tanto nosotros lo vemos calladito, falso, con una pulcra fachada, mientras adentro libra una intensa batalla consigo mismo. Si prestas suficiente atención podrás sentir como su autoestima se va deteriorando. Nadie que esté en lucha consigo mismo tiene una buena autoestima, máxime cuando las voces que escuchas adentro son de crítica y no de impulso.

La des configuración emocional del hombre bueno

El hombre bueno tiene enormes dificultades para entender las emociones complejas de las mujeres, se vuela la cabeza literalmente pensando y analizando racionalmente qué quieren decir las mujeres, qué desean, qué significó tal o cual palabra, mirada o acción. Lo que un hombre equilibrado descifra el hombre bueno simplemente no lo ve. Por ello necesita validación, necesita consultar una y mil veces las cosas para saber que está en lo cierto y que "va a la fija", porque detesta el riesgo y odia equivocarse. Esta distancia enorme lo hace consumidor compulsivo de material de seducción, a ver si logra comprender la confusa mente de las mujeres.

El lenguaje corporal suele ser ambigüo, demasiado cerrado, sin abarcar más que su propio espacio personal, no invade, se contiene, su gesticulación es básica, minimalista, y tampoco logra conectar con el lenguaje corporal de las personas y de las mujeres, no puede saber qué siente una persona con determinado gesto de su cuerpo.

No puede expresar sus sentimientos y opta por el patrón romántico de sentimientos neutros, en lugar de decir "te deseo" dice "me gustas", en lugar de decir "quiero tener sexo contigo" dice "quiero estar contigo", formas solapadas de expresarse, para evitar su maldito miedo a ser desaprobado o a escandalizar. Le encanta la indirecta, la sutileza, no ser Para aproximarse necesita pruebas irrefutables, casi obtenidas por el método científico, de que va sobre seguro, que el sentimiento es mutuo y que no será rechazado.

El rechazo es un error y merece castigarse por no ser perfecto como sus padres lo educaron, como esa voz interna le dice "debes ser perfecto", "no te puedes equivocar", "¿qué pensará la gente?", "pareceré un pervertido". Y de allí se desprende un sentimiento familiar para el hombre bueno: la vergüenza, el tremendo odio a equivocarse que hará que a la próxima evite actuar hasta no estar AB-SO-LU-TA-MEN-TE seguro de que no fallará. La vergüenza le hace sentirse incompetente, indefenso, y eso activa su reactividad frente a lo que no entiende: el mundo femenino, los otros hombres que envidian porque logran lo

que desean y son francos y directos. La vergüenza es un virus que crea parálisis en sus huéspedes, produce recriminación, culpa y obsesión con los errores cometidos. La vergüenza crea un profundo agujero que sepulta el potencial, limita la capacidad de seguir intentando, de superar retos.

El hombre bueno depende de recompensas externas, de ser aprobado por los demás, que le den palmadas en la espalda, que lo feliciten, que le digan "muy bien", "excelente", "eres increíble", que le aumenten el sueldo, sacar buenas notas y ser ascendido. Este marco de aprobación hace que también dependa de la aprobación de las mujeres, necesita tenerlas contentas, necesita quedar bien con ellas, necesita saber qué piensa y siente sobre él en todo momento y hará todo lo necesario para ser premiado, como perrito que se sienta juicioso esperando que le den una galletita.

El hombre bueno se auto censura en exceso, una cosa es lo que piensa y otra muy diferente lo que dice. Transmite con ello una enorme inseguridad y abre sus planteamientos con disculpas y precauciones y muletillas que cuestionan lo que va a empezar a decir. Quizá te identifiques con algunas:

- No estoy seguro de si esto está bien
- Digo... (para remarcar que sólo es una opinión personal)
- Bueno... (como una muletilla que implica darse ánimo frente algo que dirá y de lo cual no se siente muy valiente o seguro en decir)
- O sea (para explicar algo frente a lo cual se siente inseguro una y otra vez)
- Sólo quiero decir que (para evitar preocupar a su interlocutor con que demorará mucho)
- En mi humilde opinión (rebajándose para ser aprobado)
- A menos que me equivoque (rebajando el peso de su propia opinión y expresando una enorme duda interna)

En su discurso tiende a emplear limitantes del estilo:

- En cierto modo
- Digo

- O sea
- Más o menos
- Un poquito
- Un poco

Utiliza intentos de encontrar acuerdos, que aunque puedan ser persuasivos en ciertos contextos en otros sólo remarcán su necesidad de aprobación:

- ¿No?
- Si me entiendes ¿verdad?
- ¿No crees?
- ¿Me explico?
- ¿Si?
- ¿Ok?

A continuación encontrarás una pequeña prueba que te mostrará tu estilo. Debes responder SI o NO en cada afirmación:

PREGUNTAS	SI	NO
1. A veces fanfarroneo cuando gano discusiones	D	
2. Acepto criterios de 3ros para lograr una mejor solución	I	
3. Acostumbro evitar discusiones simplemente evitando a la persona	E	
4. Ante agresiones reacciono endureciendo más mi posición	D	
5. Busco conciliar posiciones de todos, evitando discusiones	C	
6. Busco conformar a todos para terminar rápido una discusión	T	
7. Al tener que tratar un conflicto suelo intentar enviar a otra persona	E	
8. Cedo en la medida que el otro cede	T	

9. Colaboro con la contraparte para encontrar soluciones superadoras	I	
10. Consigo que mis ideas sean aceptadas si o si, aunque provoque resentimiento en otros	D	
11. De toda situación trato de sacar alguna ventajita...	T	
12. Doy mucho valor a las expectativas del otro, me duele no alcanzarlas	C	
13. Eludo enfrentamientos frontales	E	
14. En general me enoja que me planteen objeciones	D	
15. Cambio los criterios según mi conveniencia momentánea	T	
16. Es común en mí no atender cuando alguien "molesto" toca el timbre	E	
17. Frecuentemente busco un "atajo" intermedio	T	
18. Frecuentemente planeo ser duro y luego no puedo hacerlo	C	
19. Suelo postergar indefinidamente el encarar a una persona por un conflicto	E	
20. Frecuentemente trato de satisfacer las necesidades del otro	C	
21. Hago conocer mi posición y luego me dispongo a escuchar la del otro pacientemente	I	
22. Insisto en mantener mi posición a toda costa, a veces caprichosamente	D	
23. Siempre trato de no ser puesto en dificultades	E	
24. Integro ideas de todos en forma creativa	I	
25. Las reacciones negativas de la otra persona me debilitan emocionalmente	C	
26. Me aprovecho de una situación de fortaleza para ganar posiciones	D	
27. Me aseguro de llegar a conocer los intereses del otro	I	
28. Me contengo en manifestar mi oposición si creo que puedo herir al otro	C	

29. Comparto mis problemas internos para lograr soluciones creativas	I	
30. Me cuesta en general decir "NO"	C	
31. Me gusta regatear al comprar algo	T	
32. Me hace sentir mal tener que ir a un negocio a devolver o cambiar algo que compré	E	
33. Me suelen definir como un "camaleón"	T	
34. Muy rara vez me exaspero en una discusión	C	
35. No juzgo los argumentos del otro hasta entenderlos en profundidad	I	
36. Persevero con dureza en mi enfoque	D	
37. Pienso que es preferible un acuerdo regular a seguir confrontando	T	
38. Postergo mis exigencias esperando una situación más receptiva del otro	C	
39. Me incomoda tener que ir a negociar algo con alguien	E	
40. Propongo nuevas alternativas que integren las propuestas anteriormente expresadas	I	
41. Propongo una situación intermedia para salir del estancamiento	T	
42. Sacrifico mis deseos para sostener la relación	C	
43. Si lo tengo, utilizo mi poder para imponer ideas	D	
44. Siempre justifico detalladamente mi posición	I	
45. Soy en general partidario del "no te metas"	E	
46. Suelo amenazar en una discusión	D	
47. Suelo conformarme con soluciones "mitad y mitad"	T	
48. Suelo descontrolarme y gritar en una negociación	D	
49. Suelo no atender llamados o contestar mensajes conflictivos	E	
50. Suelo tratar de adaptarme a los deseos del otro	C	
51. Tiendo a dividir las cosas por partes iguales sin analizar demasiado	T	
52. Tiendo a endurecer mis exigencias cuando alguien se	D	

opone		
53. Tiendo a no mostrar mis sentimientos	E	
54. Trato de elaborar decisiones en conjunto	I	
55. Trato de equilibrar ganancias y pérdidas	T	
56. Trato de mostrar todos los puntos de vista	I	
57. Trato de no lastimar los sentimientos del otro	C	
58. Trato de no reflotar desacuerdos anteriores	E	
59. Trato que todos los participantes puedan opinar	I	
60. Uso mi habilidad comunicacional (verbal y no verbal) para volcar la situación a mi favor	D	

En los reactivos que has respondido **SI** haz un recuento del número de letras que ha tenido y anótalas en la siguiente tabla.

D =
E =
I =
C =
T =

Una vez tengas el total debes observar cuál es la letra en que has obtenido un puntaje mayor. La equivalencia de las letras es así:

D: Dominante, le preocupa la consecución de objetivos independientemente de lo que piensen las personas, impone sus deseos frente a los de los demás incluso de una forma brusca y egoísta. En general obtiene lo que quiere pero los demás salen perdiendo o la relación termina deteriorada.

I: Integrador, aunque valora la opinión de las personas es capaz de orientarse a los objetivos personales que busca, sería un estilo ideal porque es empático con los demás pero a la vez afirma sus propios deseos y necesidades. Obtiene lo que desea y también aporta a lo que los demás desean. Si no le conviene algo lo expresa y es capaz de retirarse y buscarlo en otra parte.

C: Condescendiente, se preocupa por lo que pensarán las personas y de si será aprobado o rechazado, sus objetivos son supeditados a la opinión de los demás. En general negocia contra sus propios principios y vive emociones de impotencia y frustración al no obtener lo que quiere.

T: Transaccional, puede ser dominante o condescendiente de forma estratégica.

E: Evasivo, evita los conflictos y situaciones donde se genere crítica o incomodidad, resigna sus objetivos evitando manifestarlos con tal de "no molestar a otros". Es la mayor bomba de tiempo porque reprime lo que desea.

La siguiente gráfica expresa tu ubicación:



Si eres un hombre bueno te moverás entre la evasión y la condescendencia, y deberías moverte hacia la integración, donde valoras lo que piensan y desean otros, pero pones tu posición sobre la mesa y buscas la forma de conseguir tus objetivos haciendo que los demás ganen pero tú también ganes.

En una sociedad conformista, que impulsa la mediocridad, el apego a las normas y la hipocresía el hombre bueno es reconocido, sin embargo su lucha permanente es encontrar la forma de expresar y vivir lo que en realidad desea, su lucha es por ser auténtico y libre. Al portarte bien, sacar buenas notas, sacar la basura, hacerte el desayuno y ser un buen ciudadano complaces a muchos y logras muchas

ventajas. Pero en el plano de las relaciones contigo mismo, con los demás y con las mujeres el hombre bueno sufre.

El trabajo de superar al hombre bueno necesita que aceptes la realidad que has vivido hasta ahora, y que inicies una preparación personal en los temas de asertividad, que son aquellos que te permitirán autoafirmarte, encontrar tu propia voz congruente con tus deseos y expresarlos de una manera firme. También deberás encontrar los puntos en los cuales buscas complacer y revisar internamente si eso que esperan las personas de ti es lo que en realidad tu deseas para ti mismo, si es lo que consideras justo, si es lo que consideras correcto. El trabajo de alinear tus expectativas con las de los demás, incluida su clara expresión verbal, es lo que te permitirá la posibilidad de ser más directo. Necesitarás ensayos y errores y una alta capacidad de aceptar la retroalimentación y poder evaluar tus experimentos de una forma en que puedas progresar y no te inhibas en seguir intentándolo. La matriz de la inmunidad al cambio podrá ser de gran ayuda en este camino, junto con el ejercicio de los dos Yoes, con los cuales podrás hacerte consciente de tu ruido interno, de tus voces críticas y empezar a generar un nuevo discurso en tu mente que te apoye y que te valide.

Acá te ofrezco una serie de mitos y realidades con los cuales espero aportar a confrontar tu realidad y tus expectativas con el comportamiento dócil y amable que te conduce a opacarte y no darte la prioridad que te mereces:

Mito: Hay una forma correcta de sentir en cada situación.

Realidad: Este mito provoca que acalles tu voz interna y que te sientas inadecuado expresándote porque sientes que estás en un error. Usualmente se reconoce al usar frases como: "Estoy haciendo mucho escándalo por eso", "estoy haciendo demasiado drama", "no debería sentirme así", "soy demasiado sensible", "no importa". En realidad no existen respuestas correctas o erróneas en cuanto a las emociones. Debes sentirte libre y apoyar lo que sientes, no negarlo, evadirlo o descalificarlo.

Mito: Hacer saber a las personas que me siento mal es señal de debilidad.

Realidad: Este mito provoca que ignores tu vulnerabilidad y que te pongas la máscara de hombre fuerte dejando de expresar algo que en realidad te incomoda. Usualmente se usan frases como: "si les digo que me siento _____ pensarán que soy _____. Que haya cosas que te molesten y desagraden es absolutamente natural y forma parte de ser humano. Es imposible que todo te guste o te agrade en las personas, y si no les dices lo que sientes seguramente seguirán haciendo eso que te molesta y ese sentimiento se irá acrecentando. Es frecuente ver hombres buenos que son pisoteados una y otra vez mientras viven aguantando situaciones insoportables.

Mito: Si expreso lo que siento seré juzgado o rechazado

Realidad: Este es un mito demasiado perjudicial en la seducción, porque te aleja de ser directo, te hace disimulado, indirecto y solapado. Usualmente se expresa callando lo que se siente, intentando evitar que se note, desarrollando una gran inseguridad alrededor de las mujeres que te hace ver demasiado serio y logra el objetivo que tienes en mente y es el de pasar totalmente desapercibido con ellas, sin que noten tu interés y lo que sientes, por lo cual será imposible para ellas saber que les gustas. Recuerda que para seducir y cortejar necesitas comunicar lo que sientes, comunicar tu deseo y para ello deberás tomar la iniciativa.

Mito: Si expreso lo que quiero pareceré un egoísta

Realidad: Este mito muestra la abnegación con la que ha sido educado el hombre bueno, siempre anteponiendo lo que quieren los demás a sus propios gustos y deseos. Un hombre así jamás podrá sentirse satisfecho pues no ha comunicado a los demás, básicamente por miedo al juicio, lo que en realidad le gusta. Imagina esto en una relación de pareja, en los momentos de mayor intimidad, en el sexo, este hombre no comunicará qué es lo que lo acerca a un mayor placer y vivirá reprimiéndose.

El hombre que trasciende este modelo se caracteriza por los siguientes comportamientos:

- Es claro en decir verbalmente lo que quiere

- Acepta sus errores y tiene una mentalidad de mejora continua, no llora sus errores ni se echa culpas sino que busca cómo superarse
- Es asertivo y claro al expresar emociones positivas y también las negativas
- Tiene su propio criterio, conoce perfectamente que le gusta y que no le gusta
- Es decidido y va por aquello que quiere sin dilación
- Es directo, no se va con evasivas, indirectas o insinuaciones
- No teme ser un hombre sexual que manifiesta su deseo
- Combina dominancia con empatía
- Prefiere molestas a las personas antes que hacer algo que no desea
- Es independiente con el manejo de sus tiempos y prioridades
- Es saludablemente exigente consigo mismo, el fracaso, el error y la crítica constructiva lo motiva a mejorar en lugar de paralizarlo
- Sabe que puede hacer lo que desee, tiene un alto concepto de sí mismo y una alta autoeficacia
- Es consciente que no podrá satisfacer todas las expectativas ni los deseos de las personas y puede convivir con ello sin hacerse un gran drama
- Es autónomo y toma sus decisiones basado en sus propios criterios

Como te va estando a solas deja ver tu nivel de ansiedad en compañía

Muchos solamente se definen en compañía de alguien, viven en sus vidas la metáfora de la necesidad de “alguien que los complete”, y viven totalmente orientados a “hacer lo necesario” para entrar dentro del radar de una mujer. Como si fueran mercancía vencida, como si estuvieran en un concurso de quien es el más digno de estar con una mujer. Vivir la vida a través de alguien es contraproducente para tu progreso como individuo, y esa es un área donde la mayoría, hombres y mujeres, debemos crecer. Yo debo reconocer que viví esa experiencia en carne propia, después de una relación tuve un periodo de cuatro años de soledad, exactamente 1461 días, y esa soledad fue consumiéndome en pensamientos negativos, en creencias de un destino cruel, en paranoias de una maldición antigua que me impedía estar con alguien. Empecé a castigarme, empecé a detestarme, empecé a vivir orientado a otra persona que con su aceptación me validara.

Cuando entré en este camino simplemente acepté mi soledad como un entrenamiento y dejé de presionarme y enviar esa invisible pero intensa energía de necesidad al mundo, me relajé, supe que debía trabajar en mí, en mis habilidades, para que cuando empezara tuviera más ventajas, y la vida me mostró otra faceta, la de la compañía, donde yo ya había desarrollado una importante constitución como para poder lidiar con los entresijos emocionales de una relación y una vida de pareja.

A muchos en este camino les sucede algo bien interesante, pareciera que su “pegante” no es lo suficientemente fuerte como para permanecer al lado de alguien. Recorren varias relaciones poco sustanciales, instantáneas, líquidas, repasando vidas, bocas y cuerpos por raticos, por fracciones de vida, trayendo gente y despidiéndose de ellas rápidamente, muchas veces sin siquiera la formalidad de un adiós, sino con un cemento tan débil que esas otras personas simplemente les dejan de llamar, les dejan de ver. Las relaciones parecen agua que se escurre por sus dedos y que no pueden atrapar. He encontrado que este tipo de relaciones para el que desea estabilidad son una suma de incertidumbres que se va a acumulando, hasta que surge la creencia de que simplemente no despiertan algo intenso en el largo plazo.

En realidad es un fenómeno bastante curioso, porque pareciera que las mujeres sienten en principio algo, y sucede algo, un día, una semana, besos, quizá sexo, pero luego estas mujeres desaparecen, se van, se sienten perturbadas por haber dado pie a algo de lo cual simplemente desean huir, se sienten en el lugar equivocado, sienten deseos de irse de allí, irse de tu vida. Durante mucho tiempo indagué en esta situación, incluso me tomé el tiempo de recopilar experiencias hablando con estas mujeres, su respuesta era: “descubrí que simplemente no quería estar con él, que era una grandiosa persona, pero que sencillamente habíamos malinterpretado las cosas”. ¿A que se deben frases como esas?

Pondré una metáfora: empezaron a beber un trago que les olió a whiskey pero terminó siendo un vaso con un poco de azúcar, algo insípido. Y usualmente la explicación se da porque la relación se aborda de forma poco profunda a nivel

emocional, aunque se siente un gran deseo, una gran emoción, eso no se logra desencadenar en la mujer, que siente algo pero esa emoción se le va demasiado rápido. Tampoco se ha configurado un estilo de vida o una forma de ser que resulte intrigante, emocionante, excitante, vertiginosa y que despierte algo más profundo, y eso lo percibe la mujer que se siente vacía, y decide alejarse para protegerse de algo absolutamente neutro.

¿Cómo se trabaja en ello? Más o menos simple: desarrollando intensidad en la propia vida, llenándola de matices, adoptando hobbies y gustos diversos, enriqueciendo la mente y la cultura, viajando, explorando y sometiéndose a experiencias de lo más de diversas, en contacto con la naturaleza, sonriendo y disfrutando manteniendo una mente optimista, curiosa y alegre. Cuando ello ocurre tu vida se "energiza" y empiezas a vibrar en una frecuencia intensa y alta, y esa vibración empieza a sincronizarse con otras vibraciones y encuentras sincronía de esa que no se deja ir, de esa que no se evapora. Yo llamo a esto el activar el fuego interno. Para ello se requiere aplicar dedicación, determinación y un intenso deseo. Una de las cosas que he descubierto es que cuando te aplicas en algo de forma consistente puedes lograr cambios realmente rápidos. El problema es que pocos son metódicos, disciplinados y orientados a hacer, en lugar de pensar.

Puedes vibrar de muchas formas, en muchas puedes vibrar con miedo, necesidad, inseguridad, poca autoestima. Las mujeres estables y equilibradas sentirán estas vibraciones, no resonarán contigo y te rechazarán. Cuando vibras con sentido de poder, de certeza, de positivismo, con dinamismo, autoestima y confianza logras ser un imán poderoso. Como docente y conferencista hago un sencillo ejercicio: les pido a los estudiantes en mi primera clase que se presenten, sencillamente su nombre y algún par de preguntas. El 80% se presenta en voz baja, hablando para sí mismos, como si no se sintieran orgullosos de ser ellos mismos, como si quisieran pasar desapercibidos. La primera forma en que una persona nota tu vibración es en la forma en que te presentas, debes dejar huella, debes decir tu nombre claro, en buen tono, con una mirada fija a los ojos, con un saludo firme y seguro, y en especial con una gran sonrisa (si no la tienes, hazte ortodoncia y busca un tratamiento de blanqueamiento).

Cuando las personas no encuentran su armonía emocional es natural encontrar que tienen una enorme ansiedad ante la posibilidad de establecer una relación afectiva. Si quieras una relación debes enfocarte en conseguirla, pero no tanto como para que te obsesiones y termines estropeando las posibilidades que se te presentan. Y eso no es un fenómeno exclusivo en la seducción, lo mismo ocurre con quienes buscan trabajo de forma obsesiva y ansiosa: terminan por no conseguir nada.

Resulta curioso cómo a veces la estima de muchos hombres musculosos de los cuales a veces se huye porque se siente la batalla perdida con ellos frente a las mujeres, resulta ser más ilusoria que otra cosa. Es exactamente igual a lo que ocurre con mujeres excesivamente arregladas, operadas o maquilladas. Ellos y ellas tratan de intimidar con una aparente belleza artificial, o con el denominado pavoneo, que si sabes a donde mirar descubres que no corresponde a la personalidad del que lo lleva puesto. Efectivamente lo que descubres es que debes seguir adelante y mostrar tu valor, hurgar un poco y verás cómo esos globos de ego e intimidación se derrumban, e incluso puedes ponerlos a moverse alrededor tuyo. Es preferible un flaco con un extraordinario juego interno que un musculado lleno de estrategias de compensación y un débil juego interno lleno de esteroides al ego.

Aprende a mirar por debajo de esas apariencias, del maquillaje, la silicona, los escotes, los músculos o los hombros anchos, busca ese niño o niña inseguro que habita en casi todos y relacionate con él y con ella. Este marco mental te permitirá seguir adelante ahuyentando la intimidación de la fuerza o la belleza, pues resulta interesante apreciar que es frecuente que nos quejemos porque el mundo es superficial cuando en realidad nuestros ojos también miran de forma superficial.

El olor a pusilánime

Las mujeres instintivamente saben cómo explotar las debilidades de un hombre, especialmente cuando esa debilidad afecta de forma obvia la mentalidad masculina. Es un hecho: si te presentas frente a una mujer con una mente débil,

ella, dependiendo de su naturaleza, la aprovechará para manipularte, no te apreciará como individuo. No te valorará, y mucho menos no te considerará para tener sexo contigo. Requieres más que músculo, una apariencia atractiva y accesorios para impresionar a una mujer equilibrada. Debes, para ello, trabajar tu mente y tu cuerpo de forma equilibrada.

Si no te sientes cómodo rodeado de mujeres ¿cómo vas a ser exitoso con ellas? Es necesario que constantemente ejercites tus habilidades sociales, tu tranquilidad con ellas y para ello es necesario "tiempo de exposición" con ellas. Aprender a conectar y a desarrollar tus habilidades sociales es como aprender a tocar guitarra: necesitarás tiempo, necesitarás paciencia y necesitarás equivocarte, desafinar muchísimo y hacerte unos buenos callos en el camino.

Cuando dudas ellas actúan de forma reservada. Si tu dudas frente a una mujer ella tomará tu inseguridad como una evidencia de que no eres un candidato apropiado para ella. Es justamente esto lo que sutilmente transmites cuando estás inseguro, excesivamente centrado en sí, o cuando no te crees la emoción que emerge desde tu deseo, desde tu instinto y te dice "actúa ya". Te repito, nerviosismo y miedo conducen a producir tensión en ti y tensión en la mujer, inunda la situación de una atmósfera enrarecida absolutamente nociva para tu propósito de seducción. Tu misión cuando estás con las mujeres debe ser aprender a relajar tu energía, respirar conscientemente y regular tu patrón respiratorio, limpiar tu mente de pensamientos negativos automáticos, relajar tu cuerpo y mostrar una postura tranquila, sin tensión muscular.

¿Estás empoderado? Vives el mundo al estilo víctima, o pasando primero, tomando iniciativa y gestionando tus propias circunstancias y tu propio destino. Si no te empoderas y vives desde el marco de la desesperanza aprendida, esto es, cuando crees que nada de lo que hagas tendrá efecto sobre tus resultados, efectivamente actuarás, como muchos que he visto, con una auto compasión, con una victimización, con una frustración y una creencia de "ese fue mi destino", que realmente se te antoja darle una bofetada y decirle "deja de estar jugando al débil y a la víctima, aprópiate de tu vida, sé un hombre y sigue adelante tomando autoridad de tu vida."

Una vez que eres capaz de actuar como un hombre, no como un niño indefenso buscando a mamá o quejándose porque esta “solito”, logras atraer afecto y amor. No solo atraer mujeres sino que atraes a lo positivo en tu vida. Cuando no puedes influir en tu propia mente actúas en el mundo de forma reactiva, no proactiva, vives a la defensiva, empiezas a pensar de manera resentida, frustrada y resignada. Recuerda, tu eres la causa, no la víctima de tu propia experiencia. Tu controlas tus propias experiencia y puedes emprender, por pocos recursos que pienses que tengas, puedes iniciar un movimiento de cambio en tu vida.

Algunos hombres supremamente débiles desean sentirse poderosos haciéndose cargo de las vidas de mujeres sólo un poco más supremamente débiles de ellos. Esto es lo que se encuentra en aquellos hombres con el complejo de héroe salvador y de “déjame ayudarte con tu carga, soy tu Jesucristo personal”, que se ven seducidos por las mujeres llenas de problemas, con instintos autodestructivos, con tendencias a ser inconsistentes y llenas de creencias perdedoras. Son perdedores detrás de perdedoras. Suena fuerte pero he encontrado que conforme estos hombres se empoderan, descubren su energía y su poder personal, incrementan su confianza inmediatamente dejan de sentirse atraídos por esta clase de mujeres y empiezan a levantar su nivel hasta las mujeres ganadoras, dejan de buscar premios en forma de galleticas para perro y encuentran los diamantes y el oro. Cuando dos mentes débiles se juntan se desarrollan patrones de codependencia y autodestrucción. ¿Qué puedes esperar de dos personas que se odian a sí mismas? ¿Qué se amen a sí mismas? No, así no son las matemáticas de eso.

Te comarto esta regla mental: estoy suficientemente ocupado creando mi éxito como para perder mi tiempo, así que sólo escucho problemas legítimos y hago que la solución emerja de las personas a través del arte de las preguntas, no escucharé tus quejas, tus lamentos y los cuentos de cómo has caído cien veces en el mismo hoyo. Y lo hago diciéndole y preguntándole insistentemente “busca en tu mente la solución, no me hables más de problemas sino de cómo los piensas solucionar”. Hay personas que lo toman a mal, es sólo parte de su patrón destructivo.

La clave de la maestría de este pensamiento de fortaleza e independencia es poder llamar mierda a la mierda que te echan los demás y eso incluye la mierda de algunas mujeres. Muchas intentan hacerse las difíciles, has duras, las que tienes que luchar mucho por ellas, las muy serias, las que supuestamente no les importan nada. Esas son mis favoritas, en el fondo son un caramelito de lo más de delicioso. Te llenan de pruebas, de tiros a tu arco, si eres buen arquero y nunca te crees esa máscara que llevan puesta te aseguro que las verás en toda su fragilidad, te confiarán lo que a nadie, te dirán lo que odian del mundo y de los hombres para ser así, y te agradecerán por hacerlas sentir bien. Resiste la frustración y sigue adelante con ellas a pesar de su dura apariencia.

Muchas personas no desean ayudarse a sí mismas, en lugar de ello buscan que otras personas les den la fórmula mágica, deliciosa, fácil, rápida y totalmente funcional. Usualmente estas personas no pueden romper el círculo de conectarse con personas equivocadas, equivocarse cada vez más y más, culparse y hundirse, todo el círculo contiene esos pasos y no pueden quebrarlo. Los hombres débiles salvadores escuchan y escuchan, como un plomero que sólo ve inodoros llenos de mierda y orines malolientes de días y días y van con sus herramientas a destapar y pasar luego a otro inodoro aún peor. No seas de los que aquellos que trata de apartar a las mujeres de los "tipos malos" que son directos con lo que quieren y van por la vida con más huevos que tú. No seas de aquellos les dice a las mujeres que merecen algo mejor, algo como, digamos, tú. Déjalos. Ellos ya te han ganado.

Desafiando las convenciones de la seducción

Empecemos por afirmar algo tajante desde un punto de vista científico: si alguien te dice que tiene la respuesta *definitiva* sobre lo que motiva el deseo y la atracción en las mujeres, esa persona te está mintiendo. Al día de hoy tenemos algunas evidencias de lo que estudios muy bien diseñados, análisis de laboratorio, aproximaciones de las ciencias del comportamiento, las neurociencias y otras disciplinas indican sobre lo que motiva ciertas conductas de apego, sexo, atracción, entre otras. Son respuestas provisionales y que se encuentran en constante revisión, y que frecuentemente se resisten a la generalización, esto significa que constantemente en la realidad podemos encontrar realidades diferentes, motivos diferentes, excepciones a la regla.

En últimas, tenemos pistas pero respuestas definitivas no. Por ello me daba bastante risa y un poco de enojo con los incautos que creen eso de que se ha "decodificado" a la mujer. Cosa bastante pretenciosa, machista y con un tufillo grande a estafa o al menos una ignorancia infinita de lo que es investigación, lo que es ciencia y de la complejidad femenina.

Si intentamos reducir la complejidad femenina a simples fórmulas, nos encontraremos reducidos nosotros mismos. Es evidente que al tratar con una realidad tan compleja como saber por qué se ven atraídas o no hacia alguien intentamos buscar patrones, y allí encontramos algunos que nos dicen que cierto grupo de mujeres les gusta tal o cual cosa. Pero lo que sucede es que siempre en el bar, en tu trabajo o en tu vecindario encuentras algo que contradice la teoría, una mujer a la que mueven otro tipo de cosas, alguien que se fija en cosas extrañas, prefiere hombres que se salen de la regla. Primera recomendación: no debemos dejar de ser curiosos, jamás pensar que ya sabemos las respuestas y siempre mantener una posición abierta a lo que pueda pasar, porque justamente allí es cuando nos podemos llevar más de una grata sorpresa si tenemos apertura o una enorme decepción si estamos cerrados.

Por ejemplo, muchos buscan en el gimnasio prepararse físicamente y adquirir la contextura que les permitirá ser aprobados por las mujeres, tras la creencia que

ellas se fijan en hombres de contextura grande, musculosos, hombros anchos y abdomen formado. Vaya sorpresa que se llevan algunos cuando encuentran mujeres con otra mirada del mundo de los hombres y se fijan en otras cosas, les gusta la barriga, sí, la panza, aunque ellas entre amigas lo nieguen una y otra vez y digan que les gustan los abdominales bien "marcaditos". O les gustan los calvos, o no tienen problema en que un hombre con los dientes chuecos les atraiga si tiene otra serie de rasgos que ellas ponderan más.

Por ello es una enorme la trampa buscar parecer de cierta forma para lograr seducir mujeres. Siempre te encontrarás con personas que con sólido trabajo interior logran posicionarse muy fuertemente en las emociones de una mujer. El deseo en los seres humanos es infinito y lo mueven cosas que escapan a las reglas, e incluso a la lógica. ¿Por qué a una mujer habría de gustarle un hombre travesti? Pues sucede. Yo mismo tuve la oportunidad de invitar a un foro académico en la universidad donde doy clases a un renombrado científico colombiano "llamada" Brigitte Baptiste (@brigittegb) y es un hombre que se casó con una mujer, y decidió transformar su cuerpo y pasar de hombre a mujer, tiene tetas, usa falda, medias veladas, y sigue casado con su misma esposa y tiene dos lindas niñas. Alucinante, ¿verdad?

He conocido mujeres que les encantan los viejitos, y no solamente para sacarles dinero, los disfrutan enteritos. Otras que les encanta seducir a taxistas mientras son conducidas por ellos a algún destino, ellas disfrutan haciéndolos excitar desde la banca de atrás. Sí, son excepciones a la regla, pero existen y no son "rarezas", son personas que tienen amplios horizontes del deseo y la seducción. Y hay muchísimas mujeres y muchísimos hombres que rompen en molde, y que se ven atraídos por cosas que desafían nuestras creencias, nuestras enseñanzas y lo que la ciencia dice.

Por ello mi propuesta radica en la originalidad. Si descubres quién eres, aumentas tu potencial y trabajas enfocado en conocer el mundo femenino descubrirás otras realidades absolutamente fascinantes de las relaciones de pareja, del sexo, de la intimidad y de las emociones. No creas que en el mundo las mujeres se dividen en las buenas y las que no están buenas, o entre las fiesteras y las juiciosas, o

entre las alfa y las demás, pues no, el universo femenino está lleno de una variedad alucinante e impresionante. Variedad que se ve impactada profundamente por quien tú eres, por tu esencia, no por quien finges ser. Lo más asombroso del mundo del deseo es que es absolutamente impredecible. Tú mismo puedes sorprenderte de sentir atracción por alguien fuera de tu espectro de gusto, fuera de tus convenciones, porque la atracción es emoción y deseo junto, y eso escapa a las reglas, incluso a las reglas que tú mismo te has impuesto o que socialmente has aceptado, por ejemplo, que sólo te gusten las "mujeres buenas 10", como alguien decidió llamarlas inspirado en la tradición anglo.

Por ello todas las afirmaciones que encontrarás a continuación (y antes, seguramente) no son generalizables y deberás tomarlas como un marco de referencia, que tu mismo deberás complementar con tu acción práctica.

Deseo que entiendas algo: la atracción femenina no opera como la atracción masculina. Nosotros los hombres somos más visuales, nuestro impulso sexual es usualmente mayor, nos enfocamos más en rasgos físicos más o menos universales (tamaño de caderas, senos, labios rojos, rostro lozano y con rubor en las mejillas y cabello brillante). Como te digo, esto no es siempre así, no a todos los hombres les gustan las mujeres con generosos pechos, y labios rosados, a algunos les gustan las mujeres planas, pálidas o gorditas.

El punto es que las mujeres poseen sistemas de activación de la seducción, del cortejo y del deseo mucho más complejos e impredecibles. Por ello podrás gustarle a un grupo de mujeres mientras que a otro grupo definitivamente no le atraerás, ni siquiera un poco. Unas se verán seducidas por tu humor, para otras serás un payaso, para unas serás muy inteligente, para otras un sabelotodo aburrido, para unas estarás en una gran forma física, para otras serás un metrosexual amanerado, para unas serás un hombre sensible, para otras serás una chica más. Intentar complacerlas a todas es la génesis de todos los problemas.

Entendamos algo: Para hombres y mujeres el físico y lo psicológico son igualmente atractivos. Lo que pasa es que culturalmente estamos siendo amaestrados para que nos guste lo mismo, para que nos gusten ciertos prototipos

de belleza. Acá te preguntaré algo ¿qué marcas de ropa son mundialmente conocidas por poner a modelos gorditas en pasarela o que en sus comerciales salen mujeres con medidas grandes bailando y mostrando sus pantalones o sus blusas? La respuesta es ninguna. Todas muestran una faceta física diferente, mujeres delgadas o por mucho voluptuosas, y con los hombres sucede algo parecido, hombres musculados, con barba de tres días, entre otros rasgos.

Eres feo y lo sabes

Sal a la calle de tu barrio ¿cuántos hombres y mujeres cumplen el estereotipo del atractivo de los medios de comunicación? A menos que vivas en Ibiza o en Suecia no encontrarás muchas personas así. Es más, en nuestros países tenemos varias mezclas de indígenas, con afro descendientes, que han producido un mestizaje bastante lejano de lo que muestran los medios. Te pregunto algo: ¿Acaso esas personas, dentro de los cuales estamos nosotros (no creo que tú seas Angelina Jolie o Brad Pitt) estamos condenados a una vida célibe y fracasada? Pues no.

El deseo y la realidad distan bastante, como diferentes son las películas de la vida real, por más que digan que están basadas en hechos reales. El hombre y la mujer normal son bastante diferentes y se ven motivados superficialmente por el físico, y casi todos diremos con verdad que es en lo primero que nos fijamos, pero nos vemos motivados también por lo interno, por la psicología de esa persona que vemos al frente. Y allí es donde tenemos juego, y donde lo hemos tenido siempre. Si todas las mujeres se hubieran fijado en hombres perfectos físicamente hablando, y si todos los hombres se hubieran fijado en mujeres perfectas físicamente hablando seríamos una raza perfecta, no habría bajos de estatura, no habría orejones, no habría narizones, no habría hombres sin barba y mujeres sin tetas. Hagamos proporciones. La gran mayoría de la humanidad es imperfecta, y de acuerdo a esos cánones estamos bien feos, de acuerdo a esos mismos cánones.

¿Estamos condenados por ello? ¿Estamos malditos por eso? Pues no. Somos diferentes, y somos reales. Te gustaría ser como George Clooney o como Enrique Iglesias, pero eres Carlos Fonseca, te estás quedando clavo y eres miope. Te

gustaría encontrar a una mujer como Jennifer Aniston y te encuentras con Fernanda Gómez, que tiene unos gorditos por ahí y tiene una cicatriz de acné en la mejilla. Somos seres imperfectos, buscamos un ideal de perfección, pero no es lo que hay.

Probabilidades Vs. Lo imposible

Créeme si encuentras una mujer perfecta física y psicológicamente hablando puede suceder alguno de los siguientes escenarios:

1. Ella sabe que es perfecta y sube la barra de su propia exigencia y no se fija en lo que está por debajo de su nivel de perfección física. Es decir, sólo busca altos estándares.
2. Ella es una mujer que aunque físicamente es casi perfecta vive "adentro" de ella misma como una mujer normal, y se puede fijar en cualquiera, de hecho, tiene estándares no tan fijos sobre lo atractivo.

Dos chances, 50% de opciones de victoria en el uno a uno. Ahora podemos mirar otras opciones y es que quizás le gustan las mujeres, o que ya está comprometida o casada, o que no desea compañía, tus opciones bajan y tu ponderas si vale la pena la inversión en ella. Pero lo que no puedes hacer es pensar de entrada que ella es una mujer imposible, al contrario, debes pensar que esa mujer es **probable**.

Si partes desde la creencia de lo imposible tendrás eso mismo, es decir, nada. La seducción son chances, oportunidades, y es algo que he aprendido formando a vendedores, tienes que tener un poco de visión, más un poco de paciencia, más un poco de insistencia (sin irte muy lejos) y con ello puedes lograr muchísimo más que la mayoría que son impacientes, les da pena mostrarse interesados (por miedo al rechazo) y no tienen demasiada visión y se andan yendo detrás de ciertos perfiles femeninos bastante problemáticos (esos que dicen que siempre terminan con una mujer parecida y que les rompe el corazón o se aprovecha de ellos).

¿Qué ambicionamos? La belleza, el éxito y el poder. Por eso la cultura reverencia a los bellos, los famosos, los poderosos y los ricos (aunque nos opriman). En esta lógica mientras la mayoría (ojo, no todos) los hombres se enfocan en la belleza, las mujeres en su mayoría (no todas) se fijan en hombres exitosos, populares y poderosos. Y aclaro, no todas, si fuera así los hombres normales estarían solos y serían como un montón de zombies al estilo The Walking Dead, buscando mujeres, y éstas sólo estarían con el 10% de la población. Si lo miras desde esta perspectiva eso querría decir que ellas son estúpidas y nosotros otro tanto, ellas solo buscando hombres escasos y el hombre normal (ese que no tiene el éxito que desea, no es rico y tiene un poder bastante relativo en su lugar de trabajo, el poder de trabajar más para ganar un poquito más) ilusionándose con lo que no puede tener.

Entonces, es mentira que las mujeres sólo se fijen en los ricos, poderosos y bellos. Falso, porque esos no son muy comunes. Así como es falso que todos nos fijemos en las mujeres absolutamente hermosas, cuando muchos hablan de su TB10, la verdad es que es "su TB10" porque en la realidad, si la miras, es muy probable que sea una mujer normalita, una mujer con una belleza diferente. No fea, cuidado, solo diferente, única y con virtudes que la hacen deseable para ti.

Una mujer atractiva para ellos, una mujer atractiva según tus propios criterios.

Las mujeres y el dinero

Claro, hay mujeres interesadas en tu billetera, claro que sí. Pero uno ve dos cosas también, mujeres que se rodean de buenos para nada, vagos y sin propósito, mientras que hay hombres de éxito, poder y dinero sin pareja y que se la pasan pagando prostitutas carísimas porque no pueden seducir a una mujer. Y por qué están solos ellos y si acompañados los vagos, por un asunto de comportamiento, de conducta. El estatus y la riqueza o la belleza también van acompañados de un cierto comportamiento, y eso es lo que juzgan las mujeres.

Si te comportas como si tuvieras belleza, estatus, riqueza y éxito ese comportamiento es el verdaderamente cautivador y el que construye atracción.

Por que realmente inspiras algo en ella que la motiva a pensar en alguien tan original como tú y a sentir cosas por ese ser que eres tú. Aunque no tengas la cuenta de ahorros llena y no tengas en último Audi o BMW o Ferrari la mujer siente que hay potencia en ti, que lograrás cosas, que la tienes clara y que eres orientado al logro o al poder. Y eso, apreciado lector, tiene un dulce y adictivo aroma. (Claro, a algunas les gustan los arruinados, y las historias trágicas y los perdedores, pero de ellas no hablaremos, ¿me sigues en eso?) Una mujer lo suficientemente atractiva si encuentra valor en ti invertirá en ti, no solo emoción, sino tiempo e incluso dinero. Así de sencillo.

¿Qué estás haciendo AHORA por ser el hombre de sus sueños?

Cómo comienza todo. Con el poder de la emoción que despiertas en ella y con el comportamiento, la conducta y el carácter que salen de tu cuerpo, tu cara, tu voz. Por ello lo que usualmente trabajo es esa orientación al logro y al poder hacer cosas y te lo pondré muy simple, pues es responder tres cosas:

- ¿Qué quieres en tu vida? – Esto es tu propósito
- ¿Qué necesitas hacer para lograrlo? – Esta es tu estrategia
- ¿Cuál es tu plan de acción para lograrlo? – Esta es tu táctica
- ¿Qué estás haciendo ya y qué has venido haciendo? – Esto es si estás en movimiento ya.

Eso es todo. Si tienes claritas las tres primeras cosas y te estás moviendo (no solamente planeando, generando, pensando, maquinando) estás orientado al logro y al poder hacer cosas. Recuerda poder no es solamente el que tiene el presidente de un país, es la capacidad de hacer cosas, pregúntate esto: ¿si quisieras ahora podrías irte de viaje a Europa? ¿Si quisieras ahora podrías comprarte un carro de más de 25.000 dólares o un apartamento? ¿Si quisieras ahora podrías contratar a alguien y pagarle para que ayude en un proyecto que tienes? Si la respuesta es que si eso es poder hacer cosas, si no pues imagínate de qué vas. Incluso, entre las personas que tienen poder hay niveles, no es lo mismo ser Carlos Slim que el viejo rico de tu pueblo o el dueño del restaurante más visitado de la ciudad. No es lo mismo ser un Rockefeller que ser el gerente de la

multinacional, bastante distancia hay. Así que si te pones a competir el camino es bien largo, así que piensa en qué liga quieras jugar y no lo hagas sólo por tener mujeres disponibles, sino como propósito y meta de tu vida, a la cual luego llegarán ellas.

¿Qué excita a las mujeres?

Ahora bien, reflexionemos ahora sobre lo que excita a las mujeres, y es algo sorprendente pues su excitación tiene una profunda base narcisista: las mujeres se excitan por ser deseadas, por gustar, **a las mujeres les gusta gustar**. Si miramos las fantasías inconfesables de las mujeres vemos que tienen en común ver a un hombre que las desea tenazmente. Por ejemplo, muchos se confunden pensando que la fantasía de violación de muchas mujeres significa que quieren ser violadas, no. Lo que implica es que desean ser tan deseadas que un hombre sencillamente pierda el control por ellas y se los haga perder. No desean que las violen en un potrero, en su fantasía hay un componente de deseo mutuo y de descontrol, eso es lo que implica.

Mi experiencia muestra algo interesante: si eres inteligente, persuasivo y asertivo en tu búsqueda de una mujer, aunque ella no estuviera interesada en un principio, poco a poco empezará a sentir algo por ti, y de repente, como si de una idea sembrada en su mente se tratará empezará a sentirse atraída. Por ello, el que esconde su deseo tiene mayor probabilidad de no verlo consumado, el que lo muestra lo ofrece y ella se lo puede comprar. Así de sencillo. **La valentía y la capacidad de tomar riesgos son rasgos de carácter que se premian en la seducción**, y en muchas otras facetas, como los negocios por ejemplo. ¿Siempre ganarás? No, pero tus probabilidades suben respecto a aquel que pasa calladito y quiere que una coincidencia de los dioses lo lleve a los labios de su amada.

Aprendiendo a moverte

En mi país, Colombia, se dice "echar los perros" a quien está seduciendo a una mujer, y acá te digo, aunque muchas mujeres se quejen de que les echan los

perros, se quejarían más si no se los echaran. Y más de una, muchísimas, he visto que se quejan de que un fulano les eche los perros, pero cuando llega otro y se los sabe echar con elegancia, sin mostrarse como un estúpido necesitado, y mostrado que es una persona que vale (por lo que es, lo que hace, lo que tiene, lo que piensa) al final le termina gustando tanto que:

1. O termina cediendo, se deja echar los perros y se involucra con él.
2. O el tipo se aburre de echarle los perros sin tener reciprocidad y ella termina sorprendida en la noche pensando que extraña a ese "idiota" y que es una estúpida por haberlo dejado ir y por no haber descubierto eso antes. Eso se llama motivación por el dolor. Muchas mujeres operan así, no se dan cuenta sino hasta que lo pierden.

¿Qué aprenderás tú? A invertir con pasión y con pelotas, pero a saber cuándo la inversión se perdió y buscar tu camino a pastos más verdes. Si no te responden pues allá ellas, tu principio rector será el del movimiento, Muévete, agua que no se mueve se estanca, ¿y qué pasa cuando se estanca? Huele feo.

¿Cómo expresarás ese deseo por ella? Algunas recomendaciones simples, que se resumen en la calibración:

1. No seas ni tan ordinario ni tan romanticón. Ni tan ordinario de esos que hablan vulgaridades o doble sentido ni tan romántico que sólo provoques ternura.
2. Directo, sin sentir pena por lo que sientes, ni que parezca que es la primera y única mujer a la que le muestras deseo.
3. Con valentía: o eres un héroe o mueres en el intento. Sin medias tintas, lo muestras y ya. Eso implica gestión del rechazo, implica una posición sólida frente a ti mismo y a lo que piensen los demás, implica que sientes que eres suficiente y que no necesitas que otros te lo digan, e implica que creas que no tienes nada que perder, sólo cosas por ganar, y que si fracasas hasta te puedas reír de eso.
4. Utiliza el poder de la palabra: Para mostrar interés tienes que hablar, por señas no lo harás, para obtener hay que pedir, y tienes que usar un

lenguaje directo, decir "me gustas", "me atraes", "me encantas", "quiero comerte toda". No hay formas más o menos adecuadas de hacerlo, simplemente con algunas mujeres algunas palabras tienen más éxito que otras, pero para muchas lo más importante es que lo digas, porque al hacerlo implantas una idea en su mente y esa idea se puede traducir en acción de la real.

5. Escala a través del lenguaje corporal: tocar y aproximarse físicamente para comprobar la disponibilidad y receptividad de la mujer.

Como ves hay un tema de forma, pero el mayor tema es de fondo. Que se te note la valentía de expresar el deseo y lo poco que te importará y rápido que te recuperarás (casi al instante) si te rechaza. Pero que parezca que ya sabes que te aceptará (seguridad en el desenlace). He oído muchas mujeres que terminan en la cama con un hombre sin haberlo pensado ni planeado, simplemente porque la convicción de ese hombre era tan fuerte que les "vendió" la idea del sexo.

Los errores de las comunidades de seducción

La clave es mostrarle interés sin que tu valor disminuya, si disminuye y tu oferta es baja, esto es, si te proyectas inseguro o necesitado, pierdes la posibilidad de capitalizar tu oferta. La opción de no buscar, no proponer y no manifestar gusto no es una opción. La alternativa de la indiferencia activa, o hacerte el que no te interesa para que te busque, te puede dejar sin nada si la aplicas todo el tiempo. Mi propuesta puede estar más cercana al calor y al frío, mostrar momentos de interés sexual y romántico con momentos de interés "normal" o desinterés.

Has de cuenta que es un carro de velocidades, en momentos aceleras y cambias a quinta o sexta marcha, y en momentos pones sólo primera o segunda velocidad, y pones neutro sólo si quieres enfriar o esperar el momento para acelerar, no para otra cosa. Si el carro no se mueve, si no te mueves, no andas y no hay avance. Puede que ella se mueva, pero yo de ti no dejaba mi suerte en sus manos. Como hombre me muevo y voy por aquello que deseo.

¿Cómo solucionan la paradoja de la inversión mostrando interés sin negociar tu valor las escuelas de Pick Up Artist? Le enseñan a los hombres a mostrar interés mientras parece que no están interesados. Es más, les enseñan a prefabricar valor, por lo cual para mí son expertos en inflar globos, inflar hombres a actuar como si tuvieran valor cuando en realidad no lo tienen, y en una relación ese vacío de relación emerge y la mujer se da cuenta que el globo se va desinflando. No creas valor moviéndote como alguien de valor, no lo creas hablando como alguien que tiene valor, muestras valor porque has creado un estilo de vida valioso y muestras atributos internos enormemente valiosos. Y el lenguaje y el comportamiento no verbal emergen como consecuencia. Ahora bien, las mujeres no son tontas, eso es clarísimo, y aquellas que tienen valor son exigentes y saben que hay mucho bagazo que se viste de ropa fina y que no tiene nada adentro. Por ello, la labor de mejorar las habilidades con las mujeres es un proyecto de vida, no un tema de fin de semana.

Los PUA que son directos cometan otro enorme error y es que emiten su deseo en frío, sin haber elevado la temperatura de la interacción, sin haber generado un clima emocional y tensión sexual. Por ello muchos de esos parecen más acosadores que seductores, porque vomitan su deseo sexual sobre una mujer sin que exista un contexto emocional, y para que exista el sexo antes debe haber conexión emocional.

Otro de los errores que usualmente uno ve en los foros de PUA es de simple atribución, esto es, le achacan el éxito a elementos que ellos creen que son importantes ignorando la complejidad del proceso. Por ejemplo, creen que el éxito está en la palabra que usaron, el patrón o la rutina, cuando en realidad el éxito puede corresponder a otras cosas imperceptibles para su visión: quizás a ella te le pareciste a su ex novio, quizás estaba ebria, quizás quería vengarse de su novio y salir con otra persona, quizás sucumbió a la presión social de sus amigas por salir con un hombre y te encontró a ti, quizás está necesitada y tiene la autoestima baja, quizás es una mujer que se lo da a cualquiera, quizás si se enamoró pero por algo que no sabes, como por ejemplo que te gusta su misma música o por tu convicción religiosa. Muchísimas cosas que hacen que la seducción sea más interesante que decir que 2 más 2 es igual a 4.

La seducción es un proceso inconsciente, incontrolable, donde el cerebro reptiliano y el sistema límbico son los que tienen autoridad sobre el proceso. Intentar explicarlo es atribuir a lo que tu crees que es, no a lo que en realidad es. Es más, a veces ella ni sabe qué fue lo que pasó, qué fue lo que le atrajo de ti, piensa que es tu voz, tu cuerpo, pero quizás hubo algo más allá. La seducción se ve influida por la circunstancia, el lugar, la psicología, la historia afectiva y sexual. Una mujer puede odiar a los hombres demasiado arreglados, porque tuvo experiencias pasadas negativas con hombres así, y por ello quizás se incline a hombres más desarreglados, menos cuidados y frente a ellos tiene la creencia que son más confiables y auténticos. Tu insistes en arreglarte porque has descubierto un valor en ello, pero para ella eso no es un valor. Resultado: corto circuito.

Las teorías PUA son el mejor efecto Placebo, su aspecto positivo es que te hacen tomar acción, pero el costo es que te hacen creer que estás al control del sistema social, al control de la mujer y al control del proceso de la seducción, y con ello echan al traste tu capacidad de conectar auténticamente, de crear empatía naturalmente y de maravillarte con lo impredecible. Esto es crucial para que las mujeres sientan consistencia, naturalidad y confianza hacia ti, por ello estos métodos no son buenos para relaciones a largo plazo y se basan en un juego del corto plazo, por la misma razón que te expliqué arriba: por que los globos se desinflan.

Revisemos algo detenidamente: un hombre pierde atractivo cuando muestra necesidad. Esto es algo que no es nuevo para la gran mayoría, pero vamos a darle un sentido más profundo al tema, pues la necesidad se infiltra en diferentes conductas que podemos mostrar y con las cuales vamos perdiendo valor y atractivo. Y es importante considerarlo porque los foros y las consultas me siguen mostrando una y otra vez que mostramos necesidad.

El impacto de la necesidad en el atractivo

La necesidad se deja ver cuando inviertes más en otra persona de lo que tú inviertes en ti mismo. Las personas invierten mucha energía y recursos en generar

una buena percepción (o impresión) en otras personas, en lugar de invertirlo en ellos y en su vida. Es decir, te desbordás con la otra persona, te lanzas de cabeza y ¡oh sorpresa! Te olvidas de ti mismo.

Algo es claro, **el atractivo de un hombre es inversamente proporcional a cuán necesitado se muestra**. Entre más necesitado se muestra es percibido como menos atractivo, y podría decir que esta percepción es casi universal para las mujeres, incluso las que están solas y tienen dificultades para relacionarse repelen a los hombres demasiado necesitados. La forma que tienen las mujeres de hacerse a una idea de ti es por tu comportamiento, por tu conducta, por lo que ella puede leer de tu conducta verbal y sobre todo la no verbal.

Puedes tener el mejor cuerpo, un carro y un reloj Rolex pero si tu comportamiento demuestra necesidad e inseguridad ella detectará la incongruencia y eso la llevará a perder interés, no invertir en ti o aprovecharse de ti, jugando contigo. La intuición es la forma en que una mujer capta tu estado, tu seguridad, confianza o tu necesidad. Simplemente es algo que siente. Tu también puedes sentirlo en una mujer (sí, también hay mujeres necesitadas).

La necesidad es invertir más en la otra persona de lo que tú inviertes en ti mismo. Esta mayor inversión busca complacer y ser validado por el otro, hasta tal punto que te conviertes en lo que crees que ella aceptará de ti. Cuando operas como necesitado sacrificas tu esencia, pones tus pensamientos, motivación, emociones y criterio al servicio de esa mujer que te gusta y los sacrificas y se los entregas y le dices "estoy absolutamente dispuesto a servirte incondicionalmente, dueña mía."

Calor y frío

Calor y frío es mi estrategia preferida. Odio pensar en que puedo abrumar con necesidad a una mujer. Odio pensar en que de calor en calor la voy a quemar. Como perseguir nuestra sombra: entre más nos acercamos a ella más nos alejamos. Efectivamente así funciona con las mujeres, cuánto más nos acercamos y las acosamos más se alejan. Lo que hace el frío es alejarte momentáneamente, enfriá la relación para luego calentarla, desconecta para luego conectar. Debes

poder manejar el arte de alejarte por momentos. El arte del silencio. El arte de la ausencia. Cuando alguien juega así reconozco que no está necesitado, y si lo está es brillante al aparentar que no. Maestría.

Uno valora el nivel de necesidad en una relación en la capacidad negociadora. Soy profesor de negociación a nivel de postgrado, y allí enseño que unos tienen más necesidad de negociar y otros amenazan con levantarse, presionan y muestran que no necesitan un acuerdo. Cuando ruegas por que el otro no se levante de la mesa es porque has perdido poder para la negociación. Las relaciones son precisamente una negociación y un juego de poderes, si juegas a la necesidad es muy probable que se aprovechen de ti. Controlar tu necesidad y tu deseo incrementa tu poder de negociación. Miralo así: si yo tengo algo, no se, un objeto que tú deseas mucho y lo necesitas y yo deseo venderlo, entre más me muestres que lo necesitas, entre más me abras los ojos al verlo, más dinero te cobraré. Pero si me dices que tienes otras opciones, que en otras partes hay mejores precios, que te gusta pero no es tan importante para ti allí ganas poder de negociación.

Si juegas el juego de la seducción piensa en ser competitivo, en ganar, y cuando no ganes, no pienses en morirte o deprimirte y en sumergirte en el fango de la decepción, la frustración y la autocompasión. Piensa en que aprendiste y con ello tu próximo juego será mejor.

Indicadores de un hombre confiado

Quiero que te hagas la siguiente pregunta a ti mismo y apliques todo tu sentido común a ella: ¿Cuáles son los rasgos que hacen que una mujer perciba confianza en un hombre? Si la confianza es lo opuesto a la necesidad entonces podríamos encontrar algunos rasgos:

- Libertad de pensamiento, opinión y criterio. Puede decir algo incluso si va en contra de lo que la mujer piensa.
- Es independiente y autónomo, y por más que le guste esa mujer no va a someter su agenda y sus horarios para intentar pasar más tiempo con ella.

- Mostrará una suficiente vida social, de tal manera que le mostrará que cuando no está con ella tiene una vida ocupada, interesante y activa. No es aquel que si no está con ella está en casa viendo televisión y enviándole mensajes cada minuto.
- Se mostrará empático pero sin dejarse arrastrar por los posibles cambios de humor de la mujer. Algunos hombres necesitados dicen cosas como "si estás triste mi mundo se derrumba", "cuando estás molesta no se si hice algo malo". El hombre confiado es capaz de entender los cambios de humor de la mujer pero no hundirse en ellos, por el contrario mantiene el equilibrio.
- Mantiene la iniciativa en actividades, invitaciones, sin importar el posible rechazo que pueda percibir en la mujer. Si quiere algo lo propone, lo defiende, dialoga y si lo considera va por ello.
- Dialoga, jamás ruega.
- Sabe retirarse a tiempo, si el escenario no es propicio se retira a tiempo pensando en que sus opciones en el mercado del cortejo son absolutamente abundantes.
- No es reactivo, es tranquilo, con emociones positivas, optimista y no es de los que creen que los demás conspiran para hacerle el día o para ignorarlo.
- No se queja de los problemas, los afronta con decisión, optimismo y si pierde sabe que habrá un mañana para hacer las cosas mejor.
- Invierte poco a poco. Como he mencionado la seducción se parece a la economía, y es que en ella vas invirtiendo recursos emocionales, físicos, financieros. ¿Cómo conoces a un inversor poco informado? Porque invierte fácilmente todo su presupuesto en una sola alternativa, lo mismo ocurre en la seducción y el cortejo el necesitado se distingue porque muy rápidamente invierte todo en una mujer. El hombre confiado y seguro invierte paulatinamente y sobre todo sabe "bailar" emocionalmente con la mujer, invirtiendo recíprocamente, es decir, invirtiendo y esperando recibir inversiones.
- No se muestra ingenuo, como si estuviera frente a la primera mujer que ve, o si fuera la primera vez que se enamora o fuera su primera relación. Muestra cierta experiencia, cierta malicia o picardía (no maldad) lo cual demuestra que tiene cancha.

Puedes añadir otras señales, seguro encontrarás muchas más que te indicarán si estás bien posicionado en una relación o no. Cuando un hombre empieza a ser dominado emocionalmente por una mujer o por la relación misma empieza a entrar en el área de la necesidad.

Volvamos al tema de pagar una cita

¿Quiere decir que debes ser frío, no invitarla a tomar un café, no invitarla a una copa y no regalarle un chocolate? No. Nuevamente el tema es de calibración. Puedes invitarla a cenar, pero mostrando que lo harías con cualquier persona, que lo especial no es la invitación en sí, que no deseas comprar sus emociones con ello, que es simplemente un pretexto para conocerse mejor, para divertirse, para pasarla estupendo. Si pagas es porque tienes porque pagar y acostumbras a hacerlo con alguien que es de tu confianza.

Si ella descubre que pagas para quedar bien con ella, para "hacerla feliz" y que en el camino tu no eres un hombre tan interesante, que demuestras mucha ansiedad en la cita y que no tienes criterio sino que aplaudes todo lo que ella dice, en ese momento ella te descartará o, como mencioné antes, encontrará la ventana para aprovecharse de ti.

Aunque mucha de la teoría PUA indica que no debes pagar por una cita inicial, o no al menos que ella te haya dado algo, o lo que en su intrincado lenguaje significa hasta que hayas tenido sexo con ella. Yo pienso de otra forma y es que tu seguridad personal debe ser tanta que aunque la invites ella te vea atractivo. El tema no es si pagas o no, no es el dinero, es la percepción que vas a dar, ¿piensas en abundancia, en proyectar una vida de éxito o en proyectar una vida de un miserable tacaño, o de un niño que teme invitar porque lo dejen metido? No se si es el gen proveedor que está en mí, pero no tengo ningún problema en tomar la iniciativa para pagar una cuenta, valoro mucho si ella considera ayudarme y ocasionalmente lo acepto, o le digo que la próxima vez ella sea la que me invite, lo cual abre otra puerta. Si es interesada o no ese es su problema, no el mío.

Es inconcebible para mí el estilo de insinuar a las mujeres algo del estilo "paga tú y dame sexo y luego del sexo, como si fueras una puta, pago yo". Quizá si estás en la universidad y no tienes muchos recursos funciona muy bien el mitad y mitad, pero si ya estás en otro nivel profesional y laboral deberás hacer algo para enfocarte en generar el ingreso para darte los gustos que deseas, entre ellos están la inversión en tu vida social. No solo pienses en seducción, piensa en tu prosperidad personal, en tu estabilidad financiera. Con ello en mente piensas en cómo ganar dinero y no solamente en si vale la pena pagarle o no. Si crees que no vale la pena pagarle sencillamente no la invites. Mi creencia es: puedes pagar por una mujer y aún así hacer que ella te busque, tome la iniciativa, te seduzca y te ponga en un pedestal. Repito: el tema no es el dinero, el tema eres tú.

El asunto es ¿puedes pasar de la logística y dedicarte a conectar mental y físicamente con una mujer a través de una conversación interesante? Ese es el verdadero tema, no quién carajos paga la cuenta y quien no, o quien compra los tragos y los lleva a la mesa. Para mí en una cita comienza "el juego previo", para quienes piensan que el juego previo son las caricias antes del sexo, pues la verdad es que no, el juego previo es la coquetería, la combinación de postura, lenguaje no verbal, mirada y conversación incluso en el lugar más aburrido, como lo pueden ser una biblioteca o una iglesia.

Siempre alguien es más dominante en la relación

Acá viene una reflexión acerca de las relaciones de pareja. Lo haré breve. En general las relaciones de pareja pueden ser sanas o pueden tener grados de desequilibrio emocional. En las parejas siempre hay alguien que tiene una mayor dominancia, y que determina el ritmo del baile, metafóricamente hablando, una relación absolutamente equilibrada es más bien excepcional. Usualmente alguien tiene la mano dominante y determina la dinámica de lo que se hace o deja de hacer como pareja: cada cuando salen, los lugares a donde van. El dominante es el que mayor influencia tiene en la mente de la otra persona.

Cuando hablamos de una relación hay una parte que es lo que yo llamo "**la mente combinada**", que es el conjunto de creencias que se comparten, y que

son propias de esa pareja, por ejemplo, a ella le encanta bailar, a él no, al pasar el tiempo él que es más dominante logra imponerse y las salidas a fiestas, que a ella tanto le encantan, disminuye y se aumentan las salida a teatro que a él le fascinan. Ella ha dejado su pasión por el baile por la dinámica de la relación, en este ejemplo él obró de forma dominante en la relación. Quizá pase lo contrario en otro aspecto, ella es vegetariana y él no, con la evolución de la relación él dejó las carnes adaptándose al estilo vegano de ella, en el cual ella mostró dominancia. Estas dinámicas de ceder e imponer son frecuentes en las parejas, en algunas son verdaderos juegos de poder y en algunas relaciones es claro que una persona domina casi todos los aspectos y ha llevado a la otra persona a adaptarse y dejar todo lo que ella creía y le gustaba por esa otra persona. Allí opera eso de la dominancia y la pasividad.

Algunas personas imponen un "marco de distorsión de la realidad", son personas sumamente persuasivas, dominantes y por lo general bastante independientes, que logran literalmente cambiar las creencias y los hábitos de sus parejas, por ejemplo, las convierten a su religión, les cambian su visión de la realidad, de la política, de sus gustos, etc. Usualmente el motor de tal conversión es la emoción y ciertos caracteres de personalidad más sumisos, que se someten cuando encuentran a alguien con rasgos fuertes de dominancia.

Los dominantes son personas que buscan personas sumisas, pues con ellas tienen relaciones más tranquilas pues fácilmente predecibles (según su forma de ver) y controlables. Estas personas evitan estar con personas dominantes porque significa encontrarse con una persona con criterio propio que no les va a decir que sí a todo. La necesidad puede ser un gran indicador para alguien de que eres una persona sumisa y que eres fácilmente controlable, por lo cual a veces encontramos personas que no necesariamente rechazan a un necesitado, sino que los buscan para poder dominarlos. Como ya has visto en este libro, la seducción y es cortejo no es una ciencia exacta.

Como coach y terapeuta para mí es frecuente ver a mujeres y hombres terminar relaciones y es como si salieran de un embrujo, o de una hipnosis. Cuando el efecto del enamoramiento y del marco de distorsión de la realidad ha pasado,

simplemente no entienden cómo la otra persona llegó a dominarlos tanto, cómo llegó a influirlos hasta hacerlos cambiar y hacer cosas que no hubieran llegado a hacer y a soportar. En últimas mostrar necesidad te hace vulnerable en un sentido muy negativo, no necesariamente serás rechazado también serás dominado.

Las estrategias manipulativas

Ahora bien, revisemos un poco las estrategias manipulativas popularizadas por los llamados PUA. Al trabajar el exterior y crear fórmulas de apariencia, lo que hacen es algo parecido a darte una hamburguesa que parece estar cocinada pero que adentro está cruda y sabe asqueroso, porque además de estar cruda ya ha expirado. Puedes fingir ser seguro y no necesitado, lo puedes hacer con lenguaje corporal, con algunas palabras, incluso simulando algunos comportamientos, o demostrando valor, usualmente en la fase de seducción mostramos nuestras mejores cartas y la supuesta mejor versión de nosotros mismos. Sin embargo la hamburguesa podrida sigue estando ahí, y en la relación, cuando tienes un mayor tiempo de exposición se empieza a saborear el terrible sabor de esa hamburguesa mal cocinada. Si das con una mujer poco exigente, y que también sea una hamburguesa cruda en el centro, la cosa puede pasar un poco por los lados, pero una mujer valiosa lo notará y la relación empezará a tener fracturas cuando tus verdaderos rasgos emergan.

A veces me pregunto si la orientación casi predominante de estas escuelas para que tengas una vida promiscua lo que intenta hacer es que seas poco visible y pases de forma muy superficial por la vida de las mujeres para que ellas no descubran el verdadero e incompleto ser que alguien es. Como si les dieras de probadas de esa hamburguesa a varias mujeres, pero no tantas para que no coman esa carne cruda. Es una pregunta valida porque si ves ninguna escuela enfatiza y prepara para una relación de pareja.

Los machos alfa necesitados

Otra estrategia, que es natural, pero resulta reforzada por estas escuelas, es la sobre compensación, y básicamente se define como la imposición de lo que

quieres y deseas hasta el punto de llegar a ofender a otros. Es lo que se ha llamado ser el macho alfa, y serlo implica decirle al mundo, hago lo que se me da la gana, gústete a quien le guste, y lo impongo por la fuerza física, la manipulación o la ironía. Es la ley del más fuerte, no necesariamente la del más inteligente. Implica exagerar tus rasgos de dominancia haciendo sentir a los demás pequeños y débiles.

Usualmente las personas que lo hacen son falsos machos alfa, impostores, que compensan su debilidad interna, su carne cruda, diciendo "soy la mejor hamburguesa y ustedes no son nadie". Muchos de ellos, irónicamente han sido bastante débiles en su pasado, han sido las víctimas de maltratadores, y gracias a estas técnicas posan de malosos. Los falsos alfa son usualmente hombres que buscan sexo casual y resisten la intimidad emocional porque ella los hace vulnerables y hace que su máscara se vaya deshaciendo. Usualmente son más habladores de la cuenta y andan presumiendo de su fortaleza, su supuesto carácter y su independencia, esa es una señal clara para reconocerlos, el verdadero dominante, no lo dice, lo hace. Otra señal para reconocerlos es la reactividad: les dices algo y reaccionan de forma extremadamente ruidosa, exagerada, desproporcionada. Como bravucones de prisión.

La motivación del falso macho alfa creado en masa por estas escuelas es el mismo que la del extremadamente buen tipo: llamar la atención y tener el afecto de los demás. El hombre confiado en sí mismo y formado en su juego interno distingue fácilmente al falso macho alfa, y créeme, desenmascararlo es simplemente glorioso, aunque será como ver un perro ladrando que no muerde. El falso macho alfa recurre frecuentemente a la rabia para dominar o para intimidar, para los observadores más precisos esta rabia es la demostración, en su lenguaje, de la necesidad y de la desesperación, no es una muestra de poder.

Su forma de manifestar la necesidad que tiene un falso macho alfa es diferente, no lo hacen complaciendo, sino dominando y tratando siempre de tener la razón y poner a los demás a su servicio. También esta necesidad es evidente en su deseo obsesivo de conquistar a decenas de mujeres, lo cual requiere un montón de tiempo y esfuerzo, y uno no pondría tanta inversión de tiempo y esfuerzo en

sexo con mujeres si no estuviera con ello buscando un nivel absurdo de validación propia. Busca cantidad de mujeres y no le importa la calidad de mujeres con las que se rodea, o quizás ha reducido el significado de la palabra calidad a "buen culo, buenas tetas y cara de fácil".

Pero vayamos por un momento al mundo de las mujeres, también las hay tan necesitadas como los falsos machos alfa, tanto que son su complemento perfecto, y son aquellas mujeres desequilibradas, histriónicas, histéricas o extremadamente superficiales o débiles de carácter. Estas mujeres necesitan la atención y validación de los hombres, en tanta medida como los falsos machos alfa necesitan la aprobación de la mujer. Son tal para cual. Por eso los hombres que alardean de sus conquistas me generan más preguntas que admiración.

Dime con quienes tienes citas y te diré cómo está tu juego interno

Acá te daré un ejemplo, de mi propia vida, por allí por 2001 hubo un patrón que se repetía en mi vida, y era la de atraer a mujeres absolutamente inestables, muchas de ellas con varios rayones en la cabeza, como suelo llamar yo a las mujeres que son histéricas, histriónicas, borderline o maníaco depresivas. Me preguntaba por aquel entonces por qué tenía radar para aquellas mujeres, por qué parecía que sólo existían ese tipo de mujer, por qué no podía relacionarme con mujeres algo más equilibradas y tranquilas, como las que por aquella época tenían muchos de mis amigos. Mi vida con esas mujeres era sencillamente un drama de proporciones épicas.

¿Qué era lo que ocurría? Que yo también tenía algunos rayones bastante profundos, y no fue sino hasta que empecé a trabajar mi juego interno, mis emociones, mi marco de creencias, mis decisiones, que empecé a verme rodeado de otro tipo de mujeres, las inteligentes, las hermosas por fuera pero también por dentro, las maduras, las equilibradas, las estables, las intelligentemente sexis. En ese momento descubrí algo y es que cuando ganas confianza y seguridad no quieras salir con mujeres inseguras e inestables. Cuando desarrollas la luz que tienes sólo buscas luz y eres muy perceptivo para detectar aquellas personas con demasiadas oscuridades y puedes decidir. Cuando ganas en confianza

simplemente pierdes la paciencia para soportar personas demasiado tóxicas, demasiado intranquilas, demasiado turbulentas, es decir, te vuelves exigente. Y créeme es lo mejor que te puede pasar.

Un hombre que no obtiene su felicidad de la contabilidad que le da saber con cuántas mujeres se ha acostado no va a relacionarse con mujeres inestables, neuróticas, dramáticas o emocionalmente dañadas. Para ese hombre eso no va a valer la pena, ni presumir de sus conquistas ni va a enredarse con cualquier mujer sólo porque tiene talla de sostén 36DD.

Lamento informarte que es altamente probable que muchos de los gurús de seducción que reverencias cumplen los rasgos de falsos machos alfa, inseguros y hombres necesitados que compensan sus debilidades con estrategias de levante que les aseguran cantidad (supuestamente) de mujeres que son inmaduras o de desconfiar emocionalmente hablando. Simplemente salen con cualquiera por el hecho de que es mujer y parece estar buena. Créeme que la inestabilidad es contagiosa, para eso no existen preservativos.

Concretamente: la necesidad que observas en estos modelos de seducción es la necesidad de validación sexual. Para un hombre con semejante necesidad sólo las mujeres que necesitan mucha atención de los hombres pueden igualarlo en cuanto a necesidad se refiere. Si estos hombres encuentran una mujer independiente y emocionalmente estable ocurrirán dos cosas: o se enamoran perdidamente y quedan convertidos en un perrito falso o simplemente le rehúyen, porque saben que no tienen ninguna opción con ella.

Es como poner a jugar a un equipo de fútbol de cuarta división con otro que es el actual campeón del mundo de mayores. Simplemente no hay juego y lo mejor es no jugar. Muchas de estas escuelas de seducción se especializan en las mujeres débiles, y tienen incluso manuales de seducción para mujeres strippers. Si te enfocas en seducir sólo en fiestas podrás encontrar una gran variedad de mujeres, pero también encontrarás a muchas necesitadas de validación emocional y sexual, y estas mujeres son absolutamente perfectas para el sistema de seducción creado por el falso macho alfa.

Igualmente, una mujer segura de sí misma, confiada, equilibrada en sus emociones y que no se define por el número de hombres con el que se acuesta (no quiero decir que sea una puritana, de hecho puede ser una mujer muy liberada sexualmente pero con un alto grado de madurez e integración) no va a perder su tiempo y sus recursos en un hombre que se le nota a kilómetros que sólo quiere impresionarla.

La vulnerabilidad como la clave de la persuasión basada en la emoción

El concepto de seducción inteligente enfatiza un punto y es distanciarse de las tácticas sobre compensadoras y manipuladoras y conectar a través de la emoción, como única herramienta posible para lograr una real conexión con una mujer, basada en la autenticidad y sin mayores juegos y truquitos. La conexión emocional te permite transmitir presencia, y te permite conectar muy profundamente con las emociones de una mujer, lo que hace que generes una muy potente atracción basada en la sintonía y sincronía de dos seres humanos que están resonando, que están danzando al mismo tiempo, y que se están conociendo, descubriendo y cautivando.

La conexión emocional es la forma más profunda de conexión entre dos seres humanos y es una capacidad que requiere una alta inteligencia emocional. Asignatura pendiente en la gran mayoría de enfoques de seducción, y que mi postura de seducción inteligente busca desarrollar. La vulnerabilidad es el canal que permite esa expresión. Permíteme sustentar esta afirmación basándome en la historia de por qué un hombre es rechazado y qué miedos se activan en él.

Comprendiendo el rechazo

La principal razón para que un hombre se acerque a la estudiar métodos y sistemas de seducción es la inseguridad derivada de continuas experiencias reales o imaginadas de rechazos por parte de las mujeres. Reales cuando hay rechazos efectivos e imaginadas cuando por las pocas habilidades sociales, emocionales o

de cortejo se pierde una oportunidad sin ni siquiera haber jugado. El problema principal es el rechazo, ya la psicología ha demostrado que el rechazo tiene un efecto doloroso en la psique humana, equivalente al dolor físico. Ser rechazado duele y duele mucho, y dependiendo de las estrategias de afrontamiento del individuo estos rechazos harán cicatrices en su autoestima y su autoimagen, de tal manera que lo incapacitarán para acercarse naturalmente a una mujer. El miedo y la ansiedad lo dominarán, será incapaz de mostrar auto eficacia, que es el concepto psicológico para ilustrar la tranquilidad que tienes al saber que harás algo bien. Imagínate, si has perdido siempre o casi siempre pues esperarás seguir perdiendo y te enfrentarás con una gran ansiedad ante la posibilidad de ganar, pues no será natural.

El hombre detestará verse sumergido en una situación donde parezca débil, y por lo tanto le será mucho más fácil buscar elementos con los cuales parezca fuerte e incremente su capacidad de ganar, porque lo importante es no perder nuevamente. Por eso es tan atractivo fingir, porque te da resultados rapidísimos y victorias tempranas. El deseo de este hombre hará que oculte sus emociones, que las ponga en modo apagado, porque asocia que mostrar sus emociones lo hará débil, e interpretará que el problema es la debilidad que ha mostrado. Necesitará mostrarse como un fuerte, igual a los otros fuertes.

Cuando escuchamos la palabra "vulnerabilidad" es frecuente asociarla con debilidad. Y a los hombres además se nos ha enseñado a no mostrar debilidad y a ser indiferentes a las emociones. Gran error, hemos crecido castrados emocionalmente y posando de fuertes, mientras que la procesión va por dentro, o la pasamos con alcohol, con poses de fortachón, acostándonos con cualquiera o siendo violentos o reactivos.

Ser vulnerable es arriesgarse, tomar una decisión valiente y arriesgarse a impactar aunque seamos rechazados. Es hablar con alguien que me puede rechazar, es expresar una opinión que puede ser diferente a la del grupo, es hacer un chiste o una broma a riesgo de que nadie pueda reírse, en enfrentarse al vacío del riesgo. Es abrir la puerta a la improvisación, a la conexión aunque implique que nos salga

bien del todo. Ser vulnerable es atreverse, simplemente tomar la iniciativa, dejar el libreto y arriesgarse a ser tú mismo.

En mis sesiones de coaching he visto como muchos me cuentan que suelen posar de fuertes frente a las mujeres, lo cual les genera una distancia emocional con ellas. En su mente emerge algo, una palabra, una frase para hablar y simplemente no la dicen porque no quieren parecer débiles, tienen un apunte gracioso en mente y lo guardan por miedo a ser rechazados, tienen miedo de tomar la iniciativa con un beso o decir lo que sienten por el temor a ser rechazados. Y en medio de todo ello prefieren la inactividad, y la lejanía aunque ella al final termina distanciándolos de esa persona.

La vulnerabilidad es un valiente acto de fe, de riesgo, de parecer ridículo, inapropiado o débil. Pero es la única forma de arriesgar para ganar. El que no arriesga en el juego de la seducción y el cortejo simplemente no va a ganar. La vulnerabilidad resulta ser una forma muy sutil de poder, pues un hombre que se arriesga a ser vulnerable le dice al mundo "no me importa lo que piensan de mí, este soy yo y me arriesgo a ser otro". La vulnerabilidad es más auténtica que la pose de macho alfa donde todo es perfectamente simulado.

La mayoría de personas piensan que un hombre vulnerable es aquel que ruega ser aceptado y pide a los demás que no hieran. Esta no es la vulnerabilidad, esa si es debilidad y necesidad. Por ejemplo, imaginemos un hombre seguro que mira a las personas a los ojos y dice lo que piensa arriesgándose y apostando en grande, cuando se equivoca lo admite y sigue adelante, cuando no es bueno en algo lo acepta, cuando admira a alguien lo reconoce, cuando alguien le gusta lo acepta y no trata de disimularlo como un niño de 8 años. Se siente libre de expresar sus emociones, incluso si por ellas es rechazado. Sabe que es imposible ser aceptado por todos y sabe aún más que si eres aceptado por todos es porque no tienes una posición clara y eres demasiado complaciente. No quiere ganárselas todas, ni actúa con la distancia de un erudito, un sabiondo o un invencible, sabe que para aprender hay que perder, lo asume, le duele, pero se levanta, frente en alto, listo para combatir. Tiene lo más parecido a la mentalidad de un deportista de alto rendimiento, e imagino aquí a Roger Federer, todo un campeón y quizá el mejor

tenista de los últimos tiempos, llorando en el Abierto de Australia de 2012, impotente por no poder ganar la final. Simplemente lo dejó salir y ganó una impresionante ovación y el reconocimiento como uno de los grandes.

Ahora imaginemos a otro hombre, ya sea posando siempre de tipo fuerte, arrogante, desafiante, totalmente incompetente para conectar, en unos genera distancia, en otros genera rechazo, la mayoría finge aceptarlo, pero en el fondo lo leen muy bien y saben que posee una debilidad que intenta compensar con su actitud. O puede ser otro que se siente incómodo siendo sincero y honesto, que evita decir cosas que siente que son molestas para otros, que incluso miente para evitar el conflicto, que siempre busca impresionar, que cuando se equivoca culpa a otros o a las circunstancias, que es cobarde para asumir su responsabilidad, a quien le asusta a muerte el rechazo, y cuando lo rechazan reacciona con desespero y rabia intensa.

La vulnerabilidad es la garantía de que te expresarás tal cual como eres, que no dependerás de la aprobación de los demás para hacer o pensar algo, y que mantendrás tu independencia, siendo la vulnerabilidad el resultado de asumir que no eres perfecto y que no buscas serlo, y la demostración de que disfrutas de la posibilidad de aprender, de crecer y de ser imperfecto. Esta es una habilidad clave, incluso en entornos de liderazgo, la vulnerabilidad te quitará el peso de encima de tener que hacerlo todo bien, de justificar tus faltas o errores o de echarle la culpa a otros cuando te equivocas. La vulnerabilidad te permitirá conectar de forma auténtica y no creyéndote el playboy, el ultra hiper mega seductor o el señor perfección, que al contrario de lo que se piensa genera distancia emocional y falsas expectativas. Lo mejor, ser vulnerable permite arriesgarse y buscar la victoria, en lugar de replegarse temeroso por el miedo a perder.

Alguien me dirá: cuando me he arriesgado a ser vulnerable se han aprovechado de mí. Y mi respuesta es: **arriesgarse a ser vulnerable no significa ser estúpido, no significa ser sumiso y no significa no poner límites y no tener carácter.** Arriesgarse a ser vulnerable es demostrar una fortaleza emocional que te permite tomar riesgos, entre ellos muchos emocionales con las

mujeres, atreverte a equivocarte, a parecer inapropiado frente a un grupo, y poder vivir con ello sin sentir vergüenza. Si alguien en tu pasado se aprovecho de ti fue porque lo permitiste, y porque no te arriesgaste a confrontar a esa persona, a defenderte o a poner límites.

Cuando alguien no tiene resultados positivos con las mujeres es porque en general no expresan sus verdaderos sentimientos e intenciones. Quizás por miedo a las mujeres atractivas, o por el mismo temor al rechazo, o porque quizá suelen tener una conversación extremadamente aburrida por que prefieren jugar a lo seguro, y evitarse el buen humor, evitarse la emoción, evitarse las historias, son de esos que hablan rápido de los mismos nervios que tienen, que se quedan en la razón para no descender a la emoción porque no saben como van a reaccionar las mujeres y prefieren jugar a lo conservador.

Quizá esa misma persona no ha tomado riesgos trascendentales, está en un empleo que no le provee satisfacción, o incluso en una relación de pareja aburrida y monótona, quizá ha sucumbido a la presión social, de vestir formalmente, portarse bien, votar cada cuatro años por los mismos políticos corruptos, tener deudas y sentarse en su cubículo de la empresa para ser un empleado calladito modelo. Muchos hombres fuimos educados para no expresar nuestras emociones, para ser dóciles, conformistas, para evitar ser controversiales, evitar conectar con lo que nos hace únicos y sentirmos orgullosos de eso, para evitar hacer "locuras". ¿Quienes son los niños que en los colegios sufren violencia? Aquellos que son diferentes, aquellos que se resisten a ser iguales a los demás. Lo que uno aprende del matoneo es que uno decide ser víctima y conforme uno crece adquiere los recursos para defenderse, para sentirse orgulloso de lo que es, sin que importe nada más.

Si de forma usual encuentras difícil mantener a una mujer interesada en una conversación, si sufres de ansiedad cerca de una mujer que te gusta, si sientes que tienes que probarle algo, o probarte algo a ti mismo frente a ellas y a los demás, allí hay algo, créeme, allí hay algo que no estás expresando, hay una parte emocional de ti con la cual no estás entrando en contacto y por ello buscas actuar

desde la mente. ¡Ya basta de vivir aterrados por querer lo que deseamos, y por ser quienes somos!

Empezar a arriesgarse a mostrarse tal como uno es no es un camino fácil, pero definitivamente es un camino de verdadero crecimiento y de liberación personal. Muchas personas lo evitan, porque equivocarse, arriesgarse, puede causar vértigo o dudas, y por ello buscamos ir a lo seguro, abrirnos solamente hasta el punto absolutamente necesario para ir a lo fijo. Nos cuesta abrirnos, porque tememos la humillación, la risa, la burla. Para ser vulnerable debes sentirte absolutamente orgulloso de ti mismo, tanto como para soportar que haya personas que detesten lo que eres. Necesitas verte al espejo y sostenerla la mirada, necesitas aceptar que habrán personas para las cuales no serás la gran cosa y que te criticarán. En lugar de negarlo deberás aceptarlo y aún así sentirte orgulloso de ti.

Lo que he encontrado es que detrás de los aficionados a acumular información y no actuar se encuentran personas temerosas de exponerse, de arriesgarse a ser vulnerables. Por ello aplazan, posponen, se llenan de pensamientos que les justifican sus miedos, sus temores y que los mantienen sin entrar en el campo de juego.

Acepta que cometerás errores, que te equivocarás en grande, que dirás cosas absurdas o estúpidas, que malinterpretarás señales. Las mujeres de valor no te rechazarán por ello, te rechazarán por ser un cobarde, por ser uno igual a los demás y por no lanzarte. Una mujer que ha tenido experiencias afectivas y sexuales sabe que las personas tan perfectas, tan serias y tan bien puestas no son de confiar, y por ello preferirá a las personas con bordes un poco más burdos. Las mujeres están cansadas de esos farsantes, que con el tiempo muestran su verdadera naturaleza, así que usualmente prefieren a los que parecen ser seres humanos, no los que fingén perfección y corrección en todo momento (recuerda que siempre estoy hablando de mujeres con valor, las superficiales no son motivo de este texto).

La vulnerabilidad permite resolver la tensión entre la atracción que sienten las mujeres hacia hombres de alto estatus y el gusto que sienten por sentirse

deseadas y objetos del deseo. ¿Al fin qué? Si le muestro que me gusta pierdo valor, y si no le muestro gusto la pierdo. Las escuelas tradicionales resuelven la paradoja mostrando desinterés activo, o momentos de interés seguidos por momentos de desinterés. El principio que sostengo en este libro de la vulnerabilidad supone que un hombre cómodo consigo mismo no se comportará de forma necesitada, aunque manifieste de forma abierta su deseo, sus intenciones románticas o sexuales con una mujer. Cuando el deseo se manifiesta sin necesidad es poderosamente atractivo.

Las diferencias entre el atractivo y el necesitado son evidentes a nivel de lenguaje corporal, en la intensidad de la mirada, en la actitud de orgullo por ser quien se es sin pedir disculpas a nadie por ser auténtico, en la claridad para expresar sus sentimientos, en el humor, la conversación, la picardía y la honestidad para decir o demostrar las cosas. Pero si te ocultas, o te expresas como pidiendo permiso, en una relación donde ella parece superior y tú inferior, una mirada insegura, dificultad para hablar, nerviosismo y ansiedad evidente, será claro que estás comunicando desde la necesidad.

Las mujeres para tomar una decisión acerca de ti, deben conectar emocionalmente contigo y con tu deseo, y esa conexión va más allá de las palabras que usas, se orienta de hecho a las emociones que resuenan detrás de estas palabras, y la mayoría de ellas tienen la capacidad de saber si hay autenticidad y claridad de intenciones. No basta con que pienses que para tener un chance con ellas les tienes que decir que están hermosas o que son muy lindas, si ellas perciben que es simplemente una frase no tendrás oportunidad. Sin embargo, desde la profundidad de la emoción, esa frase dicha con seguridad, sin ponerte en posición servil, hará que ellas percibirán gran valor en esas palabras, podrán sentir que al venir de ti deben sentirse halagadas y ello las hará moverse hacia ti. El gran error es pensar que hay cosas que debes decir y cosas que no debes decir, para seducir puedes decir lo que se te venga en gana, siempre y cuando venga desde una posición de seguridad, de emoción, de confianza y desde el valor que tú te das a ti mismo.

Y acá va una nota al margen, muchos aprendices se preocupan por demostrar valor, y le dan al tema, y se preguntan que cómo demostrar valor. El punto no es ese, el punto es ganar valor delante de ti mismo, si tu te demuestras un estatus y un valor frente a ti mismo, te convences de ello, lo reflejas en tu cuerpo, en tu respiración, en tu mirada y tus palabras, encontrarás más fácil proyectar ese valor, incluso siendo pasivo, incluso sin decirlo, lo que eres, tu valor y nivel, simplemente saltará a la vista.

El valor de la honestidad

El ser honesto es ser congruente contigo mismo. Es salir de la falsa creencia de que para atraer a una mujer debes fingir que no te gusta. La vida real desmiente esa creencia, la gran mayoría de conversaciones que escuché entre mujeres se basa en la emoción que sienten al descubrir que despiertan deseo y gusto en un hombre, porque lo notan o porque ese hombre se los ha dicho. El arte del disimulo que implica esconder tu deseo es algo bien desgastante e implica un gasto de energía innecesario, además que resulta ilógico en la medida en que te aleja de tu objetivo. Evidentemente no debes caerle a la mujer como si fueras una abeja y ella la miel, debes mantener el nivel, y sobre todo sin perder tu propio atractivo. Si quieres algo debes contar con que debes mostrar interés e ir por ello, lo que es importante es lo que sub comunicas cuando muestras ese interés, ¿es necesidad o atractivo basado en la suficiencia? El problema no es el disimular interés es más bien cómo mostrarlo de una forma interesante, divertida, natural, orgánica y atractiva.

Si lo que sub comunicas le hace ver a ella que no tienes problema con mostrarle tu gusto, y que eres consciente de que te puede rechazar, pero que no te importa, estás transmitiendo algo diferente al que muestra interés pero sub comunica que está tremadamente ansioso y nervioso por la respuesta que recibirá y que quizás el rechazo lo destruirá porque ella es la única mujer en todo el universo que es así de linda y de especial. La sub comunicación es básicamente lo que tu lenguaje corporal, tu emoción y tu energía transmiten.

Es mucho más natural expresar lo que sientes si lo haces dentro del marco de suficiencia, apertura a ser vulnerable y poder que hemos venido hablando. Recuerda más que lo que dices es el por qué lo dices, y quién eres cuando lo dices: ¿eres fuerte, confiado, honesto y abierto, o eres miedoso, débil, pusilánime, dubitativo o servil?

Por último aplicando un poco de sentido común y lógica, no es demasiado coherente intentar atraer a una mujer fingiendo que no te atrae, ignorándola y demás. Por supuesto, algunas mujeres están tan acostumbradas a gustarle a todos los hombres, que simplemente llamarás su atención al no comportarte como uno de los muchos que les gusta. Pero el problema no es que muestres interés, es que ella está acostumbrada a que a los hombres se les caiga la baba y actúen como estúpidos recién salidos de la cárcel. Está acostumbrada a la expresión de interés basado en la debilidad, la complacencia, la necesidad o el mal gusto. Como vemos el problema no es mostrar interés, está en sub comunicar los atributos adecuados. Podrías mostrarle interés parado desde otro lugar y con ello sería suficiente para que ella te sea recíproca.

¿Funcionan los "negas"?

Y acá vienen los llamados "negas", que supuestamente son frases, que a la forma de un piropo envenenado, buscan comunicar "estás buena pero no tanto" o "no te creas perfecta porque tienes x o y defecto". No niego que la psicología inversa funcione, y que indicar un defecto o pararte desde un lugar de indiferencia sea llamativo para algunas mujeres, el tema es que debes saber en qué momentos aplicarlos, jamás usarlos como regla y sobre todo perder tiempo en ellos porque temes que al ser directo seas rechazado.

En muchas situaciones el "nega" es una verdadera pérdida de tiempo y una oportunidad desperdiciada de conectar auténticamente, tu inseguridad busca en este recurso una forma indirecta de llamar la atención a través de un comentario que es sin duda odioso. Como te digo, en ciertos contextos aplica ser un poco ácido, pero el comentario debe venir de tus entrañas, no simplemente una

formulita para bajarle la temperatura a la mujer o para igualarla a tu tamaño porque te sientes más chiquito que ella en términos de valor.

En mi vida he aplicado comentarios odiosos cuando realmente los siento, por ejemplo, cuando el ambiente está tenso por una mujer odiosa, la forma que tengo de defenderme y de poner un poco de carácter en escena es respondiendo con un comentario odioso. Jamás lo uso para llamar la atención, sino porque la situación así lo necesita. Prefiero siempre conectar desde lo positivo, desde la buena vibra, y si esa mujer es muy hermosa y se lo cree, bien por ella, no perderé mi juego ni como soy por eso.

Tengo una creencia muy fuerte: soy capaz de influir de una forma única y la experiencia de conocerme es absolutamente diferente. Y la realidad me lo ha comprobado, y principalmente porque incorporo a mi juego la paciencia, observo, analizo la situación y espero. Y es en este punto donde distingo el juego débil: cuando buscas llamar la atención por llamar la atención, sin un objetivo más que decirle a esa mujer "¡hey! ¡Hola, por acá estoy!". No creo en eso. Pasar desapercibo en momentos te permite observar tranquilamente para saber cuándo es el mejor momento para aparecer, desde una posición de suficiencia y valor, porque a mí también me interesa probar que esa mujer que busco merece mi inversión. No debes ser como un niño gritón buscando la atención de mamá.

Las enseñanzas de las escuelas de pick up artista crean hombres que intentan seducir de una forma bastante subnormal o bastante freak, como quieras llamarlo. Y pienso algo más, esas técnicas atraen por lo general a mujeres con bajo valor, superficiales, usualmente adolescentes o mujeres inmaduras que no buscan construir una relación. Sé que cuando lees estas líneas ahora estás en otro nivel, en el nivel de la seducción inteligente.

Volvamos al punto: ser un hombre no necesitado, es decir, confiado y seguro, significa que tus emociones y motivaciones se ven menos influidas por causa de una mujer. Y esto, como ya he indicado, es algo que se comunica. Si ella descubre que tu realidad se altera por ella y que te comportas de manera diferente, que tu criterio se somete al de ella, que haces o dices cosas para

complacerla, tendrás los dos caminos, o desinterés o se aprovechará. Y te quiero invitar a que seas agudo leyendo estas líneas, porque hay algo importante: el problema no es que descubra que le gustas, el problema es que evidencie que cambias tu personalidad y carácter para adaptarte al de ella.

Los cumplidos y halagos

Hablemos de los cumplidos, es posible decirle a una mujer que está hermosa, que está buenísima, que está más rica que el pan, claro que se lo puedes decir. He visto muchos hombres muy pasados con sus piropos que logran su propósito y es ponerse temperatura sexual al tema y mostrarse como varones que les gustan las mujeres. Así como también he visto un montón de pendejos adular a las mujeres parados desde un sitio de necesidad, diciendo las mismas palabras, pero cargadas de idealización. Es como oír a un preso, que lleva 20 años en la cárcel, halagar a una mujer. Absolutamente sub normal.

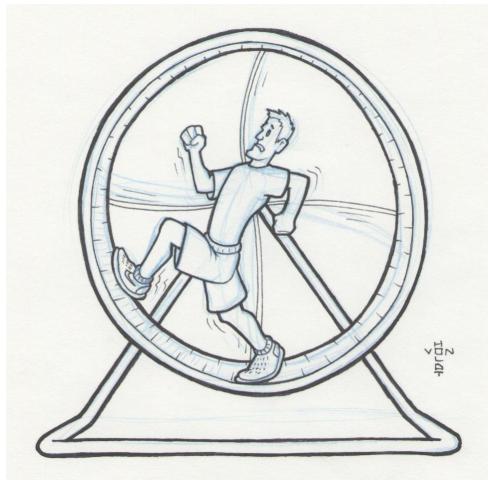
La diferencia está desde el lugar en el que te paras y desde la persona que eres cuando los dices. Y el impacto es diferente: asco o picardía. La clave del halago es que construyas un clima emocional entre ella y tú y que exista tensión sexual, de lo contrario tu comentario en lugar de elevar la temperatura entrará en el congelador al sonar morboso o necesitado.

Pregúntate: ¿qué impacto estoy generando? ¿Quién soy cuando estoy seduciendo a una mujer, cuando me acerco a ella, cuando converso? ¿Desde qué lugar me estoy parando frente a ella? ¿En un lugar donde te ves chiquitico o donde te ves cara a cara y la miras a los ojos sin pena o dudas de lo que eres?

El mejor afrodisíaco en el mundo es gustarle a alguien. Como lo he dicho, a las mujeres les gusta atraer, pero atraer de forma genuina, con verdadero y honesto deseo, puede ser el deseo más pornográfico y más subido de tono, pero genuino y auténtico. No como el personaje que parece asexuado y se acerca a ella como si fuera una mujer sagrada venida del cielo, y en su mente se la imagina haciendo porno hardcore. Eso es incongruente y por ello te rechazan, y es evidente que ser incongruente es lo que te debe dar rabia, no el rechazo. El balón siempre está en tu cancha.

La obsesión con las pruebas

Este punto es un buen divertido, o al menos uno que a mí me hace mucha gracia. Muchos hombres literalmente están girando en una rueda de hámster, detrás de una mujer. Literalmente la persiguen pero sin avanzar, y piensan que cualquier cosa que ella hace es una prueba, y se devanan los sesos buscando como responder para quedar bien. Eso es girar en una rueda de hámster que piensas que ella mueve, pero eres tú mismo el que mueve sin avanzar.



Cuando estás en la rueda del hámster tiendes a creer que toda la interacción que ella hace contigo se basa en una trampa, en una prueba de calidad, y que si la superas la seducirás, y te ganarás el premio, serás el elegido.

Revisemos esa creencia detenidamente: parte de la misma premisa que guía este libro y es que estás en diferencia de posición con respecto a la mujer, ella está arriba o adelante, y tu abajo o corriendo detrás, y que ella está probando a los hombres buscando al "indicado", al "elegido" y que para ello, como el Indiana Jones y la Última Cruzada te pone pruebas mortales para ver si llegas al Santo Grial (el cual es en sí mismo otra prueba, si recuerdas la película). En primer lugar el "indicado" y el "elegido" ya no tiene tanto misterio como parece, es simplemente el que les gusta, el que las excita y al que se quieren llevar a la cama o "comer" como dicen ellas mismas.

Como ves, desconocemos la realidad femenina y por ello, como con los dioses, nos inventamos mitos, y las pruebas son un mito más. ¿Hay mujeres que juegan? Sí, y se llaman manipuladoras, y deberías huir de ellas, en lugar de ponerte a bailar al son que te pongan. Una mujer estable, equilibrada, inteligente y de valor no pone pruebas. Si te ponen pruebas te están diciendo "eres débil y quiero manipularte a ver hasta donde llegas", eso es lo que sub comunica la manipulación.

Si pones límites, aumentas tu inmunidad a ser manipulado y a que jueguen contigo. El no poner límites indica que eres necesitado y que te sometes a los demás. Si aprendes a decir que no, y si mantienes tu criterio no tendrás que pensar en esos jueguitos de algunas. Un ejemplo de poner límites es rehusarte a responder preguntas estúpidas o absurdas y descartarlas de plano.

No solo las mujeres ponen pruebas, todos los seres humanos cuando adoptamos una postura manipuladora ponemos aros, y no solo para la seducción y el cortejo sino para cualquier situación, algunas incluso más delicadas como el trabajo y los negocios.

Hay algo interesante en los test, en las pruebas o lo que algunos llaman aros. Es interesante porque lejos de aplicar presión en mí para superarlos como si fuera una de esas pruebas del ejercito, donde pasas por terrenos llenos de obstáculos, barro, perros rabiosos, muros, sargentos que te gritan y te insultan, yo los tomo con un verdadero entrenamiento para la vida, como un reto para mi inteligencia emocional y mi corteza cerebral, donde reside la zona encargada de la estrategia.

Los aros femeninos son solamente un juego comparados con las pruebas a los que te sometes cuando estás en una mesa de negociación jugándotela en un proyecto, la estrategia de personas que tratan de sacar ventaja de ti haciéndose pasar por sus amigos, o los aros que te ponen para que muestres tus capacidades en terrenos laborales, profesionales o comerciales. Elementos en donde si bien no te juegas la vida, si te puedes llegar a jugar mucho dinero, tu estabilidad o tu futuro.

Ser exitoso con las mujeres no es un don, es simplemente una habilidad y no obtienes cierto nivel de éxito sin práctica. Y tienes que ser bueno con las pruebas que te ponen en el camino, las mujeres siempre lo harán. Lo que he encontrado es que ellas buscan llevarnos a tener un falso sentido de seguridad donde nos hacemos presumidos y bastante confiados, tras lo cual cortan la cuerda y nos ven caer mientras se apartan sonrientes.

La solución genérica a los test, pruebas y aros de las mujeres es simple: firmeza, ser consistente con tus principios y seguir el instinto de lo que tu deseas. Es importante que también desarrolles la sinceridad para desenmascararlos, las mujeres siempre te negarán que te están probando, lo que yo hago es que les muestro que su prueba es una prueba y que soy un zorro en ello y que conmigo esas tácticas no funcionan.

Si alguna mujer intenta probarme por ejemplo, ignorándome a ver cómo reacciono, directamente le indico "tu estrategia de la niña interesante no funciona conmigo", a continuación le digo lo que quiero: "deseas ir conmigo este fin de semana fuera de la ciudad o tienes que ir a la entrega de los premios Grammy (o algo igualmente absurdo)." Nunca se los digo ni herido, ni afectado, ni susceptible, se los digo como se los diría a mi sobrina de 8 años cuando me intenta manipular para que le compre unas gomitas, la mayoría de las veces se los digo sonriendo. Si hay un imán de mujeres es demostrar que tienes mundo, que eres un veterano de varias guerras, que tienes mañas, las identificas y las usas. Siempre le pongo humor a su aro, eso le baja el nivel, a veces se ponen de mal genio, cuando eso sucede sé que anote un gol en su arco. Para que no me idealices, aún con los años, aún pierdo algunas pruebas, pero ¿adivina qué? Si pierdo una vez seguro la segunda gano.

Además yo pienso con mentalidad de seleccionador, es decir, yo también busco escoger lo mejor. Pienso con mentalidad de emprendedor, no de empleado-oficinista con las mujeres. La metáfora en lo profesional es ¿pasas hojas de vida a todos lados y esperas que te llamen o eres de los que seleccionas los lugares donde deseas trabajar? Algunos dirán "ay pero es que en estos tiempos de desempleo toca lo que salga". Ok, esa es la mentalidad empleado-oficinista de la

seducción, bajando el precio para conseguir "alquito". Con las mujeres ¿esperas pasivamente a hacer la tarea correctamente con ellas y ser seleccionado, o también seleccionas y escoges, incluso dándote el lujo de rechazar ofertas aparentemente buenas por ir por las mejores y las extraordinarias? Allí hay una diferencia enorme. Eso hace que no seas pasivo esperando su aprobación, sino que seas activo y la pongas a ella también en evaluación.

Si te prueban, no te preguntes "¿Cómo respondo?" sino "Qué estoy haciendo mal y qué debo hacer mejor para que no me vean la cara de hámster y deseen manipularme", y qué estás comunicando para ser percibido de una forma semejante. Quizá te sientes ansioso porque aún eres virgen, o porque llevas una buena temporada sólo, o porque tu ex novia te dejó por su mejor amigo. Encuentra las emociones vinculadas a esas experiencias, hazte las preguntas incómodas y usa esas emociones negativas (frustración, tristeza, rabia, deseos de venganza) de tal forma que no te saboteen, intenta liberarte de ellas y cambiarlas por emociones positivas, ellas ayudarán a que tu ansiedad y necesidad disminuya y puedas ser más abierto, empático, vulnerable y preciso.

Pregúntate lo siguiente: ¿qué es lo que está expresando tu necesidad? ¿Qué es lo que necesitas? ¿Necesitas sexo, compañía, amor, validación, que sepas que eres querido por alguien, que una mujer te haga sentir atractivo? ¿Necesitas probarte que no eres víctima de una maldición para que estés solo? ¿Necesitas probarte que eres deseable sexualmente? ¿Necesitas venganza? ¿Necesitas impresionar a otros hombres porque en tu pasado fuiste matoneado o porque te sientes menos hombre al asociar masculinidad con número de mujeres en la cama?

Al hacerte estas preguntas estarás profundizando en qué es lo que te está saboteando tu desempeño. Trabaja en esas respuestas, y sobre todo camina al descubrimiento que esa respuesta está en ti, no en una mujer, la respuesta está en la forma en que defines una experiencia, una creencia, no está en lo que una mujer te pueda dar.

Necesitas calma para reaccionar frente a lo que una mujer hace, no te tensiones, no te estreses, no le busques cinco patas al gato, no dediques tu mente

obsesivamente a analizar cada cosita que ella hace o dice. En la medida en que lo haces tu necesidad sube. Abundancia mis amigos, esa es la respuesta, una vida abundante no tiene tiempo para ponerse a pensar como si fuieras princesita de Disney. Si a una mujer le gusta lo que soy, bien, y si no pues vivo una vida abundante, donde hay más mujeres.

El principio de acción imperfecta

Muchos esperan a tener todos los factores controlados, y básicamente a que la situación perfecta, con la persona perfecta en el momento perfecto se dé. Otros tanto no toman acción esperando a que todas las piezas del rompecabezas de su vida ajuste. Y ello los lleva a que sigan cultivando los hábitos de acumulación de información que no sirve para nada, más que para aumentar la crítica hacia sí mismo y para desarrollar ese exceso de pensamiento que te sabotea todo. Te propongo que abraces el principio de "tomar acción imperfecta", este principio indica que lo que necesitas es ponerte a caminar y conforme lo hagas el camino se irá despejando y podrás encontrar una ruta más clara. Pero no encontrarás camino hasta que te pongas a dar pasos. He encontrado que detrás de muchos seductores se esconde una gran inseguridad y esa inseguridad no se acaba con el exceso de control, el tener bajo observación AB-SO-LU-TA-MEN-TE todas las variables que puedan salir mal o que deben salir bien, y este marco mental, de hecho, resulta bastante nocivo, pues te impide empezar, y descubres, como yo lo he hecho con algunos de mis clientes que llevan cinco años estudiando seducción y no han hecho nada (si lo miras es más del tiempo de una carrera de pregrado), y siguen con la obsesión de acumular y acumular información, curso, cursillo, webinar, programa on line, etc. El problema no es el curso, el gurú o el maestro de la seducción: eres tú.

Recuerda los síntomas de la inacción: exceso de autocritica, pensamientos que te dicen que aún te hacen falta cosas, obsesión por acumular información que ni siquiera lees o miras, pensamientos de perfeccionismo, que te dicen que hasta que todo esté perfecto en tu vida no puedes empezar, pensamientos controladores que te motivan a investigar más y más en un camino de profundización que literalmente no tiene fin, y que te puede hacer un especialista

pero no un seductor. Si notas algunos de estos síntomas es hora de poner en práctica lo que dice Tim Ferris en su importante y recomendado libro "la semana laboral de 4 horas"⁶, y es la "dieta hipo informativa", que consiste en dedicar el menor tiempo posible al consumo de información (que te lleva a la procrastinación o dejar todo para mañana que en últimas es para nunca).

En la práctica implica dejar de leer los mil blogs que lees, de postear y leer partes de seducción (casi todos fantasiosos) que ni siquiera son tuyos, dejar de consumir compulsivamente cuando video de aproximación hay en las calles y simplemente actuar, equivocarte y aprender. La "dieta hipo informativa" comienza con una decisión consciente: encontrar un punto en el cual ya no consumirás más información, desacostumbrarás a tu cerebro al hábito de leer por leer, que no es más que eso, un hábito, que al no ponerse en práctica es exactamente igual que la masturbación.

Ningún campeón del mundo en ningún deporte, ningún hombre y mujer extraordinario lo ha sido a punta de consumir información. Lo ha hecho con acción consistente, y la acción comienza siendo imperfecta al inicio, para luego irse perfeccionando con la práctica. Ese es el camino.

Saliéndote de tu programación social

Quiero preguntarte algo, ¿Qué tan diferente ha sido tu vida en los últimos 12 meses? ¿Qué tanta libertad te has dado para hacer cosas radicalmente diferentes, visitar lugares que no conoces, atreverte a hacer cosas que no habías hecho? ¿Cuántas personas diferentes has conocido en el último año? Pues bien, puedo asegurar que la habilidad para seducir se relaciona directamente con la experiencia de una vida diversa y dinámica, con una búsqueda de cambio constante y con alejarse de vivir existencias rutinarias. La palabra "salir de la zona de confort" se ha vuelto un cliché y para muchos simplemente es la diferencia entre un día levantarse a las 7 am y otro día a las 10 am. En realidad salir de la zona de confort tiene un indicador claro de éxito: te duele. No hay puntos intermedios, genera resistencia, dolor, angustia. Por eso es un concepto tan

⁶ Ferris, Tim (2012) La semana laboral de 4 horas. Barcelona: RBA Libros.

retador. Si piensas que haces algo y no te genera dolor, resistencia y angustia es porque en realidad no es tan fuera de tu zona de confort.

Te pondré un ejemplo con un cliente mío: imagina a un joven ejecutivo, llamado Martín, 35 años, empleado en una organización absolutamente burocrática y lenta, un hombre acostumbrado a ganar un buen salario a cambio de sentarse a sacar barriga y a jorobarse. Este hombre decide, supuestamente salir de su zona de confort, y su idea es un grandioso viaje al exterior, decide irse a Europa. Es un hombre acostumbrado a permanecer, no a moverse, y la primera ruptura es sacar cierta cantidad de dinero de su banco e invertirla en su viaje. Primer dolor. Pero no suficiente a mi modo de ver. Cuando descubro su itinerario veo que tiene listos hoteles, hospedajes bastante cómodos, y piensa llevarse toda su ropa de marca para ver si allá logra conquistar a una mujer.

Cuando noto su tranquilidad e incluso su felicidad con la propuesta decido apostar duro con él y le digo: "no estás saliendo de tu zona de confort y aunque este viaje te parecerá sin duda entretenido no te hará crecer, en la forma en que lo necesitas". Martín se quedó sorprendido. Lo que hicimos fue explorar con el otra serie de posibilidades, reducir su equipaje al mínimo, no llevar ropa de marca y abandonar la idea de un viaje de lujo y placer, hacia un viaje de mochila, improvisado, quedándose en hostales pasajeros, dejándose crecer la barba y el pelo, desafiándose a sobrevivir improvisando todos los días, poniéndose ropa usada, mendigando por un baño. Veo su cara y noto el desagrado con la idea, y es allí donde obtengo mi respuesta: ese escenario si es radicalmente una salida de la zona de confort. Veo el dolor que le provoca retar su cómoda vida de empleado burócrata, donde tiene todo garantizado.

Sé, con absoluta seguridad, que si va en un plan de lujo no conocerá a nadie, porque si ni siquiera te pierdes, ¿para qué vas a necesitar pedir una dirección? Por fortuna su constitución interna de personalidad y su inconsciente se pusieron de acuerdo para que enfrentara sus miedos y se atreviera. Recuerdo que me pidió acompañarlo al aeropuerto y así lo hice. El resultado para mí fue de lo más de lógico, conoció a unas suecas, a otras rumanas, inglesas, húngaras, a unas mujeres francesas, todas ellas con la mente suficientemente abierta para hacer de él su

objeto de placer personal. La única forma en que puedo describir cómo llego fue con este adjetivo: iluminado. Y un cambio movió otros, como un efecto dominó, llegó a renunciar, descubrió que podía hacer negocios en Europa, se volvió importador de tecnología, se independizó, luego viajó a la India, se volvió importador de telas y accesorios, incluso conoció el yoga y la meditación (de hecho se volvió mi maestro personal de Yoga). Nunca jamás volvió a estar solitario. Cuando desafías la zona de comodidad sentirás un gran dolor, una intensa incomodidad, una profunda ansiedad, pero tu vida cambiará hacia la dirección, frecuencia e intensidad en que debes estar.

Dos enemigos al acecho

Para que el proceso de seducción y de cortejo se active es preciso que generes empatía y la forma de generarla es a través de la conexión emocional, activando la cercanía en temas comunes, creando relajación, y en últimas sintonizándose con ese no se qué y no se dónde que se crea cuando dos personas se gustan. Hay dos factores que intervienen en este proceso y que lo pueden obstaculizar y muy acertadamente introduce Mark Mason⁷:

1. **La fricción** es cuando a pesar de que una mujer se encuentra atraída por un hombre hay circunstancias externas que no le permiten seguir adelante y dar un paso a una relación o una consumación de esa atracción. Puede deberse a la diferencia de valores, de estilos de vida, compromisos adquiridos, relaciones existentes. Por ejemplo, una mujer de 45 años se ve atraída hacia su estudiante que tiene 23, y tiene fantasías con hacerle el amor, cada vez que lo ve siente que no puede disimular su atracción, pero él es joven, ella ya está madura, quizá esté casada, quizá sea una devota religiosa, quizá aún ame a su esposo, por esas razones ella preferirá dejar esa atracción como la fantasía de su insomnio pero no concretarla. Ella valora más su relación y las consecuencias negativas de iniciar una aventura y valora menos tener un rato de sexo salvaje con este joven. ¿Qué debería pasar para que la relación se concrete? Remover la fricción, remover ese valor que hace que ella se mantenga sin arriesgarse.

⁷ Mason, Mark (2011) Models. A comprehensive Guide to Attracting Women. Digital Edition.

Este nombre de fricción, lo prefiero al de resistencia de último minuto, término popular en los textos de los PUA, y me gusta más porque es posible ver la profundidad psicológica que encierra, no es que simplemente ellas se hagan las tontas y tengan algún miedo de parecer zorras o lo que sea, esa es una lectura muy superficial del asunto. En realidad lo que ocurre es que se da una diferencia de valores que hace que en un momento dado la seducción se corte. Justo antes de tener intimidad ella recuerda un valor importante que le dice que debe esperar, o que es necesario hacer un alto porque apresurarse es peligroso. El valor emerge desde una creencia que ella tiene, como digo no es solo miedo a ser vista como una zorra, sino miedo al compromiso emocional, temor de equivocarse, temor por su cuerpo, temor por dar el paso, etc.

Lo peor que se puede hacer en estos casos es presionar o manipular, lo mejor es conectar con ese profundo valor que hace que la persona se frene, y revisar si ese valor tiene sentido para esa persona y si lo compartimos. Por ejemplo, en el escenario del joven de 23 años que también se siente atraído por su maestra de 45, si es inteligente emocionalmente puede leer el conflicto que siente ella, y quizás pueda traerlo, y decirle que ha notado cierta química extraña entre ellos, que le causa curiosidad qué podría pasar y que se siente muy atraído hacia ella (aceptando valientemente la vulnerabilidad), y luego puede decirle que desea tener intimidad con ella, o simplemente irse tras el beso. Es importante que ante la resistencia de ella de admitir sus sentimientos, o de corresponder físicamente al acercamiento él mencione saber qué es lo que pasa que ella se resista, sus temores, miedos y valores que ella siente vulnerados por ese sentimiento que no es culpa de nadie, sino cosas que pasan. En este contexto y tras haber traído los motivos de la fricción poniéndolos sobre la mesa puede darle paso a ella para que hable.

El seductor inteligente estará más atento al lenguaje corporal, a la mirada y a los gestos que a las mismas palabras y sobre todo deberá estar atento a escuchar los valores que emergen de la conversación, los miedos, las creencias. ¿Qué NO debes hacer? Cuestionar sus valores, tratar de imponer los tuyos, controvertirlos a un nivel racional, con preguntas como "pero por qué". Tu labor es escuchar y pensar detenidamente dos cosas:

- Respetas lo que ella piensa y decides dejar el tema allí, descubriendo que quizá esa atracción resulte perjudicial emocionalmente para ella o para ti.
- Compartes los valores de esa persona, y decides buscar darle a la relación la oportunidad de avanzar y jugar al largo plazo compartiendo tus valores y comprendiendo los valores de ella.

Tu decides. Recuerda que la seducción se apaga con la presión y con la manipulación. La fricción te dice que hay cosas diferentes, algunas pueden ser negociables, otras pueden ser irreconciliables. No veas la fricción como un enemigo, mírala como una señal de las cosas que deberías superar para tener esa relación, y también como un indicador que te señala hasta donde negociar, hasta dónde puedes ir con esa persona. Es importante que mantengas claro qué te puedes permitir.

La fricción es una señal de alerta maravillosa que te indica que esa relación quizá pueda estar condenada porque no comparten gustos, o principios o valores. Muchos insisten e insisten tercamente, la fricción es una señal poderosa de incompatibilidad.

2. El segundo obstáculo se denomina **proyección**, y se da cuando algunas mujeres tienen ciertos miedos, por ejemplo a su sexualidad, a los hombres demasiado abiertos sexualmente o que son demasiado directos. Tienen miedo a abrirse emocionalmente, a sentirse vulnerables, son inseguras por cualquier razón real o imaginada por ellas. Lo que hacen estas mujeres es proyectar sus inseguridades y su resentimiento (por relaciones pasadas o rechazos) hacia los hombres. Cuando estas mujeres se encuentran con un hombre confiado y seguro usualmente actúan con incredulidad y poniendo distancia, no lo hacen porque no se sientan atraídas, sino porque tienen un punto de vista negativo de los hombres, las emociones, las relaciones o el sexo.

Estas mujeres frecuentemente son reactivas, y tratan de poner a prueba al hombre, algunas de una forma más manipuladora y otras de una forma más directa. Podrán acusarte de ser pusilánime, débil, te dirán que no confían en ti, te

acusarán de ser muy directo, de ser pervertido, entre otras cosas. Estas acusaciones no tienen nada que ver con la realidad, se basan más bien en una distorsión cognitiva que poseen y con la cual ven a los hombres y las relaciones.

Estas mujeres en general tienen graves problemas, y la reacción de un hombre confiado y seguro será la de huir de allí, olvidando todo complejo de salvador y evitando caer en la justificación de sí mismo y en la defensa de la causa. Los hombres que caen en estas redes son usualmente hombres necesitados. Imagina un hombre necesitado que además tenga deseos y comportamientos de buen tipo, sin duda invertirá recursos en superar las pruebas y manipulaciones, en defenderse, justificarse y comprobarle a ella sus intenciones y quién es. Será otra oportunidad de ponerte a girar en la rueda del hámster. No se dará cuenta que lo que ella hace es proyectar sus inseguridades, miedos, frustraciones y dudas en él. No se dará cuenta que él nunca ha sido el problema sino ella.

Con muchas de las mujeres que conocerás de una manera profunda y a las que te sentirás atraído sentirás la fricción o la proyección, o quizás las dos al tiempo. A eso es a lo que nos referimos cuando hablamos de incompatibilidad. Y es un hecho que sucede y que debes aceptar: habrá mujeres que te encanten, que te gusten demasiado pero con las cuales no habrá compatibilidad por algunas de las razones mencionadas. No importa cómo te comportes o lo que hagas. Si lo aceptas podrás empezar a moverte, de lo contrario te estarás apegando.

La calibración como el balance de tus interacciones

Una de las cosas curiosas que uno se encuentra en los hombres que tienen problemas para establecer una relación es la incapacidad para leer las señales y reaccionar según lo que le indican, o bien las sobre dimensionan viendo intenciones románticas y sexuales donde no las hay, según la ciencia esto ayuda a acertar, pues al sobre dimensionar 100 interacciones al menos lograrás una o dos. Sin embargo esto es un sesgo perceptual, que te hace sumamente impreciso en 98 casos, de acuerdo a nuestro ejemplo. Otro error frecuente es la incapacidad de planeación, derivada de no poder fijarse una estrategia para llevar a cabo sus propósitos, es incapacidad de planear, de proponerse un objetivo a mediano o

largo plazo con una mujer. Todo lo quiere ya, y al quererlo de inmediato opera con ansiedad.

En este marco opera la estrategia, porque aunque he marcado la importancia de la emoción, también es importante considerar a la estrategia como la logística de la seducción, que te determina cómo, cuándo, y qué vas a hacer con una mujer. Mi abuela decía que "el diablo está en los detalles" y el cómo vas a hacer las cosas con una mujer, dónde la vas a invitar, qué le vas a decir, resulta fundamental.

Recuerda que la seducción y el cortejo requieren calibración, que no es otra cosa que la justa medida de las cosas, es la medida exacta para que algo funcione. Es muy parecido a la cocina. La calibración funciona cuando sabes qué medida usar de cada ingrediente, por ejemplo la sal, demasiada hará la comida absolutamente incomible, y demasiada poca la hará insípida. Algo tan sencillo como aprender la medida exacta es algo trascendental que determinará el éxito de tu receta. ¿Cómo lo lograrás aprender pues eso? Por ensayo y error y por esto es absolutamente indispensable que tú mismo pruebes y ensayes y te arriesgues a equivocarte, porque lo que para otros es una fórmula para ti es algo que no quizás te funcione. ¿Por qué? Porque la combinación que tu tienes como ser humano es algo absolutamente único, y eso significa que tú mismo eres ya una receta, una fórmula única y lo que hace que algo funcione para otros quizás no es lo mismo que hará que para ti funcione.

Recurriré nuevamente a un ejemplo del deporte que para mí explica mejor la calibración y es la Fórmula 1. Si un piloto simplemente se limita a copiar la receta de otro (telemetría y reglajes) obtendrá muy pocos resultados, porque cada carro está diseñado para considerar el estilo único de pilotar, y puede que con la configuración de otro simplemente no te adaptes, puede que te sientas incómodo porque el otro configuró una distancia de los pedales de freno y aceleración que para ti son muy cortos o muy largos, simplemente porque esa persona los calibró así atendiendo a su estatura por ejemplo. Si copias idénticamente la receta del otro lo que lograrás será tener un desempeño absolutamente alejado de tu potencial y poco congruente con lo que eres.

¿Qué es lo que hace la diferencia entre un extraordinario piloto (seductor) y uno que no tiene éxito? La capacidad de entender su propio estilo de manejo, sus propios rasgos para conducir y a partir de allí configurar su carro, y lo que le va a ayudar a potenciar más su estilo. Una persona simplemente no aprenderá por imitación, necesita encontrar su propia voz, necesita conectarse con qué es aquello que lo hace verdaderamente atractivo, a partir de allí comienza la labor de calibración.

Hay personas que esto lo hacen de forma absolutamente natural, no tienen que hacer complejos cálculos, simplemente han hecho un proceso más o menos inconsciente para calibrar su funcionamiento en sociedad. Esos ajustes se pueden aprender y pueden naturalizarse, con lo cual afirmo que ser natural es simplemente cuestión de tiempo: **Todos pueden ser naturales a través del hábito y la repetición de conductas hasta que se vuelven inconscientes.** ¿Qué me he encontrado yo? Que las personas que buscan formarse en habilidades con el sexo opuesto están descalibrados sobre su impacto con las mujeres. Es decir, no saben qué hacer para que les funcione la cosa. Y por ello uno los ve enredados en cosas sobre cómo mostrarse frente a una mujer y de allí la pregunta de "qué hago cuando estoy con ella".

Por una parte la inmensa teoría que han leído y la cantidad de videos que consumen de abordajes los dejan con más preguntas que respuestas y se bloquean por no poder decidir qué hacer con esa mujer en particular. Demasiada información que bloquea lo que sientes, y bloquea lo que eres tú. **Las teorías y diferentes autores han demarcado que las mujeres quieren a un cierto prototipo de hombre y cierto tipo de comportamiento.** Y tú te centras en ser ese tipo de hombre y mantener esos tipos de comportamiento, y es allí cuando te encuentras, siguiendo mi metáfora de la fórmula 1, copiando la telemetría y los reglajes del carro de otro, y no te estás permitiendo conectarte con tu auténtica oferta de valor.

Atento a esto: **cuando eres consistente con lo que eres y desarrollas tu capacidad emocional puedes hacer casi cualquier cosa, conectar con**

una mujer y dar el siguiente paso que es involucrarte afectiva y sexualmente con ella. Cuando digo cualquier cosa quiero decir exactamente eso, es más, incluso cuando ni siquiera estás intentando hacer algo. Literalmente la seduces sin quererlo, sin la necesidad de adoptar la postura del seductor, que dice cosas audaces, que adopta ciertos movimientos, que siente la presión de recibir una respuesta positiva de esa mujer. Te das cuenta que le bajas la intensidad al rol que deseas adoptar de ser el súper seductor y descubres que estás conectando con ella y que estás fluyendo y que algo se está moviendo ahí, comienzas a sentirlo y empiezas a "bailar" a ese ritmo. A veces decides adoptar el rol y la postura del seductor, a veces simplemente deseas no presionarte, y descubres que igual conectas y atraes, es allí cuando descubres que las mujeres se sienten atraídas por lo que eres, y que no necesitas tener siempre un disfraz puesto. Ya has interiorizado la esencia de lo que te hace atractivo y simplemente lo expresas, incluso sin decir una palabra, con tu presencia.

En este punto déjame volver a elaborar algo con lo que deseo desafiar de lo que pensaba y escribía en el pasado y es lo siguiente: "para seducir tienes que actuar siempre como seductor". Pues déjame contarte que con el tiempo he entendido que puedo despojarme de esa pose, de esa postura y lograr tener un alto impacto. Y es eso hacia donde estoy orientado mi enseñanza, porque siento que las personas piensan "estoy mal, algo de mi no funciona, tengo mil errores" y me piden que reinicie su mente para que pueda lograr las cosas". Lo primero que hago es simplemente trabajar en calibración, en el impacto que tienes con las cosas que haces y en adaptar su forma de ser natural para que mantenga las dosis adecuadas y pueda simplemente evaluar.

Volvamos a la calibración y su impacto en todo esto. El calibrar es un ejercicio de tu inteligencia emocional, tu inteligencia social y tu inteligencia de cortejo para saber qué intensidad le aplicas a algo. Por ejemplo, eres tan chistoso que las personas te ven como un bufón o tan serio que no se atreven a decir una grosería porque te piden perdón, sonrías tanto que parece que eres una persona poco seria y hasta medio idiota, o no sonrías nada y parece que estuvieras molesto, eres tan emotivo que pareces de otro mundo o tan racional que siempre estás hablando de negocios en la más pura lógica deductiva. La calibración nos da la

medida de las cosas, teniendo presente algo así como un mandamiento: los excesos siempre son nocivos y son perjudiciales, ni mucho ni tan poco, y allí está justamente el arte.

La calibración es un cálculo que te lleva a encontrar la expresión adecuada de lo que eres, te permite distinguir contextos y te lleva a incrementar o reducir cierto atributo. Como si tuvieras un mando de control, a veces oprimes un botón y a veces lo mueves a izquierda o derecha para modular su intensidad y volumen. Decides aplicar más humor, decides reducir la presión, incrementar la escucha, reducir lo que hablas, incrementar el acercamiento. Con mis clientes de coaching, trabajo un ejercicio muy interesante y es la creación de un mando o timón que te permita identificar en él los elementos que te cuesta calibrar en ti mismo y poder aprender a modularlos cuando sentimos que se salen de nuestro control: por ejemplo, la ansiedad y el estrés.

La siguiente imagen fue resultado del trabajo con un cliente, quien necesitaba recalibrarse totalmente, no tenía mucho discernimiento de la intensidad en la que debía expresarse y no había reconocido señales en sí mismo y en los demás para actuar, simplemente se dejaba llevar, generalmente por la parálisis por pensar demasiado, la ansiedad, la tensión, o el hacer muchas cosas sin que éstas aportaran nada al conjunto.

Iniciamos el trabajo reconociendo las variables que debía integrar en sus interacciones, desde el plano externo y desde el plano interno, lo cual le permitió tener un mapa interno, un control sobre sí mismo para saber cuándo modular la intensidad. Con la práctica, este sistema pasó al plano inconsciente y le permitió saber que podía controlar sus emociones, que podía decidir el siguiente paso que iba a hacer, y al introducir un par de botones de "creatividad" y "curiosidad" se le permitió simplemente improvisar y dejarse llevar cuando sintiera que necesitaba fluir. El trabajo con introvertidos, ansiosos sociales o personas sumamente nerviosas ha sido bastante valioso, porque es posible ver que cualquiera sabe calibrar, si nos detenemos a hacer un análisis de qué habilidades sociales debemos adquirir y en qué medida los debemos expresar. Esta misma estrategia

es posible aplicarla para los negocios, y en cualquier actividad en la cual necesitemos hacer un ajuste para interactuar mejor.



Tu puedes realizar un ejercicio semejante, para ello es importante seguir los siguientes pasos:

1. Identifica cuáles son los comportamientos o conductas que necesitas calibrar, por ejemplo, conversación, emoción, razón. Arriésgate a ser lo más creativo y a desafiarlo a hacer cosas que quizás sientas que te incomodan. Por ejemplo, si sientes que te cuesta ser divertido con las mujeres, deberías incorporar ese botón a tu mando.
2. Destina un día a la semana para calibrar ese botón específicamente, y para ello utilizarás el poder de la visualización: tendrás que estar en un sitio tranquilo, sin ruidos externos y en donde puedas ponerte muy cómodo y no te veas interrumpido por nadie. Una vez allí te imaginarás ingresando a tu mente, visualizarás todo tu cableado, todas las redes neuronales, sinapsis y demás conexiones. Una vez allí, al interior de tu mente te sentarás cómodamente y tomarás tu timón, tu mando, y empezarás a graduar un botón específico de un comportamiento específico, uno a la vez cada día, y te imaginarás interactuando con hombres y mujeres, en diversas

circunstancias y moviendo ese botón para encontrar en punto ideal de la calibración. Te imaginarás bajo presión, en un día difícil, en un día maravilloso, cuando las cosas parecen fáciles, cuando se complican, cuando estás nervioso, cuando estás seguro. Imagina muchos escenarios y graduando ese botón de tal forma que logras adaptarte y funcionar perfectamente.

3. Realiza este ejercicio cuantas veces sea necesario, y llévalo a la práctica en contextos y situaciones reales y a partir de ella revisa qué cosas es necesario seguir adaptando y calibrando, sigue entrenando tu mente para que se vuelva muy sensible y puedas manejar tu pensamiento y tu conducta en diversas circunstancias y personas.

¿Cómo eres cuando te rechazan?

Regresemos por un momento al tema de la estrategia, la cual nos aporta movimientos más inteligentes y prácticos. Las estrategias que uno usualmente lee en los métodos de Pick Up son basados en las experiencias de algunos expertos y que buscan que sus experiencias se generalicen a todo el resto del mundo. La clave de cualquier estrategia es que pueda ser adaptable, es decir, que puedas ser creativo y cambiar de orden, adaptarte a nuevas circunstancias y estímulos, es decir, la estrategia puede ser todo menos rígida.

El tema que debes tener claro es que ninguna estrategia te garantiza totalmente el ser aceptado, quien te la venda así te está engañando y te está viendo la cara de necesitado. El rechazo siempre será una realidad presente y una posibilidad, por lo cual debes encargarte de tu rechazo, de las derrotas, de la forma en la que te comportas cuando pierdes.

Y hablo de los rechazos y de las derrotas que percibimos cuando estamos "detrás" de una mujer. Y quiero que observes muy bien la palabra que he usado, porque como lo he ilustrado es muy frecuente que visualmente nos imaginemos que la mujer va delante nuestro y que nosotros estamos atrás, como siguiéndola, y a veces persiguiéndola. Si te has hecho la imagen en tu mente de lo que te

estoy hablando podrás ver que quizá es como muchos seducen a una mujer: como si le estuvieran rogando a esa persona que les prestara atención, como esas molestas personas que desean vendernos algo en la calle y a quienes les evitamos.

La visión, la imagen mental que tienes del proceso de la seducción es clave en el procesamiento que haces de una derrota, o de un rechazo e influye la rapidez cómo a partir de un rechazo o serie de rechazos emprendes nuevamente el abordaje de una mujer. Me explicaré.

La forma en que enfrentas el rechazo con una relación de pareja no es muy diferente a la forma en que enfrentas el fracaso en tu vida en general. Una vez más el responsable de eso no son las mujeres, sino es el hombre en el espejo, es decir tú mismo. Cuando inicié el camino de la seducción recuerdo que una de las palabras que más llamó mi atención, fue la palabra "juego", y era ver el proceso de seducción, de conquista o cortejo, como quieras llamarlo, como una simulación, como cuando juegas algo en tu consola y pierdes una vida, luego le das nuevamente "start" y comienzas otra vez.

Cuando leí eso dije, "claro, es tan sencillo como pensar que es una simulación o algo como realidad virtual y simplemente seguir adelante". Pues bien, no fue tan fácil. Seguía sintiéndome profundamente herido cuando una mujer me rechazaba, me deprimía, sentía que había algo tremadamente mal conmigo, me sentía un fenómeno, una rareza, casi un monstruo. Y claro, cuando se acumulaban sucesivamente los rechazos sentía que yo mismo era alguien muy incorrecto. De hecho, recorría el camino hacia las mujeres pensando en que de entrada me iban a rechazar, y cuando alguna que otra me aceptaba incluso llegaba a pensar "vaya si está loca" o "qué tendrá esta de mal que me aceptó". Imagínate el nivel en el que estaba por aquellos años.

Entonces pensar que era un juego aún seguía hiriéndome. Y la pregunta era por qué. Descubrí algo curioso y es que mi relación con los juegos no es tan sencilla. Cuando tuve mis primeras consolas, tendría unos 11 o 12 años, recuerdo llorar de rabia cuando perdía, es más recuerdo que mi madre se preocupaba por el nivel

de estrés que manejaba al perder las tres vidas de Contra o de Súper Mario Bros. En aquella época no sabía que eso se debía a un rasgo de carácter y la tremenda competitividad que me caracterizaba, y en un rato profundizaré sobre ello.

También recuerdo que en los deportes cuando perdía tenía una relación de rabia, odio y un deseo profundo de revancha. En conclusión descubrí que aunque los juegos no significaban nada, no estaba jugando por ganar la Copa del Mundo o por un premio millonario, había algo en mí que se activaba al perder. Y la verdad era algo negativo, no podía superar fácilmente la derrota, y la forma de procesarla era a través de lo que llamo una "tristeza rabiosa".

La vida real y los juegos eran algo demasiado serio para mí. Quizá allí estaba mi problema, pensaba por aquella época que cuando perdía era porque era "malo" en algo, o porque "no era lo suficientemente bueno" en eso. Y esa reflexión tocaba la parte más sagrada de mí, mi concepto de "yo soy", mi identidad. Claro está eso no estaba claro para mí hasta cuando empecé a trabajar en los rechazos y derrotas con las mujeres, allí fue cuando conecté los puntos y llegué a la conclusión de inicio: no son sólo las derrotas con las mujeres, son las derrotas en general. Soy yo frente al espejo.

Tomarme la vida y el juego demasiado en serio, era un rasgo de mi carácter, tomarme a mí demasiado en serio. Y al hacerlo también daba demasiada importancia a lo que los demás pensaran de mí, y me concedía un bajísimo crédito. Sencillamente no me creía. No había desarrollado la capacidad de distanciarme de mí identidad y ver la opinión de los demás en términos más objetivos.

Mi hallazgo fue: algunas derrotas me informan qué debo mejorar, otras sin embargo se deben a factores externos que no dependen de mí, y éstas no son derrotas, son simplemente circunstancias. Es más, las derrotas no significan necesariamente padecer un dolor infinito, significan la capacidad de volver a ponerme de pie y volverlo a hacer observando qué fue lo que falló y, en la medida que dependa de mí, intentar trabajar en ello. Y ojo, no estoy hablando

acá solamente de mujeres, sino cuando pierdes una oportunidad laboral o una oportunidad de negocio, o cuando pierdes dinero porque lo invertiste mal.

Soy una persona tremadamente competitiva, he aprendido a darlo todo cuando estoy en algo, y la competencia estimula mi creatividad, doy todo por ganar, me encanta ganar y te mentiría si te dijera que me encanta perder. La verdad pienso que estamos orientados al éxito, y que debo buscarlo con todas las fuerzas. Pero he aprendido a encontrar en el fracaso, en el rechazo una poderosa retroalimentación. Al principio descubrir esto no fue mágico, poco a poco tuve en valor de, en lugar de sentarme a llorar o a morirme de rabia o pensar en lo malo que era, empezar a analizar fríamente lo que pasaba, en qué paso me había quedado atrás, qué factor había influido en el resultado, y casi con papel y lápiz empezar a diseñar un plan de mejora.

Lo que hizo que hiciera ese clic, creo que ya lo había comentado alguna vez, fue mi afición al mundo de la Fórmula 1, y era ver cómo a los ingenieros les encanta que sus pilotos al inicio de temporada prueben y prueben sus carros para encontrar fallas, y el mejor piloto es el que logra saber por qué falla. Las derrotas son solamente una forma de saber en qué es posible mejorar. Me impresionaba la tranquilidad de los pilotos y la precisión con que en las ruedas de prensa comentaban lo que había fallado. Su marco mental era "es una carrera, hay muchas más y seguro lo haré mejor porque sé que ha fallado". Ese marco me impactó aún más que el marco de pensar que era un juego, lo llamé el **marco de retroalimentación**.

Significa ello que ya no duele. No. De hecho no, sigue doliendo, lo que pasa es que la derrota o el rechazo en lugar de dejarte "incapacitado" y que te quedes rumiando tu dolor días o meses, hace que te muevas. Y es justamente en el movimiento donde está la clave. Pierdes. Sientes dolor. Te mueves de ahí y buscas otro estado. Lo vuelves a intentar. Créeme que intentar que no duela no es una solución, somos seres humanos cargados de emoción y reprimirlas no hará nada.

Lo más importante es que lo que empezó como algo relacionado con las mujeres, lo pude aplicar a otras esferas, y sentirme mejor. Sobre todo porque eliminé la culpa, la vergüenza, la desaprobación hacia mí mismo, eliminé el revolcarme en mi fango de tristeza y rabia, y adopté una visión parecida a esto a través de las siguientes **preguntas poderosas**: "Ok, me rechazaron, es un hecho. ¿Qué pasó? ¿Dependió de mí? Si dependió de mí ¿cómo puedo mejorarlo?" Y dar el paso adelante.

Volviendo a las imágenes, cuando pierdes una y otra y otra vez y no lo procesas emocionalmente de forma adecuada, porque la emoción se vuelve herida y la herida trauma, es cuando empiezas a equivocarte en tu percepción de o que es el cortejo: como "perseguir a una mujer" o las percibes de forma distorsionada, muy distantes, muy frías, malas, que te "tiene que aprobar", que son "más grande que tú", entre otras. Te invito a que hagas el ejercicio de revisar tus imágenes mentales y construir una en la que visualices el proceso de seducción y cortejo como caminar del lado de una mujer, o ubicarte frente a frente con ella y poco a poco irte acercando. Revisa que no percibas que ella es más alta, o más grande, o más distante, o que la abordas desde atrás o intentas alcanzarla. Trabaja en este paso y trabaja en las preguntas poderosas luego de recibir un rechazo.

El rechazo existe por una razón, y es parar informarle a las personas que no son buenas para otro, nos informan incompatibilidad, eso es todo. La gran mentira de seducir a todas las mujeres ha implicado que los hombres operen cambios de personalidad que igual no les garantizan el éxito. Siempre existirá el rechazo, y créeme que cuando puedes verlo de forma diferente el rechazo simplemente es información de compatibilidad.

Cuando un hombre es demasiado inseguro y demasiado necesitado recibe rechazo tras rechazo, hasta que se convierte en un patrón sistemático de rechazos. En este punto es cuando debes operar un cambio, pero no en tu esencia, sino en la forma en que te comunicas, en tu ansiedad, en tu necesidad, en tu forma de manifestarte al mundo. No son normales los rechazos que se dan unos tras otros, siempre que alguien llega a mi consulta con ello, lo que sé es que él debe hacer ajustes, reconfigurarse, reconectarse, ajustar sus variables de

calibración y trabajar desde dentro hacia fuera para generar ser percibido de forma diferente, cambiando los códigos con los cuales se comunica y corteja.

El rechazo supone para muchos las creencias de estar malditos, embrujados, de no haber nacido para estar con nadie. Esto es ruido mental, y el primer camino es quitar toda esa maleza que descansa en tu mente por la repetición de experiencia. La creencia a desarrollar es esta: necesitas ajustarte, no hay nada malo en tu esencia y en lo que eres que genere el rechazo en las mujeres.

En general es común ver en estos hombres presos del patrón del rechazo a hombres severamente disociados de su verdadera identidad. Tienen cantidades industriales de asuntos sin resolver, de índole emocional, con el mundo, con ellos mismos, y con el universo femenino, y este desequilibrio (no es enfermedad, ojo) permea todos sus comportamientos. Tienen una absoluta incapacidad para tomar conciencia de ellos mismos y de sus acciones, de evaluarlas y actuar calibrando, y la necesidad es su principal motor.

No es posible para ellos aceptar la retroalimentación, no la entienden, los rechazos los interpretan aún como oportunidades, y siguen aferrados, tanto que los rechazos tienen que ser verdaderamente evidentes y dolorosos para entenderlos. Al ser incapaces de calibrar aplican rutinas y cosas aprendidas de forma genérica, sin tomarse el trabajo de adaptarlo a su estilo y a la mujer que pretenden cortejar. Siguen creyendo que el problema es la técnica, no se han dado cuenta que la respuesta está mirando para dentro. La estrategia que buscan es aquella que les permita engañar a las mujeres, mentir sobre sus intenciones, acercándose de forma disimulada cuando la verdad es que las quieren en su cama, mienten sobre sus deseos porque tales hombres se mienten a sí mismos sobre sus intenciones. Están aterrados al confrontar su sexualidad, su deseo de amar y de ser amados, así que se esconden detrás de técnicas y de intelectualizar el proceso de cortejo y seducción hasta el máximo posible.

Su marco de validación es externo y se definen por cosas como: "Si tengo ese trabajo las personas me respetarán, si tengo a esa mujer podré sentirme importante y valorado. Deseo tener sexo con muchas mujeres para demostrar mi

hombría y que tengo valor". El entrenamiento en seducción inteligente se dirige, nada menos y nada más, que allí.

Con el entrenamiento, poco a poco se va levantando la curva de éxito hasta que has logrado definitivamente regularte, y ese es el gran logro, que puedas demostrar que es posible invertir la tendencia y posicionarte con éxito en la mente de los demás. La clave es mente, emociones, motivación, marcos de referencia, calibración y estilos de comunicar.

El principio del movimiento:

Simplicidad, si algo caracteriza el modelo de Seducción Inteligente es la simplicidad. Con el cortejo debes moverte y observar claramente qué tipo de respuesta te da la mujer lo más pronto posible. El éxito está en el movimiento ágil y la observación.

Existen tres tipos de respuesta que puedes encontrar en la interacción con una mujer:

1. No apertura: Esa mujer no se mostrará disponible, no mostrará ningún interés en una relación romántica o sexual contigo (con otros quizás sí, y puede ser bastante evidente). Cuando obtienes esta respuesta usualmente se debe a que:

- Tu te muestras más necesitado e inviertes más en la relación que ella
- Ella no se encuentra atraída hacia ti
- Tiene ya otra relación y no le interesa dejarla por ti
- Existe demasiada fricción y eso la previene de salir contigo
- Ella no está buscando a nadie por ahora.

La clave para identificarla es que ella no es recíproca contigo, y las señales que envía son de desinterés: no llama, tarda en responder mensajes, le das algo y ella no hace cosas por ti. La buscas y ella o bien no se deja encontrar o tarda en dejarse ubicar.

La meta con esta mujer es identificarla lo más rápido posible y moverte hacia otros objetivos pronto. Cuando una mujer no es receptiva usualmente tiene una poderosa razón para ser así, y hay poco que hacer con ello, no vale la estrategia de insistir e insistir e insistir hasta que abra la puerta, si eso se da es por fricción, resistencia y proyección.

Muchos hombres buscan insistir e insistir, refugiados en un romanticismo insalvable, que el amor lo puede todo, y que ellos le van a demostrar que son los adecuados. Lo que ello consigue es mostrar necesidad e intensidad, que son dos repelentes naturales para mujeres. No seas tan idiota para pensar que tu eres el hombre "perfecto" para ella y que ella pronto lo descubrirá o que sólo hay que darle tiempo. Imagínate cómo suena esto: "Estoy tan involucrado contigo que he invertido este último año (jo años!) en mostrarte mi interés". Por un momento piensa y "siente" esta frase desde el punto de vista de alguien no interesado. Lo que esa mujer no interesada piensa y siente es que ese hombre es un obsesivo y probablemente peligroso.

Si la puerta está cerrada no te dediques a buscar la combinación entre un millón de llaves, más bien acércate a una puerta que esté entre abierta o entre abierta. Eso es seducción inteligente.

2. Apertura: Estas mujeres se encuentran atraídas hacia ti. Las señales que estas mujeres emitirán son:

- Ella está a tu lado. De repente te das cuenta que ella está para todo lado contigo, es como si de repente ella "apareciera" cuando estás en algún lado, es como si quisiera mostrar que ahí está, cerquita, por si la necesitas. Te la encuentras en la cafetería de la universidad, camino al trabajo, y es porque a ellas también les pasa, cuando sienten interés a veces te buscan, porque les agrada tu compañía y quieren ver qué pasa.
- Cuando sucede esto está tratando de que tú notes su presencia y te está dando la oportunidad para que des el primer movimiento. El problema que tiene esta estrategia femenina que para algunos hombres esto a pesar de ser evidente aún resulta ser muy sutil, no caen en la cuenta que cada vez

que aparece es por ALGO, y si te habla, si te busca, es por ALGO. Los hombres a veces somos demasiado lentos. Así que por favor, la próxima vez que una mujer aparezca de repente y regularmente en tu camino, ten la certeza que lo hace por algo.

- Ella te hace favores sin que tu ni siquiera se los pidas. Ofrece darte alguna información de utilidad, prestarte un libro que puede servirte, llamar a un amigo para que tengas un contacto de negocios que buscas, sacarte las fotocopias. Personalmente, este es un indicador de los más fuertes, pues implica que ella quiere hacer algo por ti, aunque sea algo pequeño, quiere que notes su presencia y que sepas que tiene cosas de valor que aportarte. Ella hace demostraciones de que sabe cosas y que es útil, desea impresionante.
- Una de las cosas que yo hago para descubrir interés es pedir favores. Sí, así como lo oyes... un baboso HACE LOS FAVORES. Yo generalmente los pido, y si el favor llega con un chasquido de mis dedos y además llega amplificado, es que hay interés, por ejemplo, si le pides un libro y te llega con ESE libro, y otro sobre el mismo tema es que hay algo, sobre todo porque uno evita hacer favores a personas que recién conoce.
- Si los favores implican objetos, libros, cosas tangibles esto indica que ella quiere que tú tengas algo que le pertenece, por qué... porque de cualquier manera está poniendo un lazo físico que los une sutilmente. Cuando tienes un CD de su propiedad ella sabe que al menos tendrá que saber de ti para que lo devuelvas.
- Ella nunca está demasiado ocupada para ti. Esta es la regla fundamental y la piedra angular en el juego de la seducción. Si una mujer está interesada en salir contigo, ella se va a poner disponible. Esto significa que ella te dará su número de teléfono del trabajo, su e-mail, el teléfono de la casa, el celular. Y si ella está ocupada te dirá algo así como "mira hoy no puedo, pero mañana salgo temprano así que podría ser mañana". Si ella está

interesada lo hará, te lo aseguro. Ella también te devuelve llamadas y mensajes de texto casi instantáneamente.

- Ella expresa curiosidad por ti. Una mujer que tiene curiosidad en ti sólo está mostrando que desea conocer todo lo que pueda sobre ti para hacerse a una idea de cómo eres y reafirmar una atracción existente, ella tiende a preguntarte sobre ex novias, relaciones anteriores, cuentos, opinión sobre las mujeres, tu familia, tu pasado, tus gustos en comida, en música. Muy a menudo, cuando ella está tratando de averiguar sobre ti expresa afinidad hacia tus intereses y preferencias, por ejemplo, si te gusta la música de Héctor Lavoe ella dice enloquecer por la salsa.
- Indaga sobre tu estabilidad financiera. Las mujeres tienen una especie de sonda con la cual analizan la profundidad de tus finanzas, y lo hacen a través de preguntas casuales detrás de las cuales tienen una calculadora lista para hacer cuentas. Cuando una mujer conoce a un hombre que le interesa para salir, le pregunta sobre su trabajo, donde vive, con quién vive, y todo eso lo manejan sutilmente dentro del conjunto de la conversación. Si muestras estabilidad, o al menos deseos de emprender entonces seguirán las señales.
- Ella “futuriza” contigo. Una mujer interesada está en ti, habla abiertamente de planes que te involucran. De hecho, ella a menudo dice cosas como: “¿Te gustan X película? Deberíamos ir al estreno, se ve muy buena esa película”. Cuando ella dice cosas parecidas a ésta es porque quiere que la invites a salir.
- La percibes nerviosa o vulnerable. Si ella en verdad está interesada en ti, la verás nerviosa, un poco ansiosa y hasta torpe. Lo puede aparentar siendo especialmente tímida y callada a tu alrededor, así que analiza su interacción con otras personas, si ella parece estar inquieta al estar a tu lado es que se pone nerviosa ante tu presencia. No te imaginas cuán frecuente es esta señal, incluso en las mujeres más seguras de sí mismas.

- Se pone celosa por otras mujeres que están a tú alrededor. Tiene ojos en todas las partes de su cabeza y aún estando de espaldas te está vigilando. ¿Cómo puedes notar esto? Porque la sorprendes mirándote mientras estás hablando, bailando, o lo que sea con otras mujeres. Te mira e inmediatamente volteá la mirada para intentar disimular, si lo notas varias veces, o que te mira cuando hablas por celular/teléfono con otras mujeres puedes estar seguro que quiere más que una amistad.
- Te cuenta que habló de ti con otras personas. Pues sí, ella te dice "le conté a Pepito que trabajas con importaciones y le pareció genial", o "a mi amiga le divirtió demasiado cuando le conté lo que dijiste de tal o cual cosa". De repente es como si sintieras que ella te sacó del plano privado que tienen ustedes dos y te llevó a un sitio diferente, a un sitio donde apareciste con sus amigos, quizá con su familia.
- De repente sientes que se arregla más de lo usual. Sientes que cuando sale contigo está realmente hermosa, que sale con zapatos altos, collares y aretes, quizá maquillada.
- Te da obsequios. Es detallista contigo y se preocupa por cómo estás, te llama si enfermas, te regala de lo que está comiendo, incluso puedes notar la alegría que le da compartir ciertas cosas contigo.
- De repente sus amigas y amigos te miran mucho. Lo notarás por ejemplo en reuniones, o fiestas o simplemente cuando conozcas a su círculo social, cuando estés descuidado notarás muchos ojos encima de ti, o cuando volteas de repente una amiga de ella te está mirando. Quiero ser muy claro acá con lo que sentirás: experimentarás una mirada de curiosidad, una mirada que no debe ir y por eso se te hará extraña.
- Cuando te presenta a su círculo social sientes que ella está atenta a tu comportamiento. Lo que intenta es observar cómo te desenvuelves con el círculo de amigas, amigos y familiares, en relación con lo anterior, simplemente te sientes observado.

- Desea que le hagas cumplidos. Te dice cosas como "no sé porqué estoy sola", o "por qué será que no me va bien en esto o aquello", o "mira que mi amiga Luisa cree que yo soy egoísta", o "tengo cara de trasnochada tremenda", o en Facebook pone una foto y te pregunta "¿cómo salgo en esta foto?". O se pone algo y para que lo notes lo acentúa: "Hace rato no me ponía esta falda y veo que necesito mandarla a ajustar", lo que esperan es que les digas "oye... te queda bien", o "pero si tu eres una persona muy especial", lo que sea...
- Ella te halaga. En general lo hace como demostración de admiración, te dice que la inspiras, que haces cosas muy buenas, que eres perseverante, que transmites cosas muy buenas. Recuerda algo, lo principal en la atracción es la admiración. Y créeme: si te admira te lo dirá.
- Cuando la abrazas ella descansa en tu pecho o en tu brazo.
- Cuando la tocas ella te toca
- Ignora a sus amigos y amigas cuando tú estás con ella
- Responde rápidamente a tus mensajes de texto, llamadas, whatsapp y demás aplicaciones
- Responde rápidamente cuando te pones más sexual
- Se ríe de lo que dices, aunque en ocasiones no seas tan gracioso
- Te da golpecitos sutiles en los brazos o en el pecho para bromear contigo

Los indicadores que he mencionado son más potentes que los indicadores de lenguaje corporal, a veces puedes malinterpretar las cosas sólo fijándote en cómo está su lenguaje no verbal, e incluso necesitas más de tres para saber si ella en verdad está interesada en ti. Por su parte, los indicadores actitudinales tienen

enorme potencia por sí mismos, incluso con uno que tengas es suficiente, la relación es la siguiente:

Tres Indicadores de lenguaje corporal equivalen a 1 indicador Actitudinal

De esta manera si tienes un solo indicador actitudinal, por ejemplo, que te observa cuando estás con otras mujeres, ese solo indicador te dice lo que dirían tres indicadores físicos del tipo arreglarse el cabello, humedecerse los labios y mostrar la muñeca.

Si te encuentras con estas señales no son otra cosa que la manifestación de la apertura. Mi consejo: obedece a lo que sientas, si te das cuenta de un indicador no trates de analizarlo mucho, si lo notaste es porque hay algo que ella quiere decirte y tú has logrado captarlo. De repente te encontrarás diciéndote a ti mismo "vaya... esta mujer me hace muchas preguntas sobre mí mismo", cuando sientas eso toma ese hecho como un Indicador Actitudinal y prosigue tu labor de cortejo con la seguridad de que vas bien.

Ahora bien, es importante saber algo y es que como las mujeres invierten menos en ser activas en el cortejo, no esperes que sea demasiado evidente, sobre todo si es una mujer que es socialmente deseable. Usualmente esperará que tú hagas el primer movimiento, así que debes observar muy detenidamente, evitar el ruido mental y lanzarte.

Atento a esta clave: la mujer que es recíproca hará algo para responder, o corresponder positivamente a tu avance, y ello lo podrás observar en el lenguaje corporal.

Si estás con una mujer receptiva y no te mueves pasarás a otra condición, probablemente la zona de los mejores amigos. O quizás ella interprete tu lentitud como un rechazo y se vuelva defensiva o se muestre molesta. Muchos hombres me preguntan "pero ¿por qué se comporta así si hasta hace unos días era receptiva?", la respuesta es que tu lentitud fue interpretada como rechazo.

Apreciado lector: a las mujeres tampoco les gusta sentir el rechazo. Si no te mueves, la mujer con apertura se volverá neutra y luego se cerrará.

3. Neutralidad: Digamos que en esta no has perdido todo, estás bajo observación y si te mueves correctamente probablemente conseguirás una relación. Las mujeres estarán atentas a tus movimientos para dejar la neutralidad e irse a la receptividad o no receptividad. Estas mujeres no te rechazan, no te evitan, pero no son recíprocas, por ejemplo si la tocas ella no se moverá, no se apartará, pero no se acercará a ti mostrando su interés en tu aproximación física.

La meta con ellas es llevarlas lo más pronto posible a mostrar su apertura, si no logras naturalmente te mostrarán cerradas, con lo cual obtendrás una señal clara para continuar o parar. Estas mujeres necesitan que tu tomes acción, lo más pronto posible, para confirmar si están interesadas o no. Necesitas mostrar tu deseo sin necesidad, como ya lo hemos tratado. Necesitas moverte y procesar muy rápidamente.

La línea es muy fina y el seductor inteligente es capaz de distinguir una mujer neutral de una no interesada. Y esa es su clave, no abandona su intención cuando nota una mujer neutral y busca moverse para llevarla a la apertura. Si lo logra es un éxito, si no logra y ella se muestra cerrada él se mueve, porque ya obtuvo una retroalimentación, y ese también es un enorme logro.

La diferencia entre un hombre obsesionado por una mujer que no le corresponde y otro hombre libre es la incapacidad de moverse del hombre obsesionado. La seducción inteligente es movimiento, capacidad de moverte estratégicamente hacia otro lugar.

La estrategia de la movimiento ocurre cuando te expresas sincera y honestamente de acuerdo a lo que sientes por una mujer, tomas la iniciativa de aproximarte, considerando que el rechazo puede ocurrir, pero asumiendo decididamente que te arriesgarás. Todo acto que haces con una mujer hace que se mueva, en la medida en que ella puede responder o no responder. El movimiento provoca una respuesta en la mujer, una respuesta que te diga si ella es recíproca o no, si ella

es neutral con posibilidad a sentir interés, o neutral con posibilidad a sentir desinterés. Moverse es ser activo en manifestar, comunicar y sub comunicar tu interés romántico y sexual por una mujer y despertar en ella una respuesta. Moverse es ser activo con lo que deseas e ir por ello, ser cobarde y no actuar también es una acción y un comportamiento, es claro que al ser pasivo la estás movimiento hacia el desinterés y la no receptividad.

Tú te mueves para que ella se mueva. Eso es todo.

Un hombre inhibido para expresar sus emociones, lo que desea e incapaz de mostrar ímpetu y valentía es un hombre que demostrará necesidad y una mayor inversión de recursos en las mujeres, elementos que como vimos son repelentes naturales de mujeres. Las mujeres responden a la valentía, a la comunicación emocional, al movimiento y la acción de un hombre.

La trampa en la que cae el hombre complaciente es que no se mueve en la dirección que desea, y en cambio complace, es como si pensara "debo comportarme de cierta manera para que ella me acepte". Lo que haces es "buscarle el ladito", en lugar de expresarte de forma auténtica y esperar su reacción para saber si hay fricción o no la hay, si la hay te moverás a otra persona, si no la hay habrá polarización y ella mostrará receptividad.

Recuerda que el camino más fácil al rechazo es olvidar tu esencia, tu verdad, ponerte en el último lugar y vivir tu vida tomando como referencia lo que le gusta y le disgusta a la otra persona, y no lo que te gusta o te disgusta a ti mismo. Cuando vives tu existencia ignorándote y viviendo por otros estás diseñando el camino de tu propia infelicidad. El marco mental es: "este soy yo, tómalo o déjalo, pero mi esencia es esta". La única verdad sobre ti mismo es aquella que decides construir acerca de ti, no es lo que otros esperan o piensan de ti. Tú construyes tu verdad y la muestras al mundo. Esa es la autenticidad que opera como magnetismo para muchas mujeres (y como repelente para otras). Gustarle a todas las mujeres resulta en no gustarle a ninguna, o ser rechazado por todas.

Cada rechazo no debe ser tomado como “la verdad” sobre ti, sino como una pista más para seguir moviéndote en la dirección adecuada y evitar la rueda del hámster. Recuerda que la seducción es aleatoria, muchas mujeres no son compatibles contigo, algunas lo serán, debes seguir moviéndote para encontrar el ajuste.

En lugar pensar: “¿Será que le gusto?”, pregúntate “¿Cómo es ella?”

En lugar de pensar: “Espero que no me rechace”, piensa “Me pregunto si sus valores serán compatibles con los míos”

Es importante que tengas presente que el éxito se define por cuán rápido podemos movernos de una mujer cerrada a una mujer con apertura. El éxito no es tu habilidad para cortejar a cada mujer que pasa por tu lado, no es acostarse con todas para demostrar cuán hombre eres, no es tener cero rechazos, no es salir con strippers (!) o “mujeres 10” de acuerdo al criterio estético de moda, no es tener una mujer más hermosa que la de su mejor amigo, no es valorar a las mujeres con criterios superficiales, no es acumular teléfonos o hacer pequeñas charlitas en la calle.

El reto de la seducción inteligente es redefinir el éxito, el reto tuyo apreciado lector, es re definir lo que entiendes con la palabra “éxito” en la seducción. Tener una definición de éxito en el cortejo, en la seducción, y en la vida emocional te proporciona claridad, te proporciona objetivo y afina tu mirada para que seas preciso. No estoy hablando de medidas o de números que definan tu hombría, la verdad hablo de salud y consecuencias que vivirás en tu vida a partir de tu vida emocional. Tómate un tiempo y responde estas preguntas y piensa en lo que es el éxito para ti:

- ¿Qué lograrás?
- ¿Cómo te sentirás?
- ¿Con quién estarás?
- ¿Qué serás capaz de hacer?
- ¿Qué hábitos cambiarás?

- ¿Cómo serás?
- ¿Cómo te vestirás?
- ¿Qué hábitos tendrás?
- ¿Con quiénes estarás?

Te comarto mi definición particular de lo que es éxito en la seducción, el cortejo y mi vida emocional: **MAXIMIZAR MIS MOMENTOS DE FELICIDAD CON LA MUJER QUE YO DECIDA ESCOGER Y MAXIMIZAR SU FELICIDAD A PARTIR DE MI ESENCIA Y MI AUTENTICIDAD.**

Recuerda: tu esencia está definida por tus valores, tus creencias, lo que estás dispuesto a hacer para lograr lo que quieras, tu mensaje o lo que compartes al mundo de manera única (vocación, talento, trabajo, hobbie, etc). Tu esencia se define cuando estás cómodo con lo que sientes, con tus intenciones, con tu deseo, con expresar tu sexualidad y con tus emociones.

Expresando tu esencia

No busques más ocultarte pensando que eres rechazado por lo que eres. El seductor inteligente conecta con su esencia y la expresa a través de un estilo de vida atractivo , trabajando en sus miedos y ansiedades, expresando sus emociones e implementando un estilo de comunicación fluido, persuasivo y carismático. Para ello hay una serie de componentes que tendrás que trabajar: tu estilo de vida, tu percepción del atractivo y las acciones retadoras a nivel interno y externo.

El **estilo de vida** implica que sepas claramente qué es lo que como hombre buscas en la vida, haciendo qué, con quienes, en qué lugares, cada cuánto. Esto define tu estilo de vida. Si estás haciendo algo que odias, con personas que no te caen bien, en lugares que detestas, necesitas revisar tus motivaciones y aquello que te atrae de la vida y optar por hacerlo. Si necesitas dinero para ello, que es la excusa más común, empieza a buscarlo de maneras creativas. No tener dinero es una excusa, antes bien esa realidad de no tener dinero debería motivarte a crearlo. Debes considerar que tu estilo de vida son los hábitos con los cuales

creas balance, emoción, salud y prosperidad en tu vida. Tu estilo de vida se relaciona directamente con la calidad de las mujeres que atraes. Los enemigos del estilo de vida son el conformismo, la mediocridad y el deseo de complacer a otros.

Para definir tu estilo de vida responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué te gusta? No se vale decir que mujeres o seducción
- ¿Qué apasiona? No se vale decir que mujeres o seducción
- ¿Qué es lo que más disfrutas? No se vale decir que ver TV, dormir, levantarte tarde o cualquier cosa que es perder tiempo improductivamente.
- ¿Qué te gusta leer, ver y escuchar? No incluyas tus lecturas de seducción.
- ¿Qué tipo de ropa, marcas y accesorios usas?
- ¿Qué deportes admirás o practicas?
- ¿Qué talento tienes? ¿Tocas guitarra, batería, cantas hip hop, practicas yoga o algo así?
- ¿Qué es lo que más te hace feliz?
- ¿De qué grupos sociales haces parte? No se vale decir que tus amigos Pedro y Juan. Se vale asociaciones, grupos que comparten tu equipo de vida.
- ¿En qué cosas inviertes dinero, recursos y emociones?
- ¿Qué valoras en una mujer? ¿Sus valores, su honestidad, sus emociones, su inteligencia, su cuerpo, su educación?
- ¿Dónde están las mujeres con tus mismos valores?
- Enumera 10 cosas que quieras hacer antes de morir. Si no encuentras al menos 10 cosas, necesitas intentar más cosas, salir un poco más de tu zona de comodidad, retarte y desafiarte a ampliar tu mente.
- ¿Qué lugar ocupa tu salud, tu estado físico y tu apariencia en la vida?

Respuestas como "mi estilo de vida es la seducción" no funciona, a menos que te ganes la vida con ello. Estilo de vida no es ser perezoso, perder el tiempo, pasarse todo el día viendo televisión, jugando o andando para arriba y para abajo con amigos. El estilo de vida te genera ingresos, te conecta, te mantiene

altamente activo y te hace adulto al aportar al medio en el que estás. **El estilo de vida te mantiene productivamente ocupado y te hace adulto.**

Partamos de un hecho: lo similar atrae lo similar. Si tienes un estilo de vida definido, por ejemplo, te gusta leer, los sitios tranquilos para poder conversar y tomar un vino caliente, te gusta el arte, tus gustos son refinados y disfrutas el teatro, lo más probable es que en ese contexto conozcas a una mujer que disfrute de gustos parecidos y que se mueva en los mismos escenarios que tú. Es decir, tu estilo de vida genera la posibilidad de encontrar mujeres que valoran tus mismos valores y que disfrutan de tu estilo de vida. Suena lógico, ¿no? Pues es tan simple que muchos no lo entienden, y como no han desarrollado unos gustos claros, y no los comunican, y no los viven, pues buscan (ojo al verbo que he usado "buscar") mujeres y se quejan porque o no las encuentran o porque ellas sí tienen un estilo de vida y un conjunto de preferencias y resulta natural que ellas no los escojan.

Cuando una mujer tiene un estilo de vida diferente al tuyo, eso implica que tiene otros valores y preferencias y es frecuente que eso signifique tener profundas diferencias con un hombre con diferente estilo de vida, lo que ya hemos descrito como fricción. En este escenario la técnica no importa, los truquitos de la seducción clásica no funcionan. Si ella odia lo que a ti te gusta no funcionará. Si tu odias lo que ella ama no funcionará. Si tu no amas nada y ella ama algo no funcionará.

Cuando desarrollas un estilo de vida te relacionas de forma natural con personas, contextos, lugares y circunstancias que hacen que encuentres mujeres que se ven atraídas hacia ti porque encuentran en ti un atractivo que se amplifica con lo que te gusta y con lo que haces. Cuando te estás divirtiendo, siguiendo tu pasión y haciendo lo que amas es cuando puedes conocer a las mujeres con las que ajustarás.

Algunos (a veces siento que muchos) consideran que las mujeres son interesadas, y que se inclinan por hombres con dinero o con poder. Déjame aclarar algo, en el universo evidentemente hay mujeres motivadas por la ambición y por la apariencia, esos son sus valores y eso es una realidad. ¿Qué saco con ello? Saber

que esas mujeres no comparten valores conmigo. Punto. Es todo. Nada saco con quejarme de que existan mujeres superficiales, si me las encuentro por el camino trato de buscar algo positivo en ellas, no son malas, no son el demonio, son seres humanos que también tienen valores positivos en otras esferas, una charla interesante y sentido del humor. Que me enamore de ellas es otra cosa, y eso no sucede, porque sus valores centrales son diferentes.

No todo son discotecas y fiesta a la hora de seducir

Personalmente, aunque durante mucho tiempo me iba bien en la seducción en fiestas, la realidad es que su ruido e intensidad de estímulos terminaban por cansarme en exceso, y al otro día me levantaba agotado. Descubrí que al ser mi personalidad introvertida el exceso de ruido y de estímulos visuales era algo que mi sistema no toleraba. También pragmáticamente los sitios de rumba exigen un gasto, para mí innecesario, de dinero.

Conforme fui avanzando descubrí clubs donde el acceso era más restringido y había un nivel de mujeres bastante superior, en cuanto a su belleza física al menos. Las membresías eran costosas, los gastos incluidos en el sitio eran costosos, y el voltaje en cuanto a drogas y demás era también algo superior. En esos lugares descubrí que había diferentes terrenos en cuanto a las fiestas se refiere, diferentes niveles: desde los sitios donde las personas comunes y corrientes van a bailar, y sitios donde el nivel de vicio es mayor y donde uno puede ver hombres que son seductores de gran nivel y que tienen un círculo social grande. Pues bien, cuando entras en sus círculos te das cuenta que por ejemplo son hombres adictos a la cocaína, a las drogas sintéticas, a la heroína, alcohólicos y eso también, aunque sea no ético e ilegal, es también un imán poderoso, para las mujeres y para ampliar tu círculo. Bajo esas reglas no juego, lo supe cuando estuve allí y vi a mujeres interesadas en cuánto dinero tenía para patrocinarles su adicción o que me probaban preguntando por mi proveedor de confianza. En esos espacios es cuando pones a prueba tus valores y tu criterio. Pude ver hombres que “tienen juego”, incluso muchos seductores famosos con grandes negocios en internet sobre seducción, pero que social, emocional y espiritualmente son bastante incompetentes e incluso miserables. ¿Cómo no

acostarse todos los fines de semana con una nueva mujer cuando tu marco de valor se basa en ofrecer alcohol y drogas? Eso no va en mis estándares de excelencia. Las mujeres hermosas están por doquier pero respeto mi vida y sobre todo no quiero volverme un adicto por estar en un ambiente social.

Con el pasar del tiempo busqué disminuir gastos para aumentar inversiones, y en este contexto las mujeres que lograba conseguir en discotecas no proporcionaban un retorno de inversión suficientes, porque generalmente muchas solo iban a disfrutar el momento, terminar en la cama y hasta nunca. Jugar a eso puede ser divertido un tiempo, pero luego ya no más, porque no todo es tan glamuroso, algunas eran torpes sexualmente, a algunas no las soportaba luego de tener sexo, otras eran ordinarias, otras tenían rasgos de personalidad desagradables, en fin. ¿Por qué seguir perdiendo recursos así? Lo que hice fue cambiar mi estrategia, conocerlas más, ser más selectivo y no llenarme de bagazo simplemente por inflar mis cifras personales de performance sexual. Por ello casi no frequento los clubes o discotecas, salvo que sea para divertirme genuinamente, y prefiero ir a sitios más tranquilos, restaurantes, bares, cafés que me permitan conversar, conectarme y conocer.

Mi recomendación es que escojas tu ecosistema, aquel lugar donde te sentirás verdaderamente cómodo, donde eres congruente con tu esencia, donde no vas a terminar arruinado económicoamente y donde vas a poder encontrar mujeres para el tipo de relaciones que deseas. Mi creencia es: ofrezco mi mercancía donde encuentro un público que reaccione favorablemente a ella y donde yo mismo pueda aprender y hacerme mejor, donde encuentre personas extraordinarias de las que me quiera rodear de día o de noche, un lunes o un fin de semana, que me ayuden a ser extraordinario y que supongan un reto para mí. No solo es por acostarme por una mujer, es por mi estilo de vida y eso ni siquiera lo cambio por la humedad de una mujer por hermosa que pueda ser. Nunca pongas a una mujer por encima de tu ética, de tus valores, o de tu misión personal. Prefiero estar temporalmente solo pero enfocado, que acompañado y a la deriva.

El maldito problema con las mujeres atractivas

Vaya inconveniente, que atenta contra toda lógica. Nos gustan las mujeres atractivas, pero cuando las tenemos cerca resulta que nos espantan y no podemos articular una palabra ni comportarnos normalmente. Porque creemos que son de otro planeta, o como dicen muchos “caídas del cielo”. Pero como también somos exigentes respecto del atractivo no nos queremos quedar con las menos atractivas, lo cual genera una inmensa tensión.

Sobre el tema se ha hablado muchísimo en los escritos de la comunidad anglosajona de la seducción y sus discípulos en Latinoamérica, quizá de formas algo enrevesadas o demasiado complicadas. El asunto es más bien sencillo: es necesario considerar que las mujeres muy atractivas (que en realidad son el 5% de la población femenina) llevan toda su vida siendo tratadas de una forma diferente, esto es, como una celebridad. La gran mayoría de hombres que las desean no hacen otra cosa que proyectar sus miedos y sus fantasías sobre estas mujeres al momento de aproximarse y buscan a través de ellas validar su propia autoestima y su propia masculinidad. Sólo quieren a la mujer hermosa de trofeo.

Usualmente estas mujeres pertenecen a dos grupos poblacionales: mujeres hermosas que crecieron en la escasez, en la pobreza, y mujeres muy exitosas que definen el éxito sólo por la apariencia y el dinero. Para las primeras el dinero es para sobrevivir y aspirar a una vida que no han tenido, para las segundas el dinero es para aparecer y competir. Para ambas el dinero en un hombre representa estatus social. En general ambas son mujeres que no están interesadas en ti, en tu esencia, y mucho menos en buscar tu auténtica felicidad y apoyarte en momentos difíciles para ti. En esos momentos no estarán.

Ahora bien, la apariencia, el dinero y la edad influyen en tu percepción de atractivo por parte del sexo opuesto. Algunas veces influyen muchísimo, otras veces sólo lo suficiente. El dinero y la apariencia influyen menos cuando eres muy joven, y más conforme más madurando. Cuando eres mayor se espera que tengas más dinero, y se valora tu éxito profesional y personal por el nivel de comodidad

en que vives, por los lujos que te puedes permitir y por la tranquilidad financiera que posees.

El éxito te dará variedad de opciones, y esto reducirá tu marco mental de necesidad, el éxito te dará una visión más amplia del mundo femenino también, sabrás que no tiene sentido poner a una mujer en un pedestal. El éxito y concretamente el éxito profesional y financiero te da un cierto nivel de independencia y autonomía en la vida. A la inversa cuando no vives la vida que deseas, cuando eres dominado por el estrés, no tienes valiosos amigos, no has tomado autoridad de tu vida profesional desarrollarás dependencia, inseguridad y ansiedad y eso se reflejará también en tu vida emocional con las mujeres.

Puede haber un hombre con dinero pero sin atractivo, en general son los que terminan pagando por sexo. Así que lo que debes desarrollar también, es un carácter atractivo. El tener dinero implica tener ciertos rasgos de carácter que cuando son positivos representan trabajo, ambición, disciplina, perseverancia, orientación al logro, a los éxitos y objetivos claros. Cuando son rasgos de carácter negativo son el despilfarro, los vicios, la adicción al trabajo, la tacañería. El dinero requiere juego interno, sin duda, y eso daría para otro libro. Lo importante acá es que entiendas que dentro de la categoría de estilo de vida es fundamental tomar autoridad de tu relación con el dinero, en lugar de quejarte y perder energía por las mujeres que buscan la billetera, trabaja en tu prosperidad financiera, y hazlo por ti y para acceder a mayores posibilidad en la vida. El dinero debería importante, y debería importante buscar una forma consistente de obtenerlo, de ganarlo, de ahorrarlo y de invertirlo.

Dinero, atractivo y éxito son indicadores de estatus para las mujeres. Del valor que tienes como hombre, y les informan tus atributos. Sí, puedes tener un espíritu maravilloso pero si careces de atributos pragmáticos, como la posibilidad de tener éxito y dinero, tu estatus se disminuye. Así es la vida y tiene algo de sentido, si eres tan bueno en tu interior eso debería reflejarse en tu exterior. Por ejemplo, si tienes sobre peso y no has tenido las pelotas de tomar autoridad sobre ello, comer bien, hacer ejercicio y cambiar tus hábitos, eso se verá en tu apariencia. Si tienes los dientes torcidos, tan torcidos que comes algo y se te

queda en los dientes, y no tomas autoridad sobre ello, no vas a ortodoncia a arreglar tus dientes, eso se notará en, evidentemente, tus dientes. Si estás endeudado y no tienes dinero para invitar a salir a alguien e invitarla a un pan y un vaso de agua, y no has tomado autoridad sobre tus finanzas y cómo generar mayor ingreso, eso se notará.

Las mujeres muy atractivas, exitosas, emprendedoras y triunfadoras, rara vez, muy rara vez, se conforman con un hombre que no es un “paquete completo”, es decir, que tenga atractivo, carácter, dinero, estilo de vida y juego interno. Estas mujeres, como es natural no son necesitadas, pero sí son muy sensibles para notar fracturas en la confianza y necesidad en los hombres. Estas mujeres usualmente conectan a diario con verdaderos triunfadores, hombres completos y exitosos, así que tienes que prepararte para competir con ello, asumirlo y ganar valor primero frente a ti mismo y luego proyectarlo.

Debes dejar de preocuparte acerca de lo hermosa que es una mujer, o de lo exitosa que es, busca la excelencia. Conforme avances en tus metas personales puedes adquirir la seguridad para mirarlas a los ojos y decirles “aquí estoy, mirándote como un igual”. Las mujeres hermosas están cansadas de encontrar idiotas que las tratan como si fueran de otro planeta, de hombres que proyectan sus miedos y fantasías en esas mujeres y que las busquen con niveles de autoestima de miserables y que las conviertan en objetos para validarse a sí mismos, o para compararse con sus amigos. Por lo que más quieras, no seas un idiota más. En verdad te verás pésimo si actúas así.

Los hombres usualmente asumen que entre más hermosa la mujer es más difícil de conseguir. Si miramos esto desde un punto de vista de oferta y demanda puede, quizá, tener algún sentido, pues hay menos mujeres atractivas que reciben una mayor oferta de los hombres. La verdad es que lo único diferente es que a diferencia de una mujer menos atractiva a la que sólo 3 de cada 10 hombres intentan cortejarla, a la mujer atractiva 9 de cada 10 intentan cortejarla y además la ponen en un pedestal. Como ella ya está familiarizada con esto podrá ver por encima de tu ropa que la has puesto en un pedestal.

Deja de etiquetar a las mujeres

Una de las formas de ponerlas en un pedestal es refiriéndose a ellas como mujeres 10, otra mentira del mundo de los Pick Up Artist, puesto que al calificarla ya le estás dando un tratamiento diferente. Mi recomendación: quita de tu vocabulario la clasificación de las mujeres según su atractivo. Personalmente uso una clasificación binaria que sólo indica mi interés y no destaca necesariamente un atributo en ellas, 1 es cuando una mujer me gusta y deseo tomar acción para seducirla, y 0 es cuando no me interesa. Así de simple.

La belleza, el atractivo, lo alcanzable o inalcanzable está en tu mente. Es un marco de percepción de la realidad que sólo tú controlas, no eres controlado por él. Y tú tienes el poder de decidir cómo relacionarte con una mujer, por más hermosa o inalcanzable que sea, y tú también tienes el poder de decidir no vivir como un satélite rondando a las mujeres hermosas sino adoptar un estilo de vida enfocado en alcanzar tu equilibrio y plenitud para acceder a escenarios donde podrás tratar a una mujer hermosa y exitosa como un igual, no como un mendigo. ¿Puedes creer que puedes atraer y tener a mujeres muy hermosas desde lo externo y lo interno? Por supuesto, pero ellas no te van a caer del cielo, tienes que mover el terreno, mover tu vida para rodearte naturalmente por estas mujeres, y no sientas el asombro de la persona que ve por primera vez un delfín y dice "wow, es increíble, es maravilloso". Haz natural en tu vida la presencia de las mujeres hermosas en todo sentido de la palabra, de hecho haz natural en tu vida la presencia de todo aquello que deseas, no solo de las mujeres. La vida orientada exclusivamente a las mujeres es una vida en la que te olvidas que existen otro montón de razones maravillosas por las cuales vivir y luchar.

He visto a muchos absolutamente enamorados, porque como decía David Deangelo, ahora Eben Pagan, "la atracción no es una elección", de una mujer absolutamente hermosa para ellos, pero dejándola a un lado por la maldita presión social de que tienes que estar con una mujer super modelo. He visto vidas arruinadas porque escogen de acuerdo a la presión social, a la programación social, y no de acuerdo al instinto. Lo he visto en hombres y también en mujeres, porque la sociedad nos programa por igual.

Me encanta ver los videos donde se muestran los retoques artificiales de photoshop o cirugía que tienen las mujeres que son referentes de belleza y sensualidad en occidente y salen en los principales medios de comunicación masiva. Una y otra vez encuentro que debajo de esos "arreglitos" mujeres absolutamente normales, como tu vecina o la mía, pero realizada con innumerables efectos especiales.

El verdadero seductor mira más profundo, más allá de la piel en búsqueda de la belleza y la encuentra de muchas formas, ante lo cual no cabe el juicio. Entre más belleza auténtica encuentras es más difícil que te encuentres a ti mismo solo. El cuerpo envejecerá, como todo, pero el alma, la emoción, el espíritu, la mente jamás lo hará. Quizá esto te haga más o menos sentido, mi única invitación es disfrutar la belleza de la mujer, que se manifiesta de diferentes formas y en diferentes matices. Yo mismo en mi vida me he encontrado fascinado de sentir cosas muy intensas por mujeres poco convencionales, hermosas, absolutamente hermosas en formas que los números jamás podrán clasificar, maestras en mi vida, diosas del sexo, amantes insaciables, absolutamente bellas y únicas. Sin una mente abierta a captar la pureza, la belleza y la sensualidad no las hubiera conocido, las hubiera descartado.

Evidentemente, mi argumento no implica que las mujeres más bellas, desde nuestros criterios occidentales, sean en general vacías, poco inteligentes así como he encontrado mujeres hermosas y tremadamente profundas, inteligentes y exitosas, también he encontrado mujeres encerradas en su propia cárcel de belleza y apariencia, cuando esconden una mujer maravillosa, y es cuando me dejo de verlas por su impresionante y belleza y es allí cuando logro llegar a su alma, invadir su mente y apoderarme de su corazón.

¿Ves el movimiento que te describo? Ver la auténtica belleza más allá de la piel implica ver la belleza más allá de las tetas y el culo perfecto, de la cara de muñeca y su sonrisa de perla, si la encuentras, viendo más allá de ello, incluso en las más hermosas, habrás logrado entender mi principio. Salir de la idea de lo "perfecto" y lo "bello" según lo has aprendido socialmente, te hará libre de estar con quien

se te dé la absoluta gana. Para mí vivir este principio me permite identificar hombres seguros, con un profundo sentido de propósito personal y equilibrio.

El camino del seductor como desafío a lo convencional

Y justo allí, es cuando damos un paso más en la ruptura de la programación social, es cuando aprendemos otro principio, bastante Niezscheano, y es el de vivir según tus propias reglas. Si no defines cuál es tu marco de creencias, los valores por los cuales vivirás y los principios que honrarás entonces otros los definirán por ti. Es por ello que encuentro cuánto menos contradictorio que alguien que dice ser independiente y autónomo viva su vida aprendiendo las frases de otro para conquistar mujeres, poniéndose apelativos como PUA o cosas semejantes. Si la seducción sólo es para formar una tribu donde ser socialmente aceptado prefiero ingresar a un club de ajedrez o algo así.

La seducción es el camino en el cual podrás encontrarte, afirmar tu propia identidad, salirte de la Matrix, condicionamientos, de lo que otros esperan que seas, de la forma en que otros te han definido. Es crear tus propias reglas y estándares de éxito en un mundo donde quieren que vivas una vida promedio y normal, apenas sobreviviendo, es tomar la decisión de ser un hombre feliz con tus condiciones vitales, y que se aleja de toda alienación social, es crítico y decide vivir su vida con sus reglas. Es un ser humano con profundo criterio, con carne y sustancia, y es allí donde encuentra el eje de su magnetismo, es una fuerza de la naturaleza, rompe el molde. Te lo aseguro: no he encontrado algo más atractivo para las mujeres que un hombre así. El seductor no se conforma con lo que le tocó, va por lo que quiere. Punto. Sin excusas. Pagando el precio de su visión y su sueño. ¿Eso se aprende pidiendo teléfonos en la calle? ¿Eso se aprende saliendo en grupo para que gracias a otros yo termine con una mujer? Absolutamente no. Te aseguro que de lo que hablo es de una postura frente a la vida, más que una técnica. Los seductores absolutos no fueron seguidores, fueron maestros, pioneros.

Hablando de energía

Una de las cosas más interesantes que podemos desarrollar es la actitud adecuada. Quizá lo más seductor es una actitud y emoción positiva. El tema lo denomino yo “administración de tu energía personal”, y es algo tan sencillo como: ¿Cuál es la emoción que le generas a ellas cuando te conocen”. Muchos no se han dado cuenta que lo que generan es tensión, estrés, distancia, seriedad, no generan alegría, no son de esos hombres que le cambian el día a una mujer una vez han hablando con ellos. Son hombres víctimas de su cárcel mental, llenos de tensión por el trabajo, por su vida, por ellos mismos y no se han dado el permiso a sentir de otra forma. Nos acostumbramos a ciertas emociones que son familiares para nosotros, y nuestro cerebro las hace su forma común de expresarse.

Recuerda muy bien esto: somos presos de las emociones que hemos dejado prosperar en la vida. Y acá te compartiré un enorme punto de transformación en mi vida.

Cuando cumplí 22 años, y durante algún tiempo empecé a acostumbrarme a un estilo emocional bastante depresivo y taciturno, donde el resentimiento era el común denominador de mis estados mentales. En general fue la baja autoestima y su consecuente soledad quienes me servían de excusa, léase bien, excusa, para tales estados emocionales. De hecho recuerdo que todo lo que yo buscaba me reforzaba ese resentimiento, busqué refugio en literatura nazi, como ya lo confesé en mi blog, en películas de solitarios, perdedores, personas incomprendidas, todo para justificar mi estado emocional. Evidentemente todo ello lo experimentaba en una vida automática, donde no era consciente de lo que me pasaba, simplemente vivía, la misma clase de vida inconsciente y motivada por condicionamientos que vive tu mascota, tu perro.

Fue hasta que hice un taller de tres días, en los cuales aprendí PNL que fui consciente de esto. Lo hice consciente y traje a mi memoria vivencias importantes de mi infancia y de mi adolescencia que me mostraban que yo ERA un hombre muy feliz, muy alegre, muy motivado y muy emprendedor. Y empecé a darme

cuenta que ese hombre nostálgico, triste, pensativo, negativo y resentido era un producto contemporáneo, reciente, y que llevaba quizás unos 4 años viviendo así. Una vida emocional que no era mía. Había empezado a definirme como depresivo y esquizoide cuando en mi infancia y adolescencia era una persona altamente sociable y alegre. Créeme que eso fue muy importante para mí, traer a mi memoria momentos muy felices, traer a mi memoria momentos muy poderosos para revivir en mi vida esos estados emocionales.

Darme cuenta que simplemente mi cerebro se había acostumbrado a estímulos emocionales negativos y que yo le daba de comer con la información que seleccionaba de la realidad. Un principio claro que le enseñan a uno en la clase de percepción en la facultad de psicología es que la percepción es selectiva, es decir, seleccionamos información de acuerdo a patrones, de acuerdo a nuestra historia, de acuerdo a costumbre. Si una mujer es odontóloga créeme que naturalmente se fijará en la sonrisa de las personas y será muy detallista en observar imperfecciones, si esa mujer fuera una diseñadora de modas se fijaría en la ropa, en la textura de la tela, en cómo se acomoda la prenda al cuerpo, si esa mujer fuera una deportista se fijaría naturalmente en tu estado y condición física, si estás tonificado, si tienes los abdominales marcados, si compartes con ella gusto por el deporte y la exigencia física.

Lo mismo pasa con todos los seres humanos, la realidad no es una sola, nos fijamos y seleccionamos diferentes estímulos dependiendo de factores personales o subjetivos. La realidad es tan amplia y tan diversa que literalmente podemos escoger el universo en el que queremos vivir, uno lleno de caos u otro lleno de abundancia. Literalmente yo estaba viviendo en un planeta lleno de mierda, y escogí empezar a vivir en un planeta lleno de posibilidades, en un mundo lleno de miel.

Cuando hablo de entrenar la mente a esto me refería. No es simplemente que un día era triste y al otro amanecí feliz y esa felicidad no se me pasó como te hacen creer algunos autores de autoayuda. La historia es que empecé a hacerme consciente de las imperfecciones que veía, del caos que veía, del universo que estaba formando, y a cambio empecé a entrenar mi percepción para ver otras

cosas, las cosas que veía de niño, las cosas que en mi historia me hacían feliz, las cosas que me motivaban a tener una vida social, empecé a ver belleza en lugar de destrucción y caos. Y nota que hablo de la palabra “entrenar”, porque es precisamente eso, un entrenamiento de la mente, crear nuevas rutas neuronales, que a su vez generan neurotransmisores que generan emociones positivas y una nueva forma de ver la vida. Debo decirte algo que, quizás, te decepcione: es puro trabajo y es demorado, no hay magia aquí.

El siguiente paso fue desarrollar una personalidad motivada, después de años donde literalmente mi motivación era dormir y ver televisión, pasé a una vida donde a veces es difícil encontrar espacio para no hacer nada, una vida muy activa, una vida emprendedora. Lo encontré es que al desarrollar una mentalidad positiva, impulsada, como decimos en mi país “echada para adelante”, basada en principios muy firmes de excelencia. En el camino he encontrado muchísima resistencia en las personas, y empecé a identificarlos, eran personas muy al estilo de mi viejo yo: resentidas, perezosas, codiciosas, miedosas. La explicación que tengo para ello es que las personas positivas y orientadas al logro elevan el nivel de energía y esfuerzo, y algunas personas, sobre todo las que viven vidas miserables, no soportan ese nivel de energía y simplemente la repelen, no hay resonancia sino repulsión.

Para generar más energía la clave está en abandonar las emociones negativas, resentimiento, frustración, y condicionar la mente a emociones de prosperidad, alegría y entusiasmo. Evita la pereza, activa física y mentalmente, así te convertirás en una persona muy positiva, como me han dicho muchas mujeres “un ser de luz”. Lo que hace el seductor es hacer que las mujeres deseen tener esa luz moviéndose en su interior (interpreta la frase en el sentido que deseas). Las mujeres empiezan a aprender que los hombres negativos y perezosos son amantes negativos y vagos. Muchos se motivarán al verte, algunos te rechazarán, por eso te digo no necesariamente el camino de la excelencia y el camino del seductor no es el camino a la popularidad total, a menos que quieras volverte oveja y parte de la masa. Al decidir mejorar encontrarás aliados, pero también enemigos que no soportan tu capacidad de resolución, determinación, exigencia personal y empuje.

Dos tipos de acciones retadoras:

La gran mayoría de lectores de temas de cortejo y seducción, así como de temas de auto ayuda o psicología positiva son grandes perezosos que desean encontrar un párrafo que al estilo del libro "El Secreto" les diga "no necesitas sino desear para que lo deseado llegue a ti", y tomar algunos tips basados en la ley del menor esfuerzo para lograr las cosas. Espero de todo corazón que tú no seas de ellos. La mayoría de los autores de estas disciplinas buscan que tomes el camino fácil, que es el camino de las mayorías, de la masa desinformada. Rara vez un autor plantea hablarte directamente y desafiarte a dejar tu comodidad.

Apreciado lector el éxito en cualquier dimensión de la vida exige trabajo muy duro. No hay otra opción. Implica levantarse y tomar acción y arriesgarse a tomar acciones desafiantes y valientes, donde no se vale "es que me da pena", "es que me da vergüenza", "es que me intimida", "es que tengo un trauma", "es que soy feo y enfermo", o la excusa que sea. Trabajo y más trabajo hasta que disfrutes haciéndolo y hasta que consigas los resultados y te veas en el lugar que siempre te ves. Necesitas tres cosas: actuar a nivel externo, actuar a nivel interno y comunicar. En cualquier área de la vida sólo esas tres bastarán.

La **acción externa** implica que no solo teóricas, sino que te lances al agua, que seas capaz de incorporar el movimiento a tu vida, el dinamismo y te arriesgues con valentía para buscar aquello que quieras. La acción externa requiere conexión con tu deseo, de tal forma que sea natural el movimiento entre lo que deseas y la acción que emprendes. Y no hablo sólo de seducción, sino de cualquier reto que puedas tener en tu estudio, trabajo, emprendimiento, etc. Sin acción es imposible vencer. La acción en sí misma se constituye en un estilo de vida, así como la inacción, la parálisis, la procrastinación son estilos de vida que dejan mirando cómo otros logran. La acción externa implica ser honesto contigo mismo, y es que la máxima forma de ser transparente y sincero contigo es buscando lo que quieras. Los enemigos de la acción externa es la parálisis por exceso de pensamiento, el aplazamiento, el miedo y la ansiedad, y el pensar en el qué dirán.

La **acción interna** es tomar autoridad sobre tus miedos, tus errores y tu proceso de evolución como ser humano. Es desafiar tus creencias, permitirte dudar, y trabajar fuerte, consistente y disciplinadamente para vencer al rival más duro que tienes: tu mismo. La acción interna es prepararte para grandes retos, invirtiendo en ti mismo, y no resignándote a lo que te pasa, sino enfrentándote a ello con firmeza, valentía y decisión. Los enemigos de la acción interna son la pereza, la mediocridad, el conformismo, la victimización, la desesperanza.

La resistencia

Para que un cohete sea lanzado desde la tierra hacia el espacio exterior debe vencer la resistencia que supone la gravedad, y para alzar vuelo sus sistema de propulsión deben ser especialmente fuertes, de lo contrario no alcanzará a salir del planeta. Cuando decides ocuparte de algo, tomar acción interna, acción externa o comunicar, necesitas tres cosas:

1. Vencer la resistencia
2. Desafiar la gravedad
3. Propulsarte

En cualquier esfera de la vida sentirás cómo la gravedad trata de llevarte hacia los puntos conocidos, y cómo dificulta que los cambios que buscas lleguen a realizarse. La gravedad es ese punto en el aunque estés sumamente infeliz ese territorio es conocido por ti, es el terreno donde los cambios te asustan, donde sientes que no eres capaz, donde sientes que es inevitable fracasar entonces para qué tomar impulso. La resistencia al cambio y la gravedad son dos escenarios con los cuales luchamos a diario, levantarse de la cama es el acto de propulsión por excelencia, tienes que desafiar la gravedad que te invita a seguir durmiendo plácidamente en tu cama, y debes soportar esa resistencia que te dice "son sólo 5 minutos más".

La propulsión necesita ser un acto consciente, una decisión de emprender. Es cierto que ciertas cosas en nuestro inconsciente nos preparan más o menos para la propulsión, y que las resistencias toman formas de voces o de simplemente

algo que nos sabotea y que ni siquiera sabemos cómo se llama. Muchas teorías se han desarrollado desde la psicología, desde la Programación Neurolingüística para evitar esa resistencia, para detectarla y propulsar. Sin embargo, esas resistencias persistirán durante toda tu vida. Y esto, lejos de ser una sentencia, te permite comprender algo: todos tenemos resistencia, incluso las personas más motivadas y más exitosas tienen esas resistencias. Y la lucha del ser humano por la excelencia se define por esos tres puntos: gravedad, resistencia y propulsión. La mente entrenada reconoce la gravedad, la resistencia y se enfoca en la propulsión. Es allí, en la misma mente, donde se encuentra tu prisión y tu liberador.

Antes ya he descrito algunas herramientas, en este momento simplemente quiero desafiarte a que decidas no seguir siendo un esclavo de tu pasado, de lo que has sido o de lo que crees que pasará y te muevas. El enemigo de la gravedad y la resistencia es el movimiento, cuando te mueves suceden cosas que te acercan a donde quieras estar. Piensa por un momento ¿cuál es esa historia que te has venido contando por años para estar en la situación de soledad, o fracaso o de simplemente no estar donde deseas estar? Siéntete en la libertad de contarte una nueva historia que te propulse, no una historia que te limite. Las historias que nos contamos pueden justificar esa resistencia interna que hay en ti o por el contrario pueden propulsarte y la decisión es tuya.

Estás condenado durante tu vida a convivir contigo mismo. Y esa experiencia puede ser gratificante o ser una condena. En general tú mismo eres el responsable de tus resultados, y en este sentido, puedes negociar con las diversas instancias de ti mismo con el fin de lograr los resultados que esperas, por ejemplo: una instancia tuya siente nervios y una intensa ansiedad al aproximarse a una mujer, y esa instancia te convence de aplazar la oportunidad y te habla con cierto tono de voz y con un cierto mensaje que sólo tú conoces, y con ello resiste y ejerce una fuerza de gravedad que no te deja mover. Esa instancia de ti mismo se denomina tu Yo, y busca protegerte, su intención es positiva es como si dijera "no quiero que seas lastimado así que no te arriesgues a ser herido". Sin embargo, sus consecuencias son tu aislamiento, tu soledad, tu fracaso. Estas

voces se denominan “mecanismos de defensa”, y en la seducción toman la forma de cinco demonios (así los he llamado):

- Miedo a acercarse a una mujer e iniciar una conversación
- Miedo a mostrarte sexual
- Miedo a iniciar contacto sexual
- Miedo a la intimidad (física o psicológica)
- Miedo a abrirse emocionalmente
- Miedo a ser traicionado
- Miedo a ser rechazado

Usualmente estas voces desarrollan ciertas estrategias para frenarte, algunas de las que he identificado son:

- **Culpar a otros:** Cuando confrontas al yo y hay conflicto la culpa se va hacia otras personas, el pasado, los padres, las mujeres, el mundo, la religión, lo que sea.
- **Apatía y huida:** Hombres que simplemente dicen que su deseo e iniciativa con las mujeres se ha apagado, y sienten que no están motivados a interactuar con ellas, aunque los sentimientos de soledad y vacío sigan estando allí.
- **Intelectualizar o racionalizar:** Complejizar demasiado el tema e irse a intrincadas teorías que más parecen fórmulas matemáticas para comprobar la teoría de cuerdas. La seducción es tan simple que no requiere demasiados enredos.

Los tres son escenarios de instancias de ti mismo convenciéndote de no actuar y llenándote de excusas.

Al negociar con el Yo necesitas dominarlo, como si fuera un caballo salvaje, necesitas ejercer presión sobre él y cambiar el discurso, es decir, TU debes ser la voz, no tu instancia. Debes decirle algo como “entiendo que intentas protegerme pero debo asumir el riesgo, lo que me digan no me afectará, me quiero infinitamente y nada de lo que pase podrá cambiarlo. Hoy necesito que todo mi

ser trabaje a mi favor". ¿Cuáles son los espacios propicios para generar esta conversación? Cualquier momento, cuando estás sólo, triste, asustado, y cuando estás pleno y seguro. Debes tomar autoridad de las voces e imponer tu propia voz. Eso es lo que se denomina negociar con las instancias de nuestro propio ser. Tú decides qué voz merece más crédito, tu Yo limitante o tu Yo expandido.

Tu no eres una víctima ni debes ser dominado para el fracaso. Tu eres el protagonista y la principal voz dentro de tu vida y todo alrededor debe alinearse para que consigas el éxito. Y para ello debes aprender a lidiar con la figura más aterradora, pero a la vez más cruel de la vida humana: el miedo. El miedo aparece como respuesta ante algo inesperado que presentimos nos causará dolor. El miedo es una figura imaginaria y es una estrategia limitante para lograr tu parálisis y tu inacción. Podría escribir líneas enteras sobre los miedos, pero sólo quiero decirte algo: la gran mayoría de ellos no existen, la gran mayoría de los miedos son aprendidos y no son reales, y solamente tú decides si creerles o no. Los miedos son expertos en robar sueños, en maldecir vidas, y lo peor es cuando descubres que sólo estuvieron en tu mente, enredados en algunas conexiones neuronales y algunas sinapsis, jamás estuvieron en la realidad.

El enemigo del miedo es la capacidad humana de tomar riesgos. Escucho en mi consultorio a decenas de hombres quejarse porque perdieron a mujeres que amaban genuinamente, y la gran mayoría de esas pérdidas fue por el simple miedo. Ni siquiera fue por un error real, fue solamente por una idea que se fijó en sus cerebros y a la cual decidieron concederle poder y darle crédito. Le creyeron.

Ahora apreciado lector tómate unos minutos para responder a las siguientes preguntas.

- ¿Cuáles son tus miedos?
- ¿De dónde provienen? Qué acciones desafiantes podrías implementar en tu vida para no hacer caso de ellos?
- ¿Cuál es la intención positiva que tienen esos miedos?
- ¿Qué te han hecho perder?
- ¿Qué ganarías escuchando tu propia voz y tomando acción valiente?

Lo que hacemos con lo que no podemos controlar

El intento detrás de la mayoría de las estructuras de la seducción es hacer de la seducción algo que cae bajo tu control y un escenario altamente predecible. Sin embargo, al ser la seducción y el cortejo un ejercicio hecho con otras personas (en este caso las mujeres, los contextos, circunstancias) es muy probable que lo impredecible ocurra y que muchas cosas se salgan de tus manos. Y para lo que no te preparan la gran mayoría de las escuelas es para lidiar con estas decepciones que la vida en general y las relaciones en particular traen consigo.

La vida tiene cosas que no podrás controlar por más que planifiques, y las personas tomarán las decisiones que más les convengan, por mucho que insistas en manipularlas o someterlas a tu control. Lo que nos cabe hacer es dar nuestro máximo esfuerzo para que las cosas se den como nosotros deseamos, pero también debemos aceptar aquello que no podemos cambiar y actuar decididamente para cambiar aquello que sí está a nuestro alcance cambiar.

En lugar de culpar, evitar o intelectualizar, lo que puedes hacer es mirarte, cara a cara en el espejo y confrontar a ese hombre en el espejo, ¿qué necesitas mejorar? ¿Cómo ese fracaso te puede hacer crecer? ¿Qué o quién te puede ayudar si acaso no supieras qué hacer o qué recurso utilizar?

La inmunidad al cambio

La resistencia al cambio la podemos denominar como "inmunidad al cambio", tomando el fantástico modelo creado por Robert Keegan y Lisa Laskow Lahey. Estos autores proponen un modelo que he trabajado con mucho éxito con mis clientes de coaching y que ahora quiero compartirte en su forma más breve, práctica y útil para ti. Dice Keegan que somos resistentes al cambio porque nuestro sistema psicológico ha desarrollado una serie de defensas para protegernos, pero que son tan elaboradas que frecuentemente terminan protegiéndonos de cosas que son positivas, que nos permitirían crecer más, que nos permitirían ser mejores. Keegan utiliza la metáfora de la inmunidad, para mostrarnos cómo nos hacemos inmunes a las cosas positivas y maravillosas, justamente por el ciertos miedos y ciertas creencias ocultas.

La matriz de la inmunidad al cambio

En este momento invitaré a José, quien ha sido una de las personas con las que trabajé exitosamente la herramienta que te compartiré y mientras te cuento su historia quiero que tú mismo te puedas aplicar la herramienta a ti mismo. Te aseguro 2 cosas: 1. Te sorprenderás de lo que encontraremos, y 2. Saldrás con una lista de desafíos importantes para incorporar a tu plan de mejoramiento personal.

La matriz es como sigue a continuación.

MATRIZ DE INMUNIDAD AL CAMBIO

C1 Compromiso (meta de mejoramiento)	C2 Qué hago/Qué no hago en contra de C1	C3 Compromisos ocultos	C4 Grandes creencias
		Caja de preocupaciones/ miedos:	

En ella puedes ver 4 columnas, cada una de ellas tiene un objetivo y un propósito. Empecemos por la columna 1 llamada “Compromiso”, en ella deberás escribir una meta retadora, en donde puedas expresar un punto de llegada en tu vida afectiva. ¿Cuál es tu deseo profundo que aún no has logrado realizar? Debe escribir en esta columna una meta concreta, clara, específica, formulada en positivo, y debe ser lo suficientemente ambiciosa como para que comprometas esfuerzo, energía y motivación en conseguirla.

José escribió en su columna 1:

C1.

Compromiso (meta de mejoramiento)

“Deseo tomar autoridad sobre mi vida emocional, de tal forma que mis relaciones con las mujeres sean fluidas, honestas y donde pueda encontrar intimidad y amor en las relaciones para buscar mi

gran anhelo de formar una familia".

Era un objetivo bastante ambicioso, José llegó a mí con 35 años y una asfixiante soledad. Hace años no tenía una relación plena con una mujer y deseaba conocer mujeres y poderse relacionar fluidamente con ellas, y quizás con alguna poder establecer una relación saludable y formal.

Tomate tu tiempo para construir tu columna. Si la tienes lista demos un paso adelante.

Nuestros deseos son claros, y estoy seguro que tu meta la tienes clara y que has podido conectarte con lo que en realidad deseas. Sin embargo encontramos la brecha, y lo podemos hacer trabajando en la columna 2 llamada "Qué hago/Qué no hago", y en ella vas a hacer una lista lo más detallada y extensa posible de aquellas cosas que haces o dejas de hacer y que van en directa oposición a tu compromiso de la columna 1. Debes listas comportamientos muy concretos, palabras muy precisas, evita ambigüedades e irte por las ramas, y evita listar pensamientos, sólo incluye acciones. Este no es un espacio para escribir por qué haces o dejas de hacer esas cosas, es simplemente un espacio para escribir acciones u omisiones.

José listó los siguientes elementos que competían directamente en contra de su ambición:

C2.

Qué hago/Qué no hago en contra de C1

1. Evito salir para conocer personas
2. Me mantengo callado y silencio en presencia de las mujeres
3. Descuido amigos y eventos sociales que pueden permitirme conocer personas
4. Me mantengo serio y distante en general con las personas
5. Soy adicto a la pornografía
6. No me esfuerzo en interactuar

7. Rechazo invitaciones para socializar
8. He descuidado mi apariencia personal
9. Digo mentiras sobre lo el salario que gano
10. Aún vivo con mis padres y no me he independizado
11. Me valgo de excusas para quedarle mal a la gente que me invita a salir
12. Si una mujer me gusta no le demuestro nada
13. Soy una persona muy poco cálida

Bueno, de hecho José hizo una lista de 29 comportamientos, acá sólo menciono algunos para que puedas darte una idea al construir los tuyos. José hizo algo muy interesante y es que le preguntó a sus amigos y a personas de su confianza cómo lo percibían y de allí sacó unos comportamientos muy interesantes relacionados con su vida social.

Una vez que termines tu columna 2, es momento de pasar a la columna 3 llamada "Compromisos ocultos". Y lo que debes hacer es tomar cada comportamiento listado en la columna 2 y preguntarte "Cuando hago o dejo de hacer eso qué es lo que estoy protegiendo o qué es lo que estoy buscando?", otra forma de abordarlo es "si me imaginara haciendo lo opuesto a lo que escribí ¿qué sería lo más incómodo o preocupante que sentiría? En esta columna empezamos a descubrir que estás comprometido con otras cosas que te están alejando de tu Aspiración Mayor, de tu ambición, de tu compromiso escrito en la columna 1. Y eso se debe a una combinación de ansiedad y miedo.

Volvamos a José, y observemos su columna 3 y vamos a tomar como base su columna 2, viendo la relación entre las 2. Empieza cada frase con "Estoy comprometido con"

C2.	C3
Qué hago/Qué no hago en contra de C1	Compromisos ocultos
Evito salir para conocer personas	<ul style="list-style-type: none">• Estoy comprometido con evitar el rechazo

	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con no desperdiciar mi tiempo • Estoy comprometido con quedarme sólo en casa
Me mantengo callado y silencio en presencia de las mujeres	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con mantener mis pensamientos para mí • Estoy comprometido con tener una barrera hacia los demás • Estoy comprometido con mi miedo a equivocarme • Estoy comprometido con no correr riesgos
Descuido amigos y eventos sociales que pueden permitirme conocer personas	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con ponerme a mí primero de forma egoísta • Estoy comprometido con mi lugar de comodidad (mi casa, mi espacio) • Estoy comprometido con mantenerme seguro
Me mantengo serio y distante en general con las personas	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con mantenerme cerrado a las personas • Estoy comprometido con no expresar emociones
Soy adicto a la pornografía	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con mi propio placer solitario
No me esfuerzo en interactuar	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con estar sólo • Estoy comprometido con estar aislado
Rechazo invitaciones para socializar	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con mi propio tiempo • Estoy comprometido con estar solo
He descuidado mi apariencia personal	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con ser descuidado • Estoy comprometido con no esforzarme

	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con no arriesgarme a ser diferente
Digo mentiras sobre lo el salario que gano	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con fingir algo que no soy
Aún vivo con mis padres y no me he independizado	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con la pereza de cambiar • Estoy comprometido con seguir siendo dependiente • Estoy comprometido con no ser adulto y seguir siendo un niño
Me valgo de excusas para quedarle mal a la gente que me invita a salir	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con mi capacidad de ser sincero • Estoy comprometido con mi aislamiento • Estoy comprometido con incumplir para quedarme haciendo nada en la casa • Estoy comprometido con evitar decepcionarme • Estoy comprometido a hacer las cosas a mi manera • Estoy comprometido a evitar esforzarme
Si una mujer me gusta no le demuestro nada	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy comprometido con evitar arriesgarme • Estoy comprometido con evitar ser rechazado • Estoy comprometido a ser un cobarde • Estoy muy comprometido con mi timidez

Miremos ahora las cosas en perspectiva. José tenía una Aspiración Mayor bastante ambiciosa, pero hemos descubierto una serie de compromisos que el

tiene en contra de esa aspiración, de ese objetivo enorme. Y esos compromisos son los que están evitando que consiga lo que desea, son compromisos muy fuertes y muy arraigados, y que es necesario que cuando construyas los tuyos tomes conciencia de ellos, pues son los principales obstáculos de tu avance.

Con José tardamos dos sesiones en construir la columna 3, además del trabajo individual que el llevaba a cabo con su proceso. Así que tómate tu tiempo para hacer un trabajo juicioso. Sé que no es fácil encontrar todos los comportamientos y compromisos opuestos que tenemos a nuestro gran deseo . Necesitas encontrar tus preocupaciones, tus miedos, los riesgos que temes para ser diferentes ~~jesos~~ son tus compromisos ocultos! Estos compromisos son comportamientos altamente efectivos que te alejan de progresar en el camino de tu compromiso mayor que escribiste en la columna 1.

Mientras vas encontrándolos también llena la caja que dice "Caja de preocupaciones y miedos", en ella escribirás lo que temes.

La caja de miedos de José quedó así:

Caja de preocupaciones/miedos
Miedo a salir de mi casa paterna
Miedo a ser independiente
Terror a ser rechazado
Miedo a salir de mi zona de comodidad
Miedo a aburrirme
Miedo a envejecer solo
Miedo a hacer las cosas mal
Miedo de que se burlen de mí
Miedo a ser aburrido
Miedo a estar equivocado
Miedo a decir la verdad y no ser

comprendido
Miedo a esforzarme y a que no sirva
para nada
Miedo a ser humillado

En este punto José descubrió, y tú descubres, que estás cautivo en un sistema mental que busca protegerte de esos miedos a través de comportamientos que no te conducirán a tu gran meta y ambición. Este sistema busca proteger la vida que tienes ahora y no desea arriesgarse a sufrir dolor y dar cabida a que esos monstruos (los miedos) se vuelvan realidad. Este es el sistema que nos hace inmunes al cambio. No importa cuánto lo deseemos, hay compromisos y miedos ocultos que nos llevan a comportarnos justo en la dirección opuesta a ese gran cambio que nuestra vida reclama.

Es como tener un pie en el acelerador y un pie en el freno. Quieres avanzar, sabes que lo necesitas y lo deseas, pero no puedes arrancar, ni mucho menos adquirir velocidad porque aún tienes el pie en el freno. ¿Qué tenemos que hacer ahora? Necesitamos crear una herramienta para trabajar en el cambio que deseas. Esta herramienta es lo que completa la última columna de la matriz, la Columna 4 de las grandes creencias.

En la última columna vas a descubrir las grandes creencias que sustentan todo tu sistema de inmunidad al cambio. Lo que harás es responder a la siguiente pregunta ¿Qué has estado creyendo de ti mismo o del mundo que te rodea (o de las mujeres)? Y lo harás tomando en cuenta la información de las columnas 3 y 4. Para ello deberás iniciar con la frase “Creo que...” o “Asumo que...”

Veamos el trabajo que hizo José para que te sirva de ejemplo:

C4.	Grandes creencias
	1. Asumo que seré rechazado por las mujeres
	2. Asumo que socializar y salir con las personas es una pérdida de tiempo

3. Creo que estoy seguro, cómodo y protegido viviendo con mis padres
4. Creo que a nadie le pareceré interesante o atractivo
5. Creo que será doloroso cambiar y ser un adulto independiente
6. Creo que si me expongo seré rechazado

Muchas personas me dicen que es difícil encontrar e identificar sus creencias. Pues bien, acá hay un camino para que las veas. José encontró 12 creencias, quise poner acá algunas. Tu ejercicio, si lo has hecho paso a paso, y dándote el tiempo necesario te proporcionará una serie de creencias que están a la base de tu sistema de inmunidad, de resistencia, a ese cambio que estás pidiendo.

Todas las creencias que has escrito están siendo tomadas como verdad y necesitan ser desafiadas, necesitas empezar a actuar sobre ellas, de una manera decidida y arriesgada. Para ello necesito que tengas claras dos cosas:

1. Alístate para dedicar unos cuantos meses a este proceso. Regresa una y otra vez a este capítulo y a tu matriz. No esperes que las cosas cambien de la noche a la mañana, algunas lo harán más rápido. Otras tomarán su tiempo. Esa es la clave del desarrollo interno, los comportamientos, compromisos y creencias tienen un proceso de tiempo, esfuerzo y disciplina para ver resultados. Tu proceso de tiempo no tiene por qué durar años, ni llevarte a dedicar una enorme cantidad de tiempo en lograrlo, sólo necesitas cumplir aquellos retos y desafíos que te impongas y ser muy juicioso en llevar un registro de tus retos.
2. Escoge una forma de apoyo para tu proceso, puede ser alguien que también conozca tu proceso y con quien sientas la confianza para decirle lo que estás haciendo. Puedes buscar un coach o un mentor que te permita evaluar tu proceso.

El paso a seguir es que diariamente construyas con tu mente sensaciones, olores, imágenes, sonidos que recreen la importancia, valor, beneficios que tendrás con tu Aspiración Mayor, con tu meta ambiciosa. Necesitas construir vivamente en tu cerebro nuevos escenarios, y debes hacerlo a diario, incluso varias veces al día.

Por cada creencia que hayas descubierto tómate el tiempo de escribir una biografía de esa creencia, ¿dónde surgió? ¿Desde hace cuánto la tienes? ¿Cuáles fueron los eventos y personas que la precipitaron? ¿En qué otros momentos y circunstancias la has sentido presente en el pasado?

Luego debes convertir las grandes creencias en experimentos de acción donde puedas "falsear" tus creencias. Lo que harás es construir una serie de acciones que desafíen directamente esas creencias, y necesitarás llevar un diario donde consignes tus emociones y los resultados de tus experimentos. Los experimentos funcionan a la manera de "haz lo opuesto", es decir, debes comportarte intencionalmente de manera opuesta a lo que te indica tu creencia. Retomemos a José, su creencia dice "Asumo que seré rechazado por las mujeres", sus experimentos para falsear esta creencia fueron:

- Hablar con una mujer al día y anotaré lo que percibí en ella y mis sensaciones físicas y psicológicas
- Me obligaré a responder positivamente a las invitaciones de mis amigos y allí me obligaré a saludar y presentarme a al menos 2 mujeres presentes. Anotaré lo que percibí en ellas y mis sensaciones físicas y psicológicas.
- Llamaré a dos amigas mías y las invitaré a tomar un café y me obligaré a hablar con ellas al menos durante una hora. Anotaré lo que percibí en ellas y mis sensaciones físicas y psicológicas.
- Almorzaré al menos una vez por semana con una compañera de trabajo y llevaré preparados temas de conversación para iniciar la charla. Anotaré lo que percibí en ellas y mis sensaciones físicas y psicológicas.

Revisemos los compromisos que hizo José con su creencia. En el trabajo de coaching le hice énfasis en que cada experimento debería ser registrado y debía ser muy sensible a sus sensaciones físicas ¿acaso se ponía rojo? ¿acaso tenía que mover una pierna ansiosamente? ¿acaso le sudaban las manos?, y también debía anotar lo que sentía ¿se sentía nervioso? ¿se sentía genial? Esto era muy importante porque José estaba absolutamente disociado de su cuerpo, y no era consciente de lo que le pasaba, por lo cual no podía ejercer control.

Estos experimentos requieren valentía y compromiso, y requieren un componente alto de esfuerzo. Algunos experimentos serán fáciles, otros son literalmente una tortura, y para no evitarlos debes obligarte a hacerlos. No hay otra opción, no hay secretos de motivación oculta, nada de ello. No deberás ser blando contigo mismo, debes ser fuerte y arriesgarte a lograr aquello que has aplazado por tanto tiempo. Por ello son importantes las visualizaciones, para que no olvides tu meta, y por ello es fuerte que no estés solo en el proceso, deberás involucrar a alguien para que sea tu testigo. Ello no hará más que obligarte a hacerlo. Con esa persona podrás hablar de lo bueno, lo malo y lo feo de tus experimentos.

Empieza por donde quieras y ¡Adelante! He creado un grupo de apoyo en [Facebook](#) que te servirá de comunidad de apoyo para tus retos y desafíos. No estás solo. En las próximas tres páginas encontrarás formatos que te serán de apoyo en tu proceso.

La siguiente guía te servirá para construir tus experimentos:

Guía para diseñar experimentos de las grandes creencias

1. Escribe lo que vas a hacer. Asegúrate de que estás haciendo algo que desafía tu gran creencia.

2. Cómo piensas que tu experimento te dará información acerca de tu gran creencia.

3. ¿Qué datos deseas recoger? ¿Recuerda que las personas y tus propias emociones son fuentes poderosas de información.

4. ¿Cómo te ayudará la información que recojas a confirmar o negar tus grandes creencias? ¿Qué resultados serían los que indicarían que tu gran creencia es correcta? ¿Qué resultados serían los que indicarían que tu gran creencia está equivocada?

--

5. ¿A quién quisieras involucrar a alguien como testigo de las pruebas que has decidido emprender?

--

6. Revisa los criterios para llevar a cabo una buena prueba de tus grandes creencias:

	SI	NO
¿Es seguro? (En el peor de los casos, podrías vivir con los resultados adversos?)		
¿Te proporciona información de valor sobre tus grandes creencias?		
¿Está diseñada para reforzar las grandes creencias, de tal forma que siempre llevará a resultados adversos?		
¿Puede ser hecha pronto?		

Para llevar tu registro de tus experimentos esta herramienta puede ser útil:

Guía para llevar a cabo experimentos de las grandes creencias

1. ¿Qué fue exactamente lo que hiciste como experimento? Describelo detalladamente

2. ¿Qué sucedió? ¿Qué dijeron/hicieron las personas con la prueba? Si le pidieras retroalimentación a alguien ¿qué te diría? ¿Cuáles fueron tus pensamientos y emociones en ese momento?

3. ¿Qué te dice tu interpretación sobre la gran creencia que has probado? ¿Qué aspectos de la gran creencia crees que se confirman? ¿Cuáles aspectos no se confirman? ¿Alguna nueva creencia ha surgido?



Los Arquetipos masculinos

Jean Baker Miller escribía en el libro “Hacía una nueva Psicología de las mujeres”⁸ algo que pienso que se aplica a nosotros los hombres, y es que siempre que haya un grupo superior e inferior (hombre, mujer, blanco o negro, empresarios ricos y empleados pobres) el grupo con menos poder estudia al otro por necesidad y conoce más respecto al mismo.

Al leer estas líneas brillantemente citadas por Jean Shinoda Bolen⁹, descubrí que estamos demasiado centrados en estudiar a las mujeres, y esto tiene un efecto positivo: nos conectamos con el mundo femenino y aprendemos a resonar con ellas. Pero también tiene un efecto negativo: el desconocimiento de nuestra verdadera masculinidad, no entramos en contacto con ella, la llenamos de estereotipos, como por ejemplo el del macho alfa o el del típico machista bruto, o nos volvemos como consecuencia de la mayoría de escuelas de seducción hombres complacientes, adictos a encajar, sedientos de “carne fresca”, desconectados del mundo masculino, de nuestra verdadera fuente de poder, y también llenos de datos de las mujeres pero sin conexión con ellas.

Una de las creencias erróneas es la que dice que puedes seducir a toda mujer, que ellas caerán rendidas a tus pies con tus estrategias. Vivimos de las fantasías de supuestos gurús que sólo quieren llenarse los bolsillos con los miedos de los hombres, también vivimos asombrados por los partes de seducción, historias y videos (en su mayoría editados para mostrar lo mejor) y no hemos conectado con la esencia que no ha estado muy lejos de nosotros: siempre ha estado adentro, palpitando y moviéndose, quizás ocultas por miedos y creencias, pero siempre allí. No afuera, siempre en nuestro interior.

Esa creencia de que todas caerán rendidas a nuestros pies, imagen de subordinación femenina que no comparto puesto que defiendo la igualdad y la democracia entre los sexos, ha tenido dos consecuencias: uno, pensamos que si llegamos a un sitio y un 90% de las mujeres allí no voltean a mirarnos entonces hay

⁸ Baker Miller, Jean (1992) Hacia una nueva psicología de la mujer. Barcelona: Paidós Ibérica

⁹ Bolen, Jean Shinoda (2011) Los dioses de cada hombre. Barcelona: Editorial de Bolsillo.

algo mal en nosotros, y dos, no sabemos lo que queremos, las queremos todas, desnudas gimiendo por recibir nuestro placer, y no nos enfocamos, no nos conocemos, por lo cual muchos estudian y aprenden seducción solamente para verse esclavizados de las mujeres a las que dicen amar. Apegados a técnicas para volvemos esclavos de "esa única y especial mujer que no se me puede escapar porque seré un infeliz". Caemos en dos estereotipos solamente, el playboy o el hombre de hogar, aparte de ello no hay intermedios.

A continuación trabajaré el tema de arquetipos, un conocimiento que me ha ayudado a mí y a cientos de hombres y mujeres con quienes he compartido este conocimiento, y que les ha permitido conocerse, enfocarse en las mejores decisiones de pareja posible y les ha posibilitado ampliar su inteligencia del cortejo. Este apartado tiene la intención que te identifiques con algunos de los modelos de masculinidad y feminidad que la psicología, el psicoanálisis y la antropología han encontrado. Su estudio procede de Carl Jung, quien estableció los parámetros de lo que significa un arquetipo y ha sido ampliado por sus seguidores, especialmente Jean Shinoda Bolen.

Conociéndote, sabiendo que tienes deseos e inclinaciones particulares, así como sabiendo que hay mujeres que tienen personalidades y tendencias que hacen que busquen ciertas cosas y eviten otras podrás ser más preciso en tu camino al balance emocional en pareja. En últimas busco que te especialices conociendo qué ofreces y qué ofrecen las mujeres, reconocimiento que es imposible decodificarlas y que son seres, como tú, únicos.

Los arquetipos son patrones innatos que se encuentran en la psicología de hombres y mujeres. Operan a la forma de predisposiciones que influyen en la personalidad. Los arquetipos, de acuerdo a Jung, son patrones de existencia y formas de comportarse. Al representarse con dioses y diosas de la mitología transmiten características generales de los individuos, que conviven con sus particularidades o rasgos propios y únicos. Cada arquetipo se asocia a una serie de cualidades, pero también a ciertos conflictos que analizaremos detenidamente. No hay seres humanos repetidos (por más que algunos intenten imitar a otros), somos únicos, pero nos atraviesa una estructura universal, el arquetipo, que opera

como una serie influencias en la conducta y en las emociones. Se notan en ciertas características de un individuo:

1. Cercanía o distancia emocional
2. Iniciativa o pasividad emocional
3. Preferencia por la agudeza mental, el esfuerzo físico o la sensibilidad artística
4. Percepción del tiempo
5. Percepción del compromiso y nivel de involucramiento con las personas
6. Orientaciones sobre el proyecto de vida
7. Decisiones y prioridades vitales
8. Orientación a metas, logros o relaciones
9. Percepción del éxito

El arquetipo se contrapone al estereotipo, el arquetipo es tu esencia, el estereotipo es el papel que has decidido jugar, porque eres aprobado, porque quizás eres aceptado o quizás porque encajas en algún círculo de tu interés. El estereotipo no eres tú, es tu rol, y el camino más difícil de ascenso a la excelencia empieza por aceptar el arquetipo, la esencia que tenemos.

Te pondré un ejemplo simple: un hombre que decidió adoptar el rol de ejecutivo, tenía un empleo que le pagaba bien, pero en el cual es absolutamente infeliz, le costaba dormir en las noches, sentía que odiaba lo que hacía. Además de ello este hombre se casó, y vive un predecible y aburridor matrimonio con una mujer que ya no desea, en su corazón desea cambiar de vida, resetearse y dar cabida a su verdadera esencia, no quiere estar casado, quiere ser libre para estar con quien quiere, desea viajar, desea trabajar en algo que realmente le apasione.

Este hombre un buen día descubre que después de años y años de trabajo rutinario que no debió estudiar lo que estudió, que no debió ceder a la presión familiar para ser un abogado o ingeniero exitoso, sino que debió haber perseguido su pasión, que era la música. Cuando está solo en casa toma una vieja guitarra y canta, y piensa en qué hubiera sido de su vida si hubiera profundizado y ampliado esa pasión, en lugar de acostarse con alguien que no quiere y no desea, ir a trabajar a un lugar que odia, vestido con un traje que detesta y haciendo algo

que no supone ningún reto. Su estereotipo, su papel –ser un ejecutivo con un matrimonio a cuesta- no ajusta con su esencia –ser un músico y ser un hombre libre-. Este hombre se pasa los años pensando en lo que pudo haber sido y ya no fue.

Como esta historia, cuando representas un papel que está conectado con tu arquetipo adquieres profundidad y sentido y esto te genera una energía vital que contagia tu vida de motivación.

Una de las cosas más impactantes que he vivido fue realizar un retiro de tres días con un grupo de hombres y mujeres, todos ellos mayores de 50 años. Yo sin desearlo estaba en un grupo donde yo era el más joven. Y me sorprendió descubrir cómo todos los asistentes estábamos jugando a ser quienes no éramos, jugando durante años a comportarnos de una forma en la que no creíamos, y lo que más me sorprendió fue ver a hombres y mujeres de 50 y 60 años con enormes deseos de reconfigurar su vida, resetear su existencia, volver a conectarse con su esencia. Habían escalado toda su vida la montaña equivocada y ahora deseaban bajar de esa montaña y escalar otra. Lo más curioso es que no se veían personas fracasadas viéndolos desde el sólo punto financiero, se veía que habían tenido vidas cómodas, pero no felices, gran diferencia. Después de aquel encuentro algo cambió en mí y me dije, no sólo yo siento este llamado interno de ser una versión auténtica y mejorada de mí mismo, a muchos les pasa, y no quiero esperar a tener 50 o 60 años, quiero hacer de mi vida lo mejor ahora.

Ese fue un momento muy importante en mi camino, lo que aprendí allí no tuvo precio y lo hago a diario. Mi pregunta diaria es: ¿Estoy siendo consistente con mi esencia, con mi voz interior, o algo la está callando? ¿Estoy siendo fiel a mí mismo o estoy negociando mi esencia?

Si logras identificar el arquetipo que recorre tu vida, o los arquetipos, porque veremos que existen ciertas convivencias de dioses ancestrales, podrás ser capaz de abrir opciones en tu vida y tomar decisiones mucho más satisfactorias. Al conocer este tema podrás identificar tu arquetipo y añadir aún más al conocer también los arquetipos de las mujeres, con ello podrás saber qué esperar de su

naturaleza, entender sus cualidades y saber cuáles son los conflictos que ella enfrenta y que tu enfrentarás al estar a su lado. Podrás apostarle a algo que para mí es valioso: la compatibilidad. Es decir, estar con alguien que ajusta contigo, no que es igual a ti, sino que se complementa contigo y te hace crecer. Algunos llegan a la seducción después de sentir que han pasado de relación en relación habiendo logrado más bien poco, habiendo repetido patrones, y pasando de insatisfacción en insatisfacción. Espero que esto que vas a recorrer en las próximas páginas te resulte de ayuda en ser preciso a la hora de escoger tu pareja.

El arquetipo es un mapa, y un individuo decide seguir su camino o evitarlo. El arquetipo no es definitivo, no es una sentencia con la que convivirás toda tu vida, de hecho un adolescente puede expresar un arquetipo, pero como adulto se activará otro y dependiendo de sus experiencias se activará uno u otro. Ciertas vivencias personales o presiones culturales pueden activar o ahogar un arquetipo, por ejemplo, alguien en la cultura actúan puede ver asfixiadas sus tendencias emocionales y creativas y verse forzado a volverse alguien racional y conservador, ahogando un arquetipo lleno de matices e intensamente poderoso.

Empecemos entonces.

Arquetipo Zeus y el hombre frío y ambicioso



Zeus era el más poderoso de todos los dioses del Olimpo, gobernaba desde esta imponente montaña distante de los asuntos terrenales. Desde su trono tenía una privilegiada visión, que también contrasta con su enfoque incluso en los detalles más mínimos. El arquetipo Zeus ambiciona el poder, para lograr cosas pero también para estar por encima de otros. El arquetipo señala la ambición interna que tiene un hombre por poder político y económico, ha sido encarnado por figuras legendarias como Napoleón, Alejandro Magno, Julio César. Lo que caracteriza a este arquetipo es que es tremadamente resolutivo, ambicioso y decidido: busca lograr cosas y las desea conseguir por adquirir más y más.

Las principales armas psicológicas del arquetipo Zeus son el control, la razón, la voluntad y la estricta disciplina y enfoque hacia el logro. Este arquetipo marca la facilidad para la negociación, el pensamiento estratégico y orientado al largo plazo, tiene grandes cualidades para la planificación. El arquetipo también posibilita alianzas, utilizando para ello el carisma, la persuasión la extraversion y las habilidades sociales (no es un arquetipo introvertido), con el objetivo de lograr sus metas, por lo cual las relaciones sociales son algo que privilegia. Zeus es el arquetipo del rey, con autoridad, potestad y dominio. Usualmente se encarna en hombres de negocios, emprendedores, con metas claras y estrategias diseñadas para lograr objetivos. No le importan los riesgos para conseguir lo que se ha propuesto. Su clave es la ambición y el pensamiento de que no es suficiente lo que ha logrado, a pesar de que sea grande, siempre quiere más.

El arquetipo Zeus se encarna en un hombre pragmático, no muy dado a idealizar o reflexionar demasiado, le cuesta mirar a su interior, no es un hombre apegado al pasado o que habite en su mundo emocional, está en el aquí y el ahora. Su gancho para entrar en la vida de una mujer es el poder y las posesiones. La distancia emocional lo caracteriza, por lo cual si es jefe será frío con las personas, intimidante y bastante autoritario. Ser emocional, para el arquetipo Zeus es ser débil y estúpido. Las dificultades de la vida no son algo de lo cual quejarse, sino es algo propio de la vida misma. Es un hombre de lucha y acción.

Zeus tenía el rayo y al águila como sus símbolos, que ilustran su capacidad de decidir, de acción rápida, de actuar y ejecutar. Si quiere algo va por ello con toda

la intensidad de su ser. El rayo también representa el castigo, el arquetipo Zeus tiene un temperamento fuerte que puede dirigirse con toda ira hacia las personas que no hacen lo que él desea o que lo decepcionan. No tiene piedad, por lo cual puede ser percibido como resentido o vengativo, no parará hasta ver a sus rivales morder el polvo.

En la mitología griega Zeus era un conquistador, se caracterizaba por su intensa vida amorosa, constantes amantes y amoríos. Era un experto seductor que podía camuflarse en diferentes figuras y personajes para lograr sus conquistas. Su cualidad era el poder y la impresionante perseverancia con la que perseguía a las mujeres para lograr sus objetivos, haciendo lo necesario para acercarse a ellas: cambiando su forma, mostrando su parte más vulnerable o convirtiéndose en un apasionado amante. A pesar de estar casado su inquietud sexual era conocida. Es un seductor natural por la forma en que consigue sus objetivos y esto resulta admirado por las mujeres quienes aceptan sus coqueteos.

El sexo es para él más que un acto de intimidad un acto de poder y conquista territorial. Lo curioso es que se sexualmente no es tan buen amante, para que lo sea debe abrazar otros arquetipos. El hombre Zeus es emocionalmente distante, como mencioné antes, no busca complacer a las mujeres sino obtener su propio placer. Es sexualmente agresivo y no seduce desde la emoción, sino impresionando con el poder que tiene, cuando profundiza en emociones lo hace como una estrategia manipuladora de conquista, más no de forma auténtica. A medida que se hace mayor sigue buscando parejas jóvenes, con las cuales seguir mostrando poder.

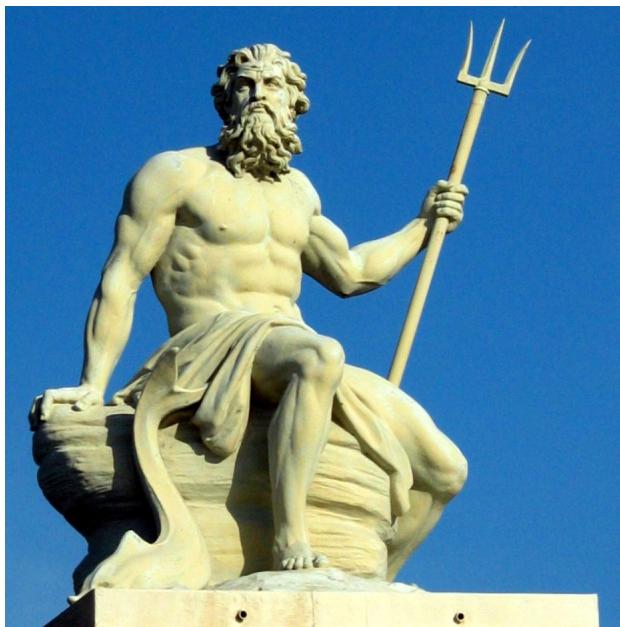
En los hombres con este arquetipo se manifiesta en el deseo de tener un hogar, casarse y tener hijos, pero a la vez tener sus aventuras extramatrimoniales con las cuales afirma su propio poder. Usualmente se casa más con la cabeza y utilizando la estrategia, no puede casarse con cualquier mujer, sino una que le sirva para proyectar poder, o que tenga buenas conexiones o que le permita consolidar una posición social, por esta razón es usual que no escoja a la típica mujer débil y sumisa, sino a una mujer ambiciosa, emprendedora y muy alfa. Es evidente que en su matrimonio existirán luchas de poder entre personalidades tan fuertes, y acá

viene su paradoja, al ser una personalidad tan dominante no está interesado en relaciones igualitarias con las mujeres, desea que la mujer simplemente haga lo que él le pide, puede terminar con mujeres poderosas sólo motivado por un cálculo estratégico de poder. Generalmente no son muy dedicados al hogar, privilegian el trabajo y los negocios.

Sus principales conflictos psicológicos emergen de su indiferencia a las emociones y su predisposición a vivir en su mente. No siente su cuerpo, por lo cual será seductor pero no será sensual y no tiene un claro disfrute de la vida, su capacidad de sentir placer está a un nivel más intelectual que emocional o físico. Muchas veces puede llegar a desafiar normas para lograr lo que desea, incluso pasando por encima de las personas y sus emociones. Puede volverse abusivo con el poder, suele creerse experto en todo y a desarrollar una arrogancia que distancia a las personas. Suele ver la vida en términos radicales, blanco o negro, o están con él o son sus enemigos. Si se vuelve violento es perseguidor y despiadado, poco dado a entender motivos emocionales.

Una de las formas en que Zeus puede crecer es con un sonado fracaso financiero, con la infidelidad de su esposa quien no soporta su distancia y frialdad, o porque ha sido herido por la fecha del enamoramiento procedente de Eros, allí puede perder la razón y entregarse al amor. Allí es cuando puede superar su arquetipo de Zeus y entregarse al mundo emocional y profundo de Poseidón, o descubrir en los abismos de Hades el poder que da mirarse a sí mismo y reflexionar sobre lo que ocurre en su interior, más allá de pensar en una vida llena de logros y quizá vacía.

Arquetipo Poseidón o el hombre fuerza de la naturaleza



Encarna dos poderosos símbolos del inconsciente: el caballo y al agua. La potencia de los impulsos instintivos del caballo, y del agua el movimiento, la sensualidad, el misterio, las posibilidades infinitas, el amor por el peligro, la fluidez, el ser agua que anunciaba Bruce Lee. Como las olas que rugen Poseidón es una verdadera fuerza de la naturaleza, puede ser una impresionante fuerza destructora que no deja igual aquello que atraviesa, incluyendo a las mujeres. Se le simboliza con un tridente, simbolización fálica de su sexualidad y fertilidad.

El arquetipo Poseidón es pasional, instintivo, cerebro reptil y sistema límbico activados, a diferencia de Zeus que es puro cerebro racional, neo corteza. Poseidón accede fácilmente al inconsciente, a lo animal que hay en nosotros, a la bestia bruta que hemos disfrazado con tantos modales y miedos. Sentimos a Poseidón cuando tenemos una pasión inexplicablemente animal, cuando sentimos con las vísceras, cuando sentimos un torbellino de emociones que nos lleva a sumergirnos en sentimientos poderosos. El hombre Poseidón está en contacto permanente con sus emociones y sentimientos, si extrovertido los expresará de forma abierta y directa, si es introvertido los expresará de forma más silenciosa pero siempre evidente, una callada e intensa fuerza natural. Es intenso en todo

aquello que le apasiona, dedicado y comprometido: si algo no lo involucra emocionalmente será absolutamente indiferente.

El hombre Poseidón tiene un carácter fuerte, temperamental, es turbulentó, agitado, es pura emoción, y lo es para lo bueno, mostrando rasgos de nobleza y compasión, y para lo malo, despiadado, vengativo y rencoroso. Poseidón como arquetipo se deja ver incluso en hombres muy reprimidos, pero que en algún momento sienten el estallido del volcán emocional y se expresa de forma tal que no deja piedra sobre piedra.

Usualmente Poseidón es un arquetipo reprimido en nuestra cultura, pues se nos educa en acallar la emoción y amplificar la razón. Desde niños convivimos con mensajes que nos dicen "los hombres no lloran" o "no seas estúpido" cuando mostramos una emoción intensa, aprendemos a tragárnoslas o a ahogarlas en alcohol, en el peor de los casos. Se privilegian emociones fuertes como la ira y la rabia, mientras que la ternura y la emotividad se reprimen por considerarse exclusivas de las mujeres.

Al hombre Poseidón le atrae el poder, y también busca construir imperios, desea emprender, ser respetado y controlar. A diferencia de Zeus no es tan frío emocionalmente, no es tan estratégico y no tiene una fuerza de voluntad tan fuerte. Al no estar tan orientado al logro, como Zeus, no se desvela por obtener las mejores notas o el mayor reconocimiento y tiene tendencia a preferir lo artístico.

Un Poseidón no encajará tan bien en una estructura corporativa, pues desea tener un trabajo que lo involucre emocionalmente de forma intensa. El poder no es un absoluto para ellos. Lo importante es encontrar una pasión y dedicarse a ella. El Poseidón que no ha evolucionado no modula la intensidad de sus emociones y es bastante explosivo, puede ser percibido como inmaduro e inestable y pasa de la alegría a la ira o tristeza en breves instantes. Puede ser un hombre resentido y rabioso, incluso violento. Es fácil que sea poseído por emociones predominantes que rijan su vida, si son positivas avanzará constructivamente, si son negativas avanzará destructivamente.

El hombre más puramente Poseidón puede ser promiscuo, sexualmente muy activo, pasional, busca la juventud de la mujer sin experiencia, y la experiencia de la mujer madura. Es un hombre que se resiste a ser domesticado por una mujer, aunque sea de los hombres que busca casarse no es de los que se dejan dominar, y al ser tan explosivo puede llegar a ser un tormento si activa la parte más negativa de su emotividad. Suele desprenderse fácilmente de las mujeres, muchas veces creando en ellas una pasión y un vínculo muy fuerte para luego abandonarlas y olvidarlas dejándolas heridas. Su apetito sexual es insaciable, puede apartar la emoción para ser un animal fornicador, que a diferencia de Zeus puede suministrar más placer y generar en la mujer emociones muy profundas. Frecuentemente no es consciente de que una relación sexual debe ser ambientada emocionalmente, al contrario para él es sólo deseo, sin importar si la mujer lo desea, siendo el sexo más un deber que ella debe cumplir.

Para que Poseidón crezca debe conectarse el pensamiento, moderar sus arranques emocionales, aprender inteligencia emocional para no sufrir los frecuentes "secuestros por la amígdala" que lo hacen reaccionar de forma impulsiva para luego arrepentirse del daño causado. Su principal aprendizaje consiste en promover emociones positivas en su vida e impulsarse con motivación y pasión por lo que desea, más que por deseos de revancha o resentimientos. Para mí el principal representante de este arquetipo es Marlon Brando, desde el punto de vista de un hombre tremadamente artístico, emocional pero destructivo.

Arquetipo Hades o el hombre profundo



Hades como arquetipo es el que nos lleva desde el mundo oculto del inconsciente y la emoción a la redención del propósito. Conectamos con Hades cuando descendemos a lo profundo de nosotros mismos para conocernos, quizá por el dolor, quizá por la reflexión, quizá por la derrota, por la muerte, por la oscuridad, para luego emerger y triunfar desde nuestras cenizas. Es el reino que muchos tocamos tras estar solos, perdidos, aislados, deprimidos, para luego levantar vuelo más sabios y más poderosos. Cuando conectamos con nuestro pasado, con nuestras emociones para adquirir sentido y rumbo conectamos con el arquetipo Hades. Personalmente como terapeuta y coach conecto con Hades y su reino, y busco que mis clientes conecten con él para sacar sabiduría de sus profundidades inexploradas.

Como arquetipo el hombre Hades es predominantemente introvertido, no desea destacar y se abruma con el exceso de atención y la exhibición. Es el arquetipo de los solitarios, de los tímidos, de los callados que viven en su fértil mundo interior. La lucha del hombre Hades se da en un mundo que lo presiona a ser extrovertido, divertido, social, ruidoso. Es juzgado como "raro" por pasar tanto tiempo solo, sumergido en sí mismo, sin parecer desear a nadie. Sin embargo Hades, el solitario, es una fuente de creatividad, y son usualmente percibidos como más sabios que otros arquetipos, por lo cual se le asocia al buen consejero, al hombre inteligente. Hades está conectado con su intuición y resulta tremadamente acertado en la toma de decisiones, escucha su ser interior, y si aprende a creerle será cauto y prudente.

Recuerdo a una cliente muy especial que tuve, su nombre era Natalia, y después de conocer a un Hades, atraída por su sabiduría y riqueza interior se dejó seducir por él, sus consejos y palabras sabias la inspiraban y la conectaban con una parte de ella misma que nadie más había logrado conectar. Este hombre Hades salió de su vida y esta mujer me contaba que tras seis años sin él aún seguía imaginando conversaciones con él en su mente, que escuchaba claramente su voz, ese Hades había tomado vida propia en su mente y la acompañaba. Natalia amó a otros hombres, pero nunca como a ese Hades con el que descendió a los más profundos abismos de sí misma. Aún le escribía poemas, aún escuchaba la música que le recordaba su presencia. No es la primera vez que escucho sobre semejante huella dejada en la psique de una mujer por parte de un hombre Hades.

Para equilibrarse el hombre Hades debe desarrollar la visión objetiva de la realidad, propia del arquetipo Zeus, de lo contrario se aislará y perderá contacto con el mundo real (al estilo de lo que le sucedió con el multimillonario Howard Hugues que decidió apartarse del mundo y confinarse en una habitación de hotel). También debe integrar algunos rasgos emocionales de Poseidón, quien le ayudará a poderse comunicar emocionalmente con otros y no parecer un ser extraño a quien no lo entiende nadie. Al no integrarse Hades puede caer en el aislamiento emocional, la inexpresividad emocional e irse a su propio mundo.

Si Hades ha desarrollado aspectos extravertidos podrá conectar si se lo propone con varias personas, aunque siga reservando su mundo interior para unos pocos, los que a su criterio lo merecen. La influencia arquetípica de Hermes y Apolo le ayudarán a dar un equilibrio racional a su vida y a expresarse de forma fluida. La influencia de Hermes puede hacerlo un comunicador extraordinario, que logre transmitir sensaciones muy profundas, quizás como psicólogo, como conferencista, como escritor (en la mitología griega sólo Hermes podía entrar y salir libremente del reino de Hades).

Hades requiere desarrollar lo que Jung denominaba una "persona", una máscara, que le permita actuar de forma accesible y hacerse visible. Sin esta máscara que Hades escoge ponerse en ciertas circunstancia pasará años en un mismo puesto laboral, será invisible a hombres y a mujeres y no logrará mostrar sus talentos.

Hades no es un arquetipo de poder ni de profunda ambición. Puede ser fácil verlo en un trabajo rutinario y luego desconectarse en su mundo interior, donde para él acontece la vida real. Es frecuente ver a muchos Hades como profesores académicos, absortos en sus libros en la teoría, quizás en una oficina de una institución, investigadores, pero reacios a salir de su aula de clase, de su despacho o de su laboratorio a la realidad. No suele desarrollar vínculos muy fuertes de camaradería con otros hombres, se abre paso en el mundo como un solitario. Pareciera tener algo que impide que se metan con él o que lo consideren uno de la manada. Aunque la verdad a Hades bien poco le importa esto y cuando le importa es porque guarda un antiguo sentimiento negativo que le reprocha ser así, o porque asoció soledad a depresión.

Al no integrarse con los demás el Hades puede vivir ensañando o fantaseando, en seducción uno lo puede ver imaginando la mujer perfecta, idealizando, construyéndola tan detalladamente que vive permanentemente en su mente. En la vida real a Hades se le puede complicar comunicar su enorme mundo interno, o encontrar alguien que lo pueda compartir. Su fantasía puede con todo, incluso para desconectarlo. Su gramática interior es incomprendible para muchas personas, incluidas las mujeres. El trabajo en inteligencia emocional es crítico para poder conectar, aprender a dejar de escucharse para escuchar a los demás y para

desarrollar espontaneidad, pues su seriedad es percibida por la mayoría como una invitación a no entrar en su vida.

Hades no es muy experto en conocer a las mujeres, quizá para ellas antes de conocerlo y darle la oportunidad sea un hombre invisible. Los rituales de citas y cortejo no van muy de la mano con su carácter, de hecho estos rituales le desesperan un poco y lo cargan de ansiedad. Son hombres de muy pocas mujeres, usualmente alguna en especial logrará conectar con él y se mantendrán en su mundo por muchísimo tiempo. No es alguien que soporte a una mujer demasiado ruidosa o extremadamente extrovertida. La sexualidad para él es una fuente de sensaciones muy profundas, y puede conectar en formas casi espirituales con la persona que sea su pareja. Al igual que Zeus y Poseidón es un hombre que busca la estabilidad de un matrimonio, generalmente su novia o esposa es la mediadora entre el Hades introvertido e inaccesible y los demás.

Hades creció como un niño que no era demasiado llamativo, siempre pasando de bajo perfil, cosa que a él le agradaba, pues estaba en paz para vivir su mundo. Frecuentemente es desaprobado por los demás, quienes recriminan su timidez e introversión, por lo cual es frecuente que el hombre Hades desarrolle un sentimiento negativo acerca de sí mismo, hasta que en algún punto pueda llegar a saber que no hay nada malo en él y se acepte. El hombre Hades pasa de llevar la ropa a la moda, de estar con las personas populares de ir a las fiestas populares y así lograr camuflarse, sin embargo en su interior preferirá la vida contemplativa y silenciosa.

La presión social puede hacer que estar solo lo lleve a deprimirse, asociará ambas situaciones y se reclamará no ser más sociable y extrovertido. Si su mundo interior en lugar de ser centro de creatividad se vuelve un refugio de amargura Hades empezará a aislarlo en una prisión de sí mismo. Por el contrario si Hades reconoce en su individualidad un manantial de creatividad y sabiduría y contribuye a otros tendrá una vida exitosa, fructífera.

A mis clientes les cuesta especialmente trabajo salir de su zona de comodidad, están felices con su mundo interior, y les cuesta conectar con los otros. Su

inteligencia y profundidad hace que sean muy conscientes de las cosas ya en un grado donde se produce demasiada entropía. Una vez logran cambios son seductores extremadamente eficaces, y diría yo, casi logran seducir las almas de las mujeres y llevarlas a estados sublimes e inolvidables de enamoramiento. Una mujer que sea apasionada encontrará en un hombre Hades un sorprendente amante.

Arquetipo Apolo o el hombre enfocado



El arquetipo Apolo es la personificación de la observación y la acción a la distancia. El dios Apolo fue el segundo en importancia después de Zeus, era el dios del sol, las artes, la música, la profecía y el tiro al arco. En el templo de Delfos hay escritos dos famosos preceptos “conócete a ti mismo” y “nada en exceso”. Era conocido como un dios puro, sagrado y renovador. Era percibido como lejano e inaccesible. Era el dios de la razón y la prudencia, no se involucraba en disputas innecesarias y sabía dosificar su fuerza.

Al igual que el arquetipo Zeus el hombre que está influido por Apolo tiene una amplia visión, es preciso en los detalles y es un gran observador. Busca

definiciones claras, desea dominar una destreza o un arte, es perfeccionista y disciplinado. Prefiere el orden y la armonía. Prefiere el pensamiento al sentimiento, ser distante a ser cercano emocionalmente, prefiere ser objetivo que subjetivo. Logra aislarse de las situaciones y no involucrarse, por lo que su mirada es más objetiva sobre la mayoría de asuntos.

Es claro y preciso en la definición de sus objetivos, y como el dios Apolo, es certero con la flecha, donde pone el ojo pone la bala. No es soñador, es realista y no se detiene a sumergirse en fantasías. Desea conseguir y ganar. Apolo encarna el deseo de justicia, es un hombre conservador, tradicional, valora el orden y la forma. Encaja perfectamente en el rol de un hombre corporativo, excelente para liderar equipos de trabajo. Le resulta natural trabajar con mujeres competentes y líderes sin sentirse intimidado. No es un arquetipo rencoroso, es enfocado y busca colaborar, no se detiene en pasiones de venganza sino que busca avanzar, evitando las trampas emocionales. El hombre Apolo valora la medida y la prudencia, evita el peligro físico, no se deja arrastrar por caprichos y prefiere ver los toros desde la barrera.

Si alguien desea desarrollar a Apolo debe buscar herramientas para trabajar su hemisferio cerebral izquierdo: organización del tiempo, pensamiento financiero, estrategia y principios de administración. Debe cultivar la disciplina y el enfoque a lo que le gusta.

El hombre Apolo es aprobado socialmente, cultiva relaciones positivas y estratégicas. Es experto en planificar y organizarse, razón por la cual pareciera estar programado para tener éxito, es habitual en él tener una programación que se adapta a una vida de éxito, exigencias y responsabilidad. Sin embargo su pregunta existencial es si es amado por lo que es o por lo que tiene, por lo que ha logrado o por su esencia. El hombre Apolo puede experimentar las más serias dificultades ante el fracaso, pues no está habituado a estados de carencia y limitación, y se verá enfrentado a reconstruirse.

El hombre Apolo busca seducir mujeres competentes, independientes y atractivas, mujeres que en verdad lo complementen. Al no vivir en las emociones

o en el cuerpo no es un amante entregado por naturaleza, es característica su falta de pasión en sus relaciones con las mujeres. Se ve fascinado cuando una mujer le expresa indiferencia, la encuentra impredecible y eso amplifica su atracción. Su deseo será poseerla y controlarla. Déjame decirte que la indiferencia resulta tremadamente seductora también para muchas mujeres poderosas, por su belleza o por sus logros, se obsesionan con aquellos que rompen la línea y parecen no sentirse muy impresionados.

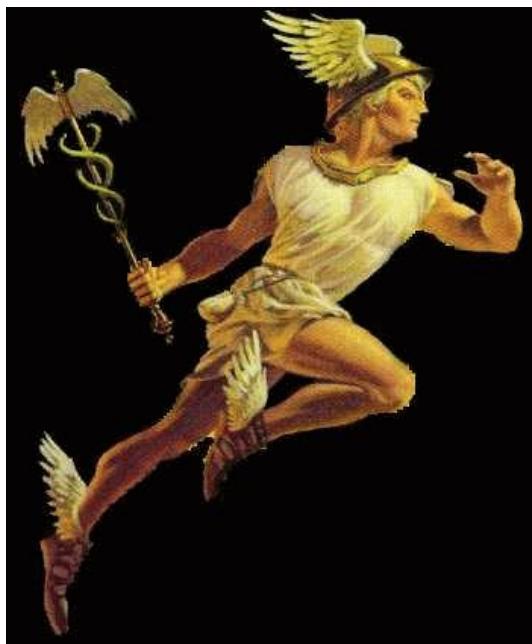
Apolo no se enamora fácilmente y no le resultan tan impresionantes las mujeres muy bellas, no es especialmente morboso ni sexual en su vida cotidiana. Su dimensión instintiva y sexual son las menos desarrollada en su psique. Si se casa con una mujer intelectual y competitiva su matrimonio será muy estable, si se enamora de una mujer que demanda emoción no tendrá una relación tan armoniosa, pues Apolo es plano, parco, de pocas palabras, enigmático y rutinario, de hecho el hombre Apolo se siente cómodo en relaciones distantes, sin espontaneidad y con falta de pasión, por lo cual es frecuente que si encuentra una mujer apasionada y emocional esta termine con él o busque el calor de otros brazos.

El hombre Apolo genera admiración, respeto pero no pasión. El hombre Apolo exige perfección en las mujeres con las que se involucra, y puede ser cruel abandonando a una mujer que no cumple sus estándares y que no es tan perfecta como él lo suele ser, incluso ignorando pequeños detalles y la lucha que puede tener una mujer por lograr los altos estándares que exige el hombre Apolo. Al escoger una mujer no solo ve a una novia, compañera o esposa, sino la imagen que darán como pareja.

La misión de crecimiento para el hombre bajo el arquetipo de Apolo es trascender la mente lógica y racional, conquistar el hemisferio cerebral derecho. Al igual que Zeus debe habitar el corazón, las emociones y el cuerpo. Debe dar paso al arquetipo Dionisos, debe vivir el momento, conocer sus sensaciones. Una forma muy sencilla es a través del baile, conectándose con la música, el ritmo, dando campo a la espontaneidad. El hombre Apolo no se conecta al hacer el amor, es simplemente una meta más, debe darse lugar a sentir.

Cuando Apolo adopta a Dionisos es capaz de gozar, disfrutar, ceder al conocimiento de las fronteras del placer. Estudiar el sexo tántrico, profundizar con la misma devoción con que se dedica a su trabajo, lo hará conectarse y llegar a ser apasionado. Apolo tiene una pronunciada tendencia a hacer lo que se espera de él, sin cuestionarse si realmente quiere hacer lo que está haciendo, muchas veces se ve motivado por lo que otros desean de él y no ha conectado con lo que él desea hacer. Muchos Apolo sólo tras la crisis de la mitad de la vida se plantean si están en el camino correcto o si aman a la persona con la que están.

Arquetipo Hermes o el hombre encantador



Hermes es el arquetipo del movimiento, de la fluidez, de la confusión que antecede a todo inicio. Personifica la agilidad mental y la facilidad de palabra y comunicación. Se adapta fácilmente al cambio y fluye sin apegarse. Es el arquetipo del aventurero por naturaleza, que no crea lazos que lo aten a ningún lugar o persona, por eso Hermes es considerado un dios soltero. Con sus palabras crea encantos tan seductores como para ser catalogado como un persuasor y un carismático. Es experto en contar historias y en desarrollar metáforas.

Hermes es un arquetipo creativo, innovador, a diferencia de Apolo, odia permanecer en un solo lugar demasiado tiempo. Un trabajo rutinario no lo atraería jamás. El mundo es su lugar y experimenta diferentes modos de ser, visita diferentes lugares a lo largo de su vida. Conecta con el niño interior y eso lo hace divertido y espontáneo, con un rasgo de inocencia que atrae a ciertas mujeres. Hacer negocios, ganar dinero son desafíos que le llaman la atención a Hermes. Es flexible moral y éticamente y no se desvela por pensar que ha transgredido un límite, por eso para muchos el arquetipo Hermes puede ser asociado al de un embaucador. Es astuto y a la primera oportunidad tomará lo que desea, con la facilidad de palabra puede ser un encantador de serpientes. No sigue la línea tradicional de tener buenas notas, graduarse y tener un trabajo común, para él funciona más ser emprendedor, tener un negocio propio, no es tan importante contar con la aprobación de los demás como sí lo es sentirse inspirado personalmente en lo que hace, se motiva más de forma intrínseca que de forma extrínseca.

Hermes es un arquetipo más integrado, puede ser racional, puede ser emotivo y puede ser espiritual. Si profundiza lo suficiente puede convertirse en un guía, en un agente de cambio para otros, que conecte con su don de la palabra y persuasión con las intuiciones necesarias que alguien necesita para romper un ciclo y dar un paso necesario.

Activamos el arquetipo de Hermes cuando estamos dispuestos a la aventura, a salir de la zona conocida, cuando abrimos la mente y decidimos dar un cambio a la vida, cuando se abre a descubrimientos y a la exploración. Si vives la vida planeando cada mínima cosa no vives según Hermes, este arquetipo disfruta la improvisación y lo desconocido. Hermes tiene unas notables habilidades sociales, se le facilita conocer a muchas personas, es fácil conocer a Hermes por el círculo amplio del que se rodea.

Hermes no gusta de quedarse atado a un lugar o a una persona que le ofrezca demasiada estabilidad. Está buscando variedad, improvisando, continuamente cambiando de piel. Le gusta poner a prueba una relación, explorar sus límites,

vivir en la tensión, por ello usualmente se acompaña de mujeres a las que les atraen los conflictos, puesto que ellos lo contactan con el cambio. No le gusta ser clasificado, por lo cual tampoco etiquetará su estado en una relación. Si da con una mujer posesiva, emocionalmente dependiente o controladora tomará vuelo y abandonará la relación. La relación perfecta para él se da cuando tiene una mujer independiente a su lado, por ejemplo una mujer Hestia, que valora la soledad, y que no sufre de grandes problemas de celos, o la mujer Afrodita que es la versión femenina del arquetipo Hermes.

En la vida de una mujer un Hermes aparece como un amigable buen conversador en una gran variedad de sitios inesperados. El hombre Hermes se muestra solidario, amigable, excelente anfitrión, preocupado por el bienestar de las mujeres, atento. Las atrae utilizando sus estrategias de persuasión y su excelente don para contar historias. Lo interesante es que logra combinar una forma aventurera, donde se muestra como un buen tipo que se muestra amigable pero con un notorio lado oscuro, que le hace ser visto como un hombre que sabe a lo que va, con lo que se desmarca del tradicional bonachón.

El rasgo que más activa la seducción en las mujeres es que cuando ellas se enamoran él comienza a portarse evasivo, usualmente no es predecible y su afán de cambio e innovación hace que no se deje amarrar, que termine por pensar en sus propios planes. Es usual que así como Hermes aparece de la nada, en sitios inesperados, en la vida de una mujer, así mismo desaparezca, puede perderse por semanas, meses y luego aparecer como si nada. Como es un seductor que usa su encanto con la persuasión le será fácil volver a convencer a una mujer de que regresen juntos.

Las mujeres para el arquetipo Hermes operan como un territorio para explorar y para aventurar, desarrollan también su deseo de exploración sobre cada mujer nueva que llega a su vida. Por eso el hombre Hermes es un seductor, y van de flor en flor buscando nuevas experiencias. Hermes también es un hombre de muchas amistades femeninas, logra integrar en su vida a mujeres con las cuales no desarrolla pasión o que no le corresponden, no se resiente con ellas sino que las adopta como amigas para aprender de ellas. También es frecuente en él que pase

al plano sexual con sus amigas y que logre mantenerlas a raya, evitando que formalicen una relación con él. Logra crear relaciones de amigos con derechos y puede tener a varias mujeres en esta condición. En este sentido, es un hombre peligroso para otros hombres. Sexualmente el arquetipo Hermes prefiere lo personal y lo experimental, prefiere contar con una amplia experiencia con diversidad de mujeres, no le gusta lo estático, o rutinario, prefiere la variedad. Es persuasivo para lograr que sus parejas hagan lo que quiere.

Existe en el arquetipo Hermes algo también oscuro y explotador, puede llegar a ser bastante manipulador para estar con una mujer, por ejemplo, sólo le importa tener una relación superficial cuando quizás está dando señales de algo más profundo con lo que genera una poderosa ilusión y apego. Puede hacerle sentir que es única o que es muy importante, cuando en realidad es una más. No le importa mentir o fingir algo que no siente, sólo para lograr una meta de corto plazo, en este sentido acá aflora el Hermes como dios embaucador.

Para crecer deberá integrar la inteligencia emocional, para evitar ser un egocéntrico que sólo piensa en su beneficio y placer. Deberá ser consciente que en un momento de su vida adulta deberá sentar cabeza, pues usualmente este patrón vive la dimensión más amarga de la inestabilidad y es que más allá de buscar aventura puede andar dando tumbos sin orientarse claramente a lo que desea. En ciertos momentos puede perder la brújula y encontrarse solitario, pues no encuentra fácilmente la forma de comprometerse y tener intimidad emocional, más allá de la sexual. El arquetipo Hermes puede llegar a ser muy superficial, por lo que deberá trabajar su ser interior para lograr llegar a lugares profundos de su ser. Si el arquetipo Hermes integra a Apolo puede orientarse a tener metas de largo plazo, lo cual le permite orientarse a un objetivo de forma disciplinada. Si integra a Zeus puede madurar y dejar de ser un eterno adolescente.

Recuerdo a Carlos Andrés, uno de mis clientes, era un hombre de 55 años, vistiendo con la estética de un joven de 22 años, se veía fuera de tiempo, su ropa no correspondía con su edad y sus decisiones tampoco, se encontraba sólo y vivía la paradoja de desear tener a alguien que lo acompañara y su arquetipo que hacía que desechara cualquier relación. Lo que hice con él fue alinear a Zeus y Apolo

en su vida para enfocarlo y para que cambiara su etapa vital hacia la adultez, ese mismo estilo le había llevado a la soledad y a la poca prosperidad financiera, trabajamos en ello y empezó a tener un cambio que incluso lo hizo más atractivo al sexo opuesto y lo enfocó para desarrollar sus talentos y tener estabilidad en varios niveles. En este camino encontró a una mujer muy al estilo de Afrodita, no fue una mujer que cediera rápido a su facilidad de palabra, por el contrario era una mujer catalogada como difícil, le supuso un reto pero logró hacerle profundizar en sus emociones. Esta relación con esta mujer en particular le brindó la posibilidad de permanecer en un sitio y pensar en su futuro, algo que no había hecho antes.

Arquetipo Ares o el hombre combativo



Ares es el arquetipo de la guerra, de la agresividad, se encuentra detrás de las reacciones apasionadas e intensas, típicas del cerebro reptil y el cerebro emocional. Es altamente expresivo, su cara y su cuerpo transmiten todo. Reacciona aquí y ahora, no se guarda las cosas, puede meterse en situaciones problemáticas o ser imprudente a la hora de expresar lo que siente. Una representación moderna de Ares es el Increíble Hulk, que representa la lucha

entre la razón y la parte instintiva, donde ésta última es la que usualmente gana, poseyendo a Bruce Banner de una agresividad incontrolada. Su sexualidad es lujuriosa, nunca será espiritual o trascendente, es sexo puro y bruto.

A las mujeres les transmite esa animalidad sexual, y también les proyecta protección, al ser un hombre naturalmente intimidante ellas saben que están seguras y que él hará lo que sea para defenderlas. Si alguien cercano a Ares es atacado reaccionará con rabia, pero esta emoción será momentánea, pues a diferencia de Poseidón no alimenta el resentimiento ni el rencor. Una vez pasa la emoción puede pasar la página y seguir adelante. El hombre del arquetipo Ares es una persona decidida, activa, bastante emocional y expresiva, que reacciona impulsivamente. No es una persona prudente.

A veces el arquetipo Ares descansa reprimido en un hombre que jamás pudo expresarse, bien porque sus padres lo controlaban y no permitían su expresión física. Es posible identificarlos porque mientras conservan la calma su cuerpo permanece rígido, los puños apretados, se incrementa la irrigación a su rostro y se pone rojo, o disminuye y se pone visiblemente pálido. Su cuerpo muestra a un Ares escondido que desea explotar y expresarse. Usualmente estos Ares han sido llevados a vivir en la mente y olvidar las emociones provenientes de su cuerpo, estando completamente desconectado de su intuición y creatividad.

Las profesiones donde mejor se expresa su arquetipo es en la milicia, la infantería, la marina, o quizá los deportes altamente competitivos y de gran expresión física. En trabajos más tradicionales buscará trabajos con cierto riesgo físico o psicológico, como las finanzas y los negocios de construcción. El arquetipo Ares es un hombre de manada, se encuentra a gusto con amigos varones, no es profundo por lo que los círculos sociales de deportes son sus preferidos.

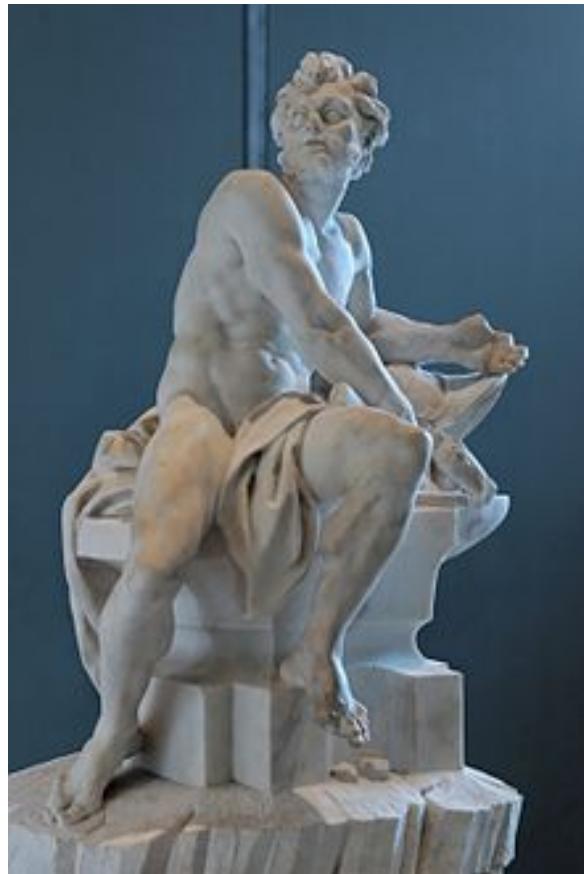
Respecto a las mujeres el hombre Ares encuentra en la mujer arquetipo Afrodita un complemento interesante, en la medida en que ambos son bastante intensos en sus afectos, y tienen una naturaleza poderosamente sensual. Tanto Ares como Afrodita están en el aquí y en el ahora. Su relación en general es turbulenta, dura, con mucha acción, con momentos de finalización y de reencuentro. También es

frecuente ver a un hombre Ares agresivo buscar a una mujer con baja autoestima y un pasado de abusos familiares, la combinación es una relación destructiva para los dos. Dependiendo de cómo haya sido su infancia, si fue herido será violento con las mujeres.

A diferencia de Hermes, Ares no tiene muchas amistades con mujeres, aunque es un arquetipo coqueto con el sexo opuesto, usualmente buscará mujeres con las que pueda expresarse física y espontáneamente, su seducción es acción y pasión y no tanto razón. Usualmente no es un hombre que piense en casarse, no planifica un acontecimiento semejante, si termina en un compromiso es porque las cosas lo han llevado a ello, no porque lo haya soñado. Al ser un hombre impulsivo es común que sea infiel. Es frecuente ver a las mujeres que buscan salvar y ser heroínas enamorarse de un Ares y tratar de reformarlo, generalmente fracasan si no logran que Ares profundice en sus emociones y se comprometa a ver diferente la vida, de una forma más tranquila y menos intensa.

El gran conflicto psicológico que trae consigo el arquetipo Ares es que puede no tener demasiadas opciones, su conducta no es muy variada, y sus alternativas de reducen a ser impulsivos, son víctimas de su propia agresividad y se pasan su vida funcionando de forma reactiva. Su comportamiento agresivo se incrementa si de niño fue violentado en su hogar, y puede tener problemas laborales (no soporta la autoridad) y con las mujeres por su violencia y reactividad. Al no ser un arquetipo estratega o planificador puede ver que con los años no logra un capital o vivir cómodamente lo cual puede desencadenar gran frustración.

Ares debe integrar el arquetipo de Hermes para poder comunicar sus emociones de manera assertiva sin ser reactivo, si Hermes le ayuda a decir lo que piensa el hombre Ares podrá empezar a dialogar y trascender su natural violencia. Integrar el arquetipo Apolo le permitirá disciplinarse y pensar en objetivos de largo plazo, de tal manera que podrá prever consecuencias lo cual le evitará problemas al reducir su impulsividad y pensar en lo que acarrearía reaccionar violentamente o de forma no planificada.

Arquetipo Hefesto o el hombre invisible

Hefesto es un arquetipo trabajador, creativo, orientado a hacer cosas, a trabajar duro por lo que desea. Hefesto también es el arquetipo del hombre que a pesar de trabajar fuertemente no tiene el éxito que desearía. Hefesto no destaca especialmente por su intelecto, pasión o emoción, es el arquetipo del hombre trabajador común y corriente. Hefesto tiene el trabajo duro como alternativa para sobresalir, no viene de buena familia, no destaca por mayores virtudes, el trabajo y la obra de sus manos es lo que le permite ascender poco a poco.

Hefesto es un hombre que cuando niño fue rechazado, quizá sufrió matoneo, quizás sus padres fueron demasiado severos, por ello carga una herida emocional que busca sanar, de esa herida extrae su vocación, su creatividad y su ímpetu para salir adelante. Hefesto es el arquetipo de una persona muy introvertida, de una gran profundidad emocional, que sin embargo es inexpresivo, se reserva todo para sí mismo y adora la rutina, pues le mantiene a salvo. Al tener como núcleo

emocional la introversión es difícil saber qué está pensando o sintiendo, usualmente tiene un temperamento más melancólico y triste y no tiene una gran capacidad para el placer, el disfrute o la alegría.

Socialmente se comporta como un solitario, incluso en el trabajo se le dificulta integrarse y trabajar colaborativamente, es frecuente que se le señale como una persona demasiado rígida y seria. Se siente incómodo estando con muchas personas, se siente inapropiado, algunos incluso son bastante torpes y terminan siendo un poco bufones ante los demás, siempre hacen algo torpe que entretiene a los demás. Si ha sido humillado en el colegio o en su vida adulta pasa largos ratos pensando y maquinando venganzas legendarias, fantaseando con ser un dictador totalitario que elimina a sus enemigos y que sale triunfante de la mano de su amor platónico. Se siente incómodo con otros hombres, como forastero, visitante, normalmente el hombre Hefesto ha sido rechazado por los niños en el colegio, y sigue sintiéndose extraño en su vida adulta con otros hombres.

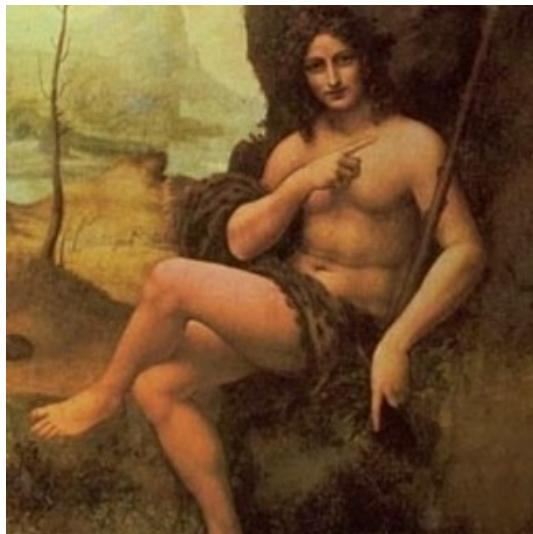
Hefesto es un arquetipo del hombre que creció siendo el conciliador, probablemente habilitando un hogar desordenado, conflicto él tuvo que asumir la posición del frágil y vulnerable niño que mediaba entre sus padres. Es usual por ejemplo que se sumerja en el mundo de los amores platónicos, y que viva incluso años pendiente de una mujer a la que o bien ha perdido o bien nunca ha tratado.

En la seducción el arquetipo Hefesto se ve atraído por la belleza y el amor, tiene sentimientos muy profundos y encuentra en las mujeres amantes pero también musas que lo inspiran, es frecuente que un amor no correspondido sea el responsable de un acto de creatividad enorme en su vida o de una obra significativa. Si se une a una mujer de arquetipo Atenea esta le permitirá conectarse con el mundo y lo motivará a salir adelante, puede encauzar sus talentos y llevárselo a realizarse financieramente. Si se une a una mujer Afrodita tendrá a una mujer apasionada pero infiel. Hefesto naturalmente admira a las mujeres inteligentes, seguras de sí mismas y también tiene su debilidad por las muy bellas, si encuentra una mujer así lo más probable es que le conceda poder y que ella termine dominándolo.

Como mencioné es frecuente que tenga fijaciones por ciertas mujeres y que su afecto sea bastante obsesivo, y dure pensando en una mujer años, incluso gran parte de su vida. Es frecuente que los hombres Hefesto pasen entre grandes amores por periodos largos y extensos de soledad. Por lo general es un hombre fiel y monógamo, con tendencia a idealizar a su pareja y a dejarse dominar o manipular por conservar su amor. Usualmente se enamora no de las mujeres reales sino de las que su mente ha creado.

La mayor dificultad del arquetipo Hefesto es la de encajar socialmente, es cerrado a los demás y percibido como distante. Si bien es productivo o creativo, en general puede ser el secreto mejor guardado, no trabaja su marca personal y se mantiene oculto, discretamente trabajando sin llamar la atención, por esta razón difícilmente avanzará en la pirámide corporativa. Al haber sido introvertido probablemente fue víctima en su infancia de los niños agresivos, estas heridas las continuará en su vida adulta, pero sin revelar a nadie la fuente de su dolor. Si este hombre no sana sus heridas en su vida adulta volverá a ser violentado por los más fuertes y rechazado por las mujeres, y así le será fácil asumir volver a asumir el papel de víctima. Para crecer requiere integrar a su vida arquetipos como Hermes y su habilidad de comunicación, Apolo y su visión objetiva y proyección a metas de largo plazo y Zeus con quien puede aprender a ser una persona ambiciosa.

Arquetipo Dionisos o el hombre seductor



El hombre que manifiesta el arquetipo de Dionisos se encuentra más cercano a las mujeres, le son familiares las emociones y el mundo femenino, y de hecho siempre se ha encontrado rodeado de ellas, ya sea por la crianza, ya sea porque las buscó más que a los amigos hombres y por ello se volvió un experto en el alma de la mujer. El arquetipo Dionisos sabe como enloquecer a una mujer por él, tal como el dios mitológico lo hacía con las ménades o mujeres poseídas por él.

Es un arquetipo que se caracteriza por rescatar y restaurar a las mujeres. Mientras algunos pueden llegar a ser controladores, manipuladores o incluso violentos, el hombre Dionisos busca comprender a la mujer y llevarla a otra dimensión de conocimiento de sí misma, mientras que a la vez le garantiza atracción y placer. Dionisos es único porque logra conectar en los planos instintivo, donde reside lo irracional, lo salvaje, lo primitivo, y en lo emocional, donde residen los profundos sentimientos, los miedos, los apegos irremediables.

Dionisos es un arquetipo masculino de extremos, se encuentra presente en grandes talentos, por ejemplo en Mick Jagger, Jim Morrison o Freddie Mercury (independientemente de su inclinación homosexual), pero también en grandes psicópatas como por ejemplo Charles Manson, que encarnó la parte sensual, perversa y asesina de Dionisos el dios griego.

Algo que caracteriza a Dionisos es que en él se encuentra una especie de niño divino, al que le cuesta crecer y adaptarse a la vida ordinaria según los parámetros de lo que se ha conocido como la existencia de un adulto promedio: trabajar, casarse y envejecer perdiendo sus sueños. Por el contrario el arquetipo busca no crecer, por lo cual aparece con cierto grado de inmadurez, sueña cosas fantásticas, a pesar de estar mayor, y conserva algo que nos recuerda la infancia, quizá al estilo Charles Chaplin, gracioso, inocente y que cree en lo mejor de la vida y del mundo. Rechaza la seriedad de la vida adulta, prefiere quedarse con la intensidad emocional de la adolescencia, pasional y vital. Este principio de vida también aparece en las relaciones con las mujeres, yendo de un lugar a otro, como un "turista emocional y sexual", tocando la vida de las mujeres para luego dejarlas.

El hombre Dionisos es un hombre intenso en sus emociones, deprimido total y luego eufórico al siguiente momento. La expresión cultural de este arquetipo se dio en el movimiento hippie, hacer el amor, expandir los sentidos, resistirse a la modelo de vida adulta de los padres y a lo encarnado por el capitalismo.

Interiormente el hombre Dionisos se encuentra en búsqueda de la madre, una mujer idealizada que es madre y amante a la vez, que lo cuida, lo nutre y también lo lleva al éxtasis sexual, y pasa su vida buscando, infructuosamente, una relación semejante a sus expectativas. Puede ser un hombre que pasa su vida con un círculo amplio de amigas, confidentes, amantes, y que prefiere refugiarse en el universo femenino que en el masculino. El hombre Dionisos atrae a mujeres cuidadoras, maternales, atraídas por la sensual inmadurez de este arquetipo, que buscan protegerlo y llevarlo más allá de los miedos. Esto resulta curioso, puesto que no a todas las mujeres les gustan los hombres poderosos, sentados en su trono distante de éxito y de prosperidad. A algunas mujeres les gusta el drama y les gustan los hombres desenfocados, que están buscando su camino, que se encuentran perdidos y que buscan a mamá.

La recompensa que tales mujeres reciben es una relación diferente, lejos de los formalismos, extremadamente pasional, llena de sube y bajas emocionalmente intensos, incluso experiencias espirituales. El hombre Dionisos puede ser encontrado en maestros de la llamada Nueva Era, buscadores del Ser, adoradores de la Madre Tierra, chamanes o artistas excéntricos. El precio es que este hombre quizás nunca crezca según los parámetros socialmente aceptados de lo que es el éxito (familia, casa, carro, estudios post graduales, negocios y emprendimiento). Para una mujer que está al lado de un Dionisos su plano emocional de fuertes contrastes la hará sentir amada, única y extraordinaria en un momento y luego apartada, extraña y rechazada. Si la constitución del YO (ego) del hombre Dionisos es estable y fuerte sus emociones serán constructivas y más orientadas hacia aquellas que son positivas, de lo contrario tendrá muchos rasgos destructivos.

Algo interesante que podemos aprender es a cultivar rasgos dionisiacos, rescatando lo positivo de este arquetipo, por ejemplo, algunos hombres aunque tienen sexo no son sensuales, no son de aquellos que las mujeres reconocen como sexis o con las cuales ellas proyectan directamente una sesión de buen y placentero sexo. También quizá algunos están desconectados de sus emociones profundas, y les cuesta poder entrar y salir del mundo femenino emocional como lo hacía el dios Dionisos. Muchos están demasiado dedicados a tener éxito y muy alejados de construir relaciones y descubrir su propia sensualidad. Bailar y hacer el amor son terrenos propios de Dionisos, donde se conecta con la piel y la emoción y se entra al terreno de lo sensual.

También encontramos a Dionisos en la seducción, pero no en aquella que se fija en lo pasos a seguir, que pone términos raros, por el contrario, encontramos a Dionisos cuando trabajamos en fluir, cuando trabajamos en inteligencia emocional, cuando buscamos conectar genuinamente con una mujer, y cuando conectamos con nuestro cuerpo, con nuestra sexualidad más que con nuestro cerebro. Aquellos que mientras seducen a una mujer habitan en la mente para buscar cuál es el siguiente paso, cuál es el siguiente movimiento, no están adoptado a Dionisos, por el contrario aquellos que están en el aquí y el ahora, sin pensar en pasado o futuro, logran sintonizarse con el arquetipo. El arquetipo no se motiva por la recompensa de la seducción, sino por la experiencia en sí misma.

El hombre Dionisos siente una conexión con aquellas cosas que se reconocen como contra culturales, la cocina, los colores, el teatro, el arte. No le gusta seguir la corriente, hablando en términos PNL tiene un metaprograma diferenciador, donde busca hacer las cosas de manera diferente, por ejemplo, evita seguir una carrera profesional impulsado por la competitividad o la ambición personal.

Para aquel hombre que posee un arquetipo Dionisos, las formas que tiene para crecer y desarrollarse se dan incorporando al arquetipo Apolo y su racionalidad, que le permiten dejar de sumergirse en los profundos abismos de sus emociones, también le permitirá emprender y poder lograr ciertos resultados que le proporcionen estabilidad.

Los Arquetipos femeninos

Ahora analicemos el mundo femenino desde el marco teórico de los arquetipos de femeninos, de forma semejante a como lo hemos trabajado con los arquetipos masculinos. La idea es que podamos sacar de nuestra mente la creencia de que las mujeres son iguales, que existe una fórmula para llevarlas a todas a la cama, y que han sido decodificadas.

Mi objetivo es que aprendas a reconocer qué busca una mujer vitalmente, cuáles son sus tendencias, sus metas, ambiciones y medios y cómo se proyecta en una relación, también busco que con ello desarrolles tu enfoque y seas mucho más preciso en relacionarte con aquellas mujeres que más sean afines a tu estilo personal y que tus relaciones se enriquezcan con el conocimiento que puedes tener de la psicología femenina.

Este enfoque de los arquetipos femeninos me ha resultado muy interesante por el hecho de que profundiza en las emociones y en la psicología humana, por ello he pensado en integrarlo en este libro, porque te permitirá obtener un conocimiento mayor del universo femenino, conocimiento que, dicho sea de paso, es inacabable. Si logro que desarrolles una curiosidad por estudiar tanto tu mundo masculino, como el mundo femenino me sentiré satisfecho, pues será una contribución a la búsqueda de relaciones más saludables, más dinámicas, más francas y más sinceras. El tema no es conseguir un noviazgo, un beso, sexo diario o alguien con quien salir tomado de la mano y a quien llamar "novia" o "amante", sino tener una relación significativa, donde comparten expectativas y visiones del mundo.

Para ser un extraordinario seductor debes ser un apasionado del mundo femenino. No pensar en formas de cómo someterla, sino en formas de cómo hacerla más libre a través de una conversación o una relación contigo.

Algunas mujeres necesitan la monogamia, el matrimonio y los hijos para sentirse realizadas, y sufren cuando no lo pueden lograr. Buscan su realización en los roles tradicionales de esposa, madre y ama de casa, y tales roles tienen todo el sentido

para ellas, no se sentirán fracasadas, antes bien, se sentirán plenas. Otras mujeres se definen por ser competitivas, por buscar emociones fuertes, por ser espíritus aventureros, por lo cual la estabilidad no es una prioridad para ellas. Lo que llena a un tipo de mujeres, a otras las deja vacías. En las mujeres pueden convivir uno o más arquetipos, y pueden hacerlo en diferentes momentos de su vida, uno cuando jóvenes y quizá otro, propiciado por algún evento vital particular, cuando son maduras.

Al igual que lo hicimos para los hombres describiremos ciertos rasgos generales que nos permiten caracterizar a las mujeres, no es una clasificación, ni una tipología, ni mucho menos una descripción de síntomas, son simplemente categorías de análisis para que tengas criterio y saber hacia dónde mirar cuando conoces a una mujer. Te servirán para orientarte y poder saber qué elemento hace falta en la vida de una mujer y qué arquetipo lo activaría, por esta razón te digo algo: el conocimiento del alma femenina te convierte automáticamente en un maestro de las relaciones con las mujeres, donde vas a puntos cada vez más finos de su psicología y accedes a poderles enseñar y ser receptivo también a aprender de ellas.

Estos arquetipos tienen un grandísimo poder para poder comprender a aquellas mujeres que aparecen como complejas, y también permiten comprender la dirección probable que tomará una mujer de acuerdo a sus rasgos predominantes y ello te permitirá acceder al mayor poder de todos: el poder de decidir.

Este modelo, al igual que en el caso de los hombres, proviene de la investigación de la psicoanalista Jean Shinoda Bolen¹⁰. Para ella las diosas se dividen en tres grupos: las diosas vírgenes, las diosas vulnerables y las diosas alquímicas.

Las **diosas vírgenes**, Artemisa, Atenea y Hestia, representan la cualidad de independencia y autosuficiencia en las mujeres, no son vulnerables al amor, mantienen claras sus metas y ellas son su propia prioridad. Los apegos emocionales no las distraen de sus propósitos de realización personal. Son mujeres autónomas y enfocadas en metas personales, son más orientadas a

¹⁰ Bolen, Jean Shinoda (2010) Las diosas de cada mujer. Barcelona: Editorial de Bolsillo.

competencias de cerebro derecho, tales como claridad en objetivos, la distancia emocional, la competitividad, pensamiento lógico y dirección al logro. Estas mujeres evitan desempeñar papeles tradicionales por lo cual las verás lejos del rol de ama de casa o paciente esposa esperando que llegue el hombre del trabajo.

Las mujeres que viven estos arquetipos buscan desarrollar sus talentos, sobre todo a nivel profesional. La denominación de "vírgenes" enfatiza su independencia de la influencia masculina: no dejan que un hombre se oponga al logro de sus metas personales. Por ejemplo, si su meta es viajar y vivir una experiencia en Europa, la presencia de un hombre que llega a su vida, con el que desarrollan una relación intensa, no será obstáculo para viajar aunque ello implique terminar o poner en suspenso la relación. Ello podrá ser incomprensible para este hombre quien sufrirá con una decisión semejante.

Una mujer bajo en influjo de estas diosas se encuentra completa en sí misma, es independiente y no se ve influida por la opinión y el parecer de los demás, hace las cosas no por una motivación de figurar o complacer, sino por una motivación intrínseca basada en "deseo hacer las cosas porque tienen sentido para mí y si no te gustan pues de malas". Busca resultados y logros, así de sencillo. El enfoque puede dirigirse hacia fuera, metas externas, liderazgo, ascensos, y también hacia adentro, hacia la vida espiritual, la meditación, el crecimiento, cualquiera que sea su ambición ella se concentrará para evitar cualquier distracción, incluso si esa distracción es un hombre.

Las **diosas vulnerables**, Hera, Deméter y Perséfone, representan los papeles tradicionales de la mujer esposa, la mujer madre y la mujer hija, en las cuales las mujeres se orientan hacia tener realización y bienestar a través de las relaciones, son altamente empáticas, pero también son bastante vulnerables a las emociones y a las montañas rusas de las relaciones. Son diosas atentas, intuitivas y empáticas con las demás personas. Al ser orientadas a las personas, no hacía sus propios fines y medios, como las diosas vírgenes, son más vulnerables a sufrir. No son distantes, sino cercanas, abiertas y amigables, lo cual puede suscitar que los hombres se confundan e interpreten como señales de seducción lo que sólo es una disposición natural al otro.

Dentro de la categoría de **diosa alquímica** se encuentra solitaria el arquetipo de la diosa Afrodita, y representa el impulso de las mujeres para perseguir intensamente las relaciones más que la permanencia, a crear, a ser fascinantes y sensuales imanes de atracción y sexo.

Arquetipo Artemisa o la mujer que se cuida sola



Era la diosa de la caza y de la luna en la mitología griega, y es una personificación del espíritu femenino autónomo e independiente, que hace que la mujer logre ambiciosas metas personales con gran enfoque y decisión. Es interesante revisar en la mitología griega que Artemisa era inmune al enamoramiento, de hecho jamás fue seducida. En una mujer la presencia del arquetipo se manifiesta con la integridad entre lo que desea y lo que hace, sin dilaciones, sin saboteos, con total decisión, como la flecha disparada al blanco, tal como lo hacía la diosa, a donde disparaba llegaba la flecha justo al blanco. La mujer no deja que su estima y valor descansen en una relación, puede cuidarse de sí misma, no busca en un hombre la protección y la seguridad que otras buscan. La mujer bajo el arquetipo de

Artemisa se siente completa en sí misma, no depende de la aprobación masculina. Su valor descansa en sus logros, en lo que hace y no en el hombre que está a su lado y en el tipo de relación que tenga con alguien.

Artemisa es un arquetipo de una mujer conectada con las demás mujeres, con grupos importantes de mujeres independientes, con tendencias feministas, ya sean más o menos radicales, las puedes ver con ideas a favor del aborto, a favor de la autonomía del propio cuerpo. Son mujeres a las que les encanta navegar en medio de las aguas de su propia feminidad, vinculadas a muchas compañeras de viaje.

La mujer Artemisa es una competidora natural, perseverante, intensa, con un enorme deseo de ganar, se esforzará hasta el límite. No se intimida por competir en un mundo masculino, antes bien logra ponerse incluso por encima de los hombres en un trabajo, y le encanta llegar a liderarlos con total frialdad. El precio que hay que pagar, quizá quedarse soltera, o no tener hijos, para ella no es una pérdida, ni lo lamentará ni se sentirá frustrada por llegar a su casa y estar sola. Cuando se frustra es por la presión social que le hace ver que está vieja, que la dejó el tren o que todos en su círculo tienen con quién salir o con quién viajar.

La sexualidad es una esfera poco explorada por esta mujer, las relaciones son secundarias a la consecución de otro tipo de objetivos. El sexo es un deporte o una recreación más, una experiencia física y no una experiencia intensamente emocional o trascendental, no significa para ella un compromiso, una intimidad o un apego emocional. No piensa en comprometerse o en casarse. Si es una mujer atractiva puede que salga con varios hombres o que cambie constantemente de relaciones sin atarse a ninguna en particular. Cuando se casa lo hace con un compañero de trabajo, un colega, un competidor o un compañero de estudios.

Los hombres que atraen a la mujer Artemisa son los creativos, artísticos, musicales, que son altamente intelectuales, les fascinan aquellos hombres que las hacen caer en cuenta de cosas, que las hacen descubrir elementos de sí mismas y de los cuales pueden aprender. Los mediocres no van ellas, por el contrario se enfocan en hombres con intereses compartidos, orientados a metas y a logros

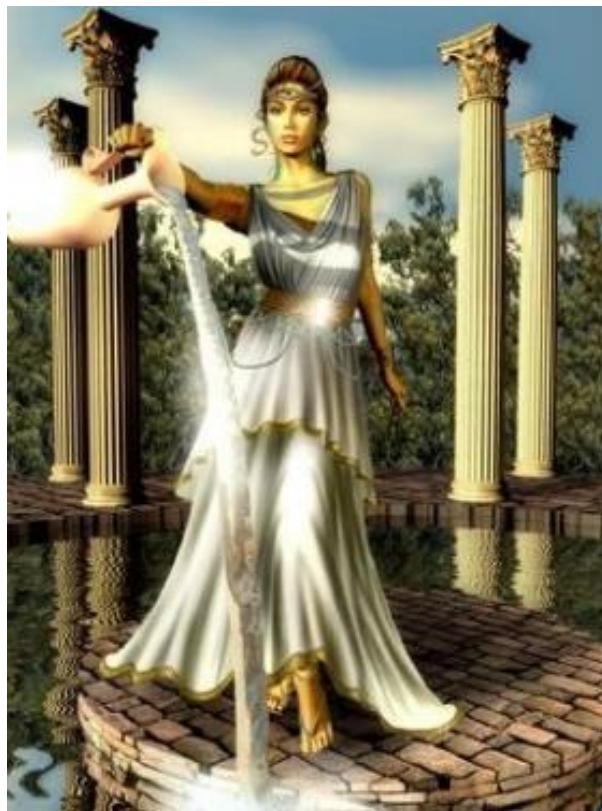
importantes y que no sean demasiado intensos emocionalmente o inseguros. No la seducen aquellos hombres dominantes, que estereotipan a la mujer dentro del "sexo débil", que buscan una mujer para proteger. No necesitan en su vida a hombres inseguros, necesitados de afecto o que buscan a una madre, como por ejemplo un Dionisos. Muchas veces sus relaciones son más de compañeros con una muy baja intensidad sexual, para que el sexo sea intenso la mujer Artemisa debe trabajar en desarrollar el arquetipo Afrodita.

Estas mujeres mantienen interés en un hombre en la fase de seducción, mientras que cuando ese hombre las aborda emocionalmente, o les propone algún tipo de formalización o compromiso, en ese momento huyen y pierden todo interés. Cuando el hombre se desenvuelve de forma distante emocionalmente y no se mantiene disponible logra amplificar el poder de seducción sobre la mujer Artemisa. La mujer Artemisa puede ser cruel con un hombre que la ama, una vez que ha perdido su interés en él, sus rechazos son bastante directos, lo cual para un hombre enamorado puede ser devastador.

En general los hombres pueden identificar a una mujer Artemisa por la distancia emocional y física que establece. Es una mujer tan concentrada en lo suyo que simplemente no tiene tiempo para nada. El hombre siempre será el último en la lista y tendrá que esperar bastante por su atención. La mujer Artemisa aparece y desaparece por temporadas y sin previo aviso

Las dificultades que tienen estas mujeres están relacionadas con el sufrimiento que proporcionan a los demás por su distancia emocional, su frialdad o simplemente porque no existe nada ni nadie más aparte de sus metas. A veces otro arquetipo, como Artemisa o Hera, puede influirlas en la edad madura y darse cuenta que han quedado solas por el enfoque que han dado a sus metas.

Arquetipo Atenea o la mujer selectiva



La diosa griega Atenea era una guerrera, dedicada a la castidad y al celibato, protectora de héroes elegidos. Fue la diosa más importante del Olimpo y la única confidente de Zeus, a quien él confió su rayo y su égida, que simbolizaban su grandioso poder. Era conocida por sus estrategias de victoria y sus soluciones prácticas, es el arquetipo que rige a las mujeres basadas en un modo de pensamiento lógico, lineal y razonable, más que por sus emociones. La mujer que posee el arquetipo Atenea cree en el pensamiento, en la lógica y no da mucha cabida a dejarse llevar por impulsos emocionales. Es una mujer cerebral, estratégica y pragmática, por ello, al igual que Artemisa, puede ser catalogada como cruel o con sangre fría.

A igual que la mujer Artemisa, la mujer Atenea prioriza sus propias necesidades y sus propios deseos. No se enfoca en los demás sino en sus propias metas y objetivos. A diferencia de Artemisa busca la compañía masculina, le gusta estar en medio de los temas y la acción de los hombres. Le encanta el poder que emana

de un hombre influyente. Sin embargo ello no debe confundirse con estar bailando con el que más poder tenga, al contrario, mantiene una distancia sexual de ellos: les será fiel, incondicional, pero su sexualidad es exclusiva. Puede ser compañera, colega o confidente de hombres, sin llegar a desarrollar sentimientos eróticos o intimidad emocional, aunque en el camino dejará a muchos confundidos.

Esta mujer se desenvuelve muy bien en ámbitos comerciales, académicos, científicos, militares o político. Le encanta gravitar alrededor de hombres poderosos, con gran influencia y liderazgo, le fascina aprender de ellos y ser su confidente de sus secretos. Si estás en su círculo te defenderá con pasión y frenesí. Este rasgo revela algo interesante de la mujer Atenea: desprecia a los perdedores, a los mediocres y a los rebeldes y a los desorganizados.

Es una mujer que rara vez se verá frágil o vulnerable. Tiene una gran coraza mental que le impide sentirse adolorida, herida o vulnerada. A diferencia de Artemisa que si puede sentirse herida, Atenea es una mujer de hierro (o hielo). Las mujeres Atenea son muy productivas laboralmente y prefieren quedarse trasnochando en su trabajo a salir con amigos. No se relaciona casi con mujeres, de hecho es una competidora feroz con sus compañeras, impidiendo que avancen. No se sienten parte del colectivo mujeres, y muchas de ellas incluso rechazan los postulados machistas, pueden justificar una infidelidad echando la culpa a la mujer y retirando la responsabilidad al hombre, o un acoso sexual diciendo que fue la mujer quien lo propició al ser tan provocativa.

Respecto a los hombres las mujeres Atenea no fantasean con ser rescatadas por un príncipe azul. Por el contrario, se ven atraídas por hombres firmes y emprendedores, le gustan los hombres en la cúspide o que están ascendiendo rápidamente. Detestan a los mediocres, a los conformistas y a los hombres del montón, y tienen un radar muy potente para detectar a los ganadores, no importa lo inescrupulosos que puedan ser. Puede que le guste un hombre específico, pero lo cambiará inmediatamente en un cálculo racional por un hombre que tenga más liderazgo, poder e influencia. Le encantan los temas elevados, que involucran el conocimiento de cómo funcionan las cosas, la estrategia, el poder.

Ella no es escogida, ella escoge a los hombres y sólo los héroes ganan el derecho a su intimidad.

Lo interesante con una mujer Atenea es que una vez que se ha fijado en ti, ella será la que tratará de conquistarte, quizás no de la forma más activa, sino a su estilo, tratando de llamar tu atención, buscando impresionarte, poniéndose en tu radar. Esta mujer no es sensual o sexy, aunque pueda ser atractiva no vive en su cuerpo, habita su mente. El sexo es un acto calculado, parte de un acuerdo y quizás de un compromiso, como el noviazgo o el matrimonio. Puede posponer sus intereses sexuales por otras prioridades, como sus objetivos personales. No es una mujer que se sumerja en las dificultades de sufrir por un hombre y mucho menos sentir celos. Es frecuente en ellas que si hay una amante en la relación le eche la culpa a la amante y no a su compañero, no se sentirá herida en sus sentimientos sino en su ego y la posibilidad de perder el poder construido en la relación.

El hombre que hará crecer a Atenea es aquel que la hace consciente de que vive demasiado en su mente y no en su cuerpo, que la lleva al mundo de la sensualidad, de la emoción más allá de la racionalidad, la lógica y los argumentos, es aquel que la vuelve un poco más humana y la baja de su pedestal de divinidad. El hombre que no se intimida por una mujer así, y que antes bien, la lleva a ser espontánea hará una radical diferencia. El seductor que marcará huella en Atenea le hará ver que nunca ha sido niña, que siempre ha sido una adulta, y le enseñará a crear, a jugar a asombrarse.

Por experiencia puedo decir que estas mujeres asustan, parecen intimidantes, frías, demasiado concentradas, pero si logras pasar de esa imagen de mujer inalcanzable podrás descubrir a esa niña Atenea que siente. Créeme que nunca te olvidarán, ni tú volverás a ser el mismo, ni ellas lo volverán a ser. ¿Qué necesitas? Estar blindado en tu confianza, ser fuerte, ser muy inteligente. Atenea, en sí misma, es una mujer que elimina a los más débiles y selecciona a los más fuertes.

Arquetipo Hestia o la mujer de hogar



En la mitología griega Hestia era la diosa del hogar, comparte con Artemisa y Atenea la conciencia enfocada, sin embargo a diferencia de ellas su enfoque se dirige hacia adentro. Mientras que la mujer Artemisa y Atenea se enfocan en el poder, ella se enfoca en el cuidado, se siente feliz en el hogar, y es una administradora del fuego del hogar, por esta razón la mujer Hestia es una mujer hogareña, sencilla, orientada a mantener la casa. Es una mujer tranquila y que a primera vista se percibe como espiritual, como sabia, amante de la soledad, por ello es definida como una extraordinaria consejera.

Al buscar la soledad y orientarse hacia adentro frecuentemente encontramos en esta mujer a alguien con inclinaciones religiosas. Es una mujer a quien caracterizas como tranquila y fácil de carácter, inspira paz y calma a las personas que la rodean. Es una mujer dulce y carismática, quizá introvertida pero nunca antipática, como si lo pueden ser Artemisa y Atenea. No será la mujer más llamativa pero es muy interesante y cuando te habla sientes que la conversación llega a un nivel profundo. Son extraordinarias para escuchar.

Como los arquetipos anteriores Hestia no es una mujer especialmente cargada de forma sexual, es frecuente que su sexualidad se encuentre dormida hasta que

llega alguien que la desata (¿quizás tu?). El sexo es una experiencia más emotiva, de conexión y fusión espiritual que algo físico, salvaje o animal.

La mujer Hestia encaja en la denominación de una “buena esposa” o una “mujer para casarse”, no es competitiva o ambiciosa, es una mujer generalmente fiel y le encanta su hogar: mantenerlo, cuidarlo, disponerlo. Por ello atrae a los hombres que separan a las mujeres entre putas y damas, si el hombre busca establecer un hogar tradicional buscará la mujer sencilla, tranquila y devota como Hestia. Le encanta vivir el papel de la mujer tradicional, incluso dependiente de su marido, a diferencia de la mujer Artemisa.

A la mujer Hestia le cuesta liderar, prefiere mantenerse anónima, silenciosa, tranquila, sin tener que llamar la atención de nadie. Por ello puede verse aislada frecuentemente, por lo cual a veces puede sufrir en silencio por no ser reconocida, aunque si le preguntas, te dirá que no busca nada. Es una mujer que siente muchísimo, conoce sus emociones (a diferencia de Atenea), pero le cuesta expresarlas, no es assertiva y puede dejar que otros pasen por alto sus necesidades y deseos, le cuesta mucha dificultad expresarse con firmeza.

Arquetipo Hera o la mujer en búsqueda de compañía



La mujer de arquetipo Hera tiene un gran anhelo por comprometerse de manera formal y de casarse, a diferencia de las diosas Artemisa, Atenea y Hestia se siente fundamentalmente incompleta sin pareja. Puede llegar a sentir verdadero dolor al permanecer sin pareja, y su vida está diseñada y configurada con base en el anhelo de casarse. En su mente la unión matrimonial conlleva cierto prestigio, respeto y honorabilidad.

Las mujeres Heras crecen pensando en la boda, idealizan el momento en el que les pedirán la mano, se fijan en detalles como el anillo del compromiso, sueñan con un matrimonio de película, donde se sientan princesas y básicamente ese día podrá ser el más feliz de sus vidas. Una vez se casa, la mujer Hera considera al matrimonio como sagrado y como una prioridad, donde la monogamia y la fidelidad son fundamentales. Podrás imaginar que esta mujer es de aquellas que está tocando el tema del matrimonio, que no le gusta una relación sin compromiso y que te está llevando continuamente hacia el altar. La palabra clave para esta mujer es compromiso y estabilidad, su anhelo ser la esposa de alguien.

Esta mujer hace del hombre el centro de su vida, puede llegar a ser un poco empalagosa, casi sientes que esta mujer depende de ti. Como te digo depende del gusto, puede ser una mujer muy cercana o simplemente demasiado fastidiosa. También es una mujer tradicional en el sentido en que pone a su hombre como prioridad, le consulta cualquier tipo de decisiones y le cuenta absolutamente todo lo que sucede en su vida, no tiene ningún secreto con él.

Si esta mujer no consigue casarse a partir de los 28 años empezará a manejar una ansiedad importante, donde casi estará cazando maridos, pues para esta mujer todo está supeditado al matrimonio y conseguir su media naranja. La atraen hombres competentes y con éxito, no le atraen los artistas emergentes, los bohemios, con críticos sociales de izquierda y los hombres orientados a la academia. Para ella, como también para Atenea, es importante un hombre que le provea poder y estabilidad, un proveedor en regla, aunque para ello tenga que negociar y quedarse con un hombre que sea inmaduro emocionalmente: un hombre proveedor y públicamente poderoso pero frágil en la intimidad y quizá solitario.

La mujer Hera no tiene muchas amigas mujeres y su círculo social está supeditado a mujeres casadas, es decir un círculo de matrimonios. También es probable que la mujer Hera juzgue y sea dura con otras mujeres que viven de acuerdo a otros arquetipos, por ejemplo Afrodita. Cada vez que está a su alcance excluyen a las mujeres atractivas y sensuales que pueden ser competencia para ella.

Arquetipo Deméter o la mujer madre



En la Grecia antigua Deméter era la diosa de las cosechas y de la abundancia. En las mujeres representa la inclinación femenina a la maternidad, la provisión, el cuidado. Como Hera desea casarse, con esa misma fuerza, Deméter desea ser madre, ese es el rol más importante de su vida. Esta mujer es generosa, abierta, proveedora con los demás. Es una mujer muy cálida y efusiva con los demás y se preocupa por el bienestar de las personas que le rodean, es decir, no es distante emocionalmente ni encumbrada en el monte Olimpo como podrán ser Artemisa o Atenea.

Una mujer con el arquetipo Deméter no es particularmente ambiciosa, intelectual o competitiva que busca logros, títulos o ascender en la escalera corporativa, si desarrollan liderazgo lo hacen en tareas desinteresadas, fundaciones por ejemplo,

donde su logro no es un alimento para su ego sino una posición que les permite servir. Es posible encontrarla en profesiones como la psicología, el trabajo social, la enfermería, la docencia, carreras orientadas a la ayuda a los demás.

La mujer con arquetipo Deméter atrae a hombres que sienten afinidad por mujeres maternales, al ser una mujer tan entregada puede, de forma inconsciente, atraer a hombres necesitados, carentes, víctimas, incomprendidos, o débiles. Es una salvadora de hombres condenados. Es conformista respecto al afecto que recibe, frecuentemente se queda con las migajas de hombres demasiado centrados en sí mismos y en sus problemas, o con las pocas palabras de un hombre que es desconsiderado pero de vez en cuando le dice algo bonito. Por esta razón es una mujer vulnerable a dar con un hombre aprovechado que la explote o con un hombre distante emocionalmente que la haga sentir vacía. Si por casualidad tu das con una mujer así, que tiene un novio así, ni pierdas el tiempo con ella, porque es una mujer altamente fiel y conformista, por lo cual así le ofrezcas mayores ventajas emocionales no te aceptará.

Sexualmente es una mujer que le gusta el juego previo, los abrazos y los besos, es decir la parte más afectiva del sexo, no es usualmente una mujer provocativa, sino más bien conservadora, incluso puritana. Así que con una mujer Deméter tú tendrás que llevar toda la iniciativa y liderar el acto sexual y poco a poco ir despertando su arquetipo Afrodita. Todo un reto. Si eres un hombre tradicional, conservador, orientado al matrimonio y a los hijos, Deméter junto con Hera y Hestia, son las mujeres para ti.

Arquetipo Perséfone o la mujer desubicada



Es un tipo de mujer pasiva, que se deja dirigir y actúa en función de otras personas. Tiende a ser complaciente en la acción y pasiva en sus actitudes. La palabra para describirla es "inmadura" o al menos, en búsqueda constante de su lugar en el mundo. Les cuesta comprometerse, enfocarse, dirigirse con atención hacia un objetivo, son dispersas, distraídas, tremadamente indecisas y de ánimo tibio e inconstante. Entre sus problemas de carácter más frecuente están el disimulo, el no ir de frente sino dar muchísimos rodeos, y la manipulación. Al ser superficial frecuentemente muestra su mejor cara aunque esté pensando otra cosa.

La mujer Perséfone, es una mujer que no reflexiona sobre sí misma, no tiene el hábito de analizarse y estudiarse, en este sentido es una mujer superficial. Es una mujer altamente influenciable, no se detiene a revisar si lo que alguien le dice o le pide tiene sentido o no, si esa persona tiene credibilidad lo hace sin reflexionar. Por eso también es vulnerable a los manipuladores, además porque a esta mujer le encanta complacer y hacer lo que le gusta a las personas. Suele ser una niña buena, decente, educada, a quien le desea agradar y no llevar la contraria, hace

lo que le dicen y se pone lo que le digan que se ponga. Altamente influenciable por la presión social y el qué dirán.

No es una mujer ambiciosa, y usualmente no tiene claro para donde va, no piensa en el largo plazo, le cuesta proyectarse y probablemente cambie de carrera profesional o trabajo según impulsos. Es una mujer que vive en el presente y para donde le digan que vaya ella va.

En su parte sexual, aunque puede ser una mujer atractiva, carece de iniciativa sexual y también de pasión, es bastante pasiva en la cama, el sexo le parece divertido pero no hay mística. Usualmente atrae a tres tipos de hombres: inmaduros y desubicados al igual que ella, hombres rebeldes y rudos, a quien le cuesta encontrar su lugar en el mundo, y los hombres mayores que buscan jovencitas, a los cuales atrae Perséfone quien logra verse como una niña frágil y aunque sea una mujer pasada de los 30 intenta siempre verse muchos años menor, casi como una adolescente. Respecto al matrimonio, al tener una mente tan dispersa y tan basada en el aquí y en el ahora, no piensa en el matrimonio y aunque por presión social termine casada no estará realmente comprometida y puede ser infiel.

Arquetipo Afrodita o la mujer sexual



En la mitología griega, Artemisa era la más bella de todas las diosas. Este arquetipo gobierna el disfrute del amor, la belleza, la sensualidad, la sexualidad en una mujer. Es una mujer que despierta un gran magnetismo sobre los hombres, es apasionada, enamoradiza, enamorada del amor. Crea un poderoso campo cargado erótica y sexualmente. Es una mujer que disfruta del sexo, le encanta experimentar y reconocer los límites de su deseo y de su pasión. En el libro "Cincuenta sombras de Grey", se relata el paso de una mujer con orientación Atenea, conocimiento y liderazgo, a una mujer Afrodita en virtud de la influencia de un hombre. Es posible que tú puedas llevar a una mujer a descubrir su sexualidad de tal manera que sea para ella como una epifanía.

Usualmente la mujer Afrodita se enfrenta al rechazo de las mujeres más conservadoras, al ser una mujer sensual, sexy, coqueta y que le gusta verse atractiva es criticada, y en general tiene etiquetas que la colocan bajo sospecha. Por lo general la mujer Afrodita, al igual que Perséfone, no se centra en objetivos profesionales a largo plazo o en una carrera, cuando inicia algo se queda rezagada si los requisitos son demandantes o le parecen difíciles. Si no se implica emocionalmente en el trabajo es altamente inconstante.

Las mujeres Afrodita se mueven alrededor de hombres que no son necesariamente buenos para ellas. Prefieren hombres complejos, con bruscos y repentinos cambios de humor o del tipo emocional como Hefestos, Ares y Hermes, que no tienen objetivos demasiado ambiciosos a nivel profesional ni desean poder, no desean tampoco un hogar ni ser un esposo tradicional. Sólo si la mujer Afrodita se ha integrado también con Atenea será una mujer alfa devoradora sexual, que busca hombres poderosos y utiliza activamente su poder sexual y seductor para conseguir sus objetivos.

La mujer tipo Afrodita reviste una dificultad para los hombres, y es que al vivir en el aquí y en el ahora y tener una naturaleza tan marcadamente sexual, puede pasar de un amante a otro. Le encanta vivir en la intensidad de los sentimientos de enamoramiento, así que pasará de una sensación a otra, de un hombre a otro,

se aburrirá con la rutina que es natural en cualquier relación, y se irá nuevamente ilusionada con el primer destello de gusto recíproco y de amor que reciba afuera.

Para Afrodita no hay tabúes en cuanto al amor, puede enamorarse y buscar fácilmente a un hombre casado, sin que haya el más mínimo remordimiento al respecto. Es más, se impulsará hacia él con pasión y locura. Lastimosamente la mujer Afrodita comparte con Perséfone la tendencia de enamorarse de hombres tóxicos y llegar a apegarse a ellos.

Sobre el Autor



Álvaro Bonilla es Psicólogo y Filósofo graduado de la Pontificia Universidad Javeriana. Tiene una especialización y un master en Psicología del Consumidor. Es Coach ontológico certificado por la International Coaching Federation de la cual es también miembro activo del capítulo Colombia. Se desempeñó como docente universitario de pregrado, enseñando procesos psicológicos de Motivación y Emoción, luego fue director del departamento de Humanidades y posteriormente Director Académico de Educación Virtual en una prestigiosa universidad de Colombia. Se desempeña actualmente como docente universitario de posgrado, terapeuta y coach, y dirige actualmente el proyecto "Estrategia de la Seducción" en la cual ha logrado un importante liderazgo innovador en Hispanoamérica promoviendo una nueva forma de comprender las relaciones de pareja, la masculinidad y los procesos de seducción y cortejo.

Puedes aprender más sobre sus proyectos acá:

Facebook: <https://www.facebook.com/estrategiaseduccion>

Twitter: @naxxxos

Youtube: <http://youtube.com/maestronaxos>

Instagram: <http://instagram.com/alvarocoach/>

Blog: <http://naxoseduccion.blogspot.com>

