

Jordi Panyella

No me quieras tanto y ámame mejor

La guía de las
relaciones conscientes
de pareja



Dirección editorial: **Jordi Induráin**
Coordinación de la obra: **Sofía Acebo**
Corrección: **Guillermo Pérez y Adriana Bertorelli**
Diseño de cubierta: **Toni Cabré**
Gráficos, maquetación y preimpresión: **Isaac Gimeno**

Primera edición: **2022**

© **Jordi Panyella Soler**, por los textos
© **Larousse Editorial, S. L.**, por la edición
Rosa Sensat, 9-11, 3.^a planta
08005 Barcelona
Telf.: 34 93 241 35 05

✉ larousse@larousse.es

🌐 www.larousse.es

🐦 [@Larousse_ESP](https://twitter.com/Larousse_ESP)

📷 [@larousse_esp](https://www.instagram.com/larousse_esp)

📘 [larousse.esp](https://www.facebook.com/larousse.esp)

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: **978-84-19250-18-6**

DL: **B-4321-2022**

TEI1



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADA

Por impulsarme a recorrer
este camino, por tus ganas,
por tu ejemplo, por tu paciencia
y por tu amor consciente:

Gracias, Silvia

{ Sumario }

{ **Introducción** } 8

{ **¿Qué es el amor?** } 14

- 1 Las reglas del juego han cambiado – 15
- 2 No tenemos ni idea de amar – 19
- 3 El nuevo paradigma del amor – 23
- 4 Casos reales – 25

{ **Empieza por amarte a ti** } 36

- 5 Autoconocimiento – 37
- 6 Autoconcepto – 41
- 7 Autoimagen – 41
- 8 Autorrefuerzo – 43
- 9 Autoconfianza – 44

{ **Ámate, ámate mucho** } 46

- 10 Amor propio – 47
- 11 El amor propio no es egoísmo – 50
- 12 Tu diálogo interno es un reflejo de tu amor propio – 51
- 13 El diálogo interno en las relaciones de pareja – 54

{ **Nuestra primera escuela del amor: la infancia** } 56

- 14 El apego seguro – 58
- 15 El apego evitativo – 59
- 16 El apego ansioso – 62
- 17 El apego desorganizado – 63

{ **Las heridas emocionales o heridas de la infancia** } 64

- 18 Herida de abandono – 66
- 19 Herida de rechazo – 69
- 20 Herida de humillación – 72
- 21 Herida de traición – 74
- 22 Herida de injusticia – 76
- 23 Reconocer y gestionar las consecuencias de tus heridas emocionales es tu responsabilidad – 78

{ **Tu mente miente** } 80

- 24 Desactiva tus creencias desconectando el piloto automático – 82
- 25 Creencias limitantes sobre el amor y la pareja – 83
- 26 ¿Por qué amas como amas? – 93

{ **La pareja consciente** } 96

- 27 La pareja consciente – 97
- 28 ¿Qué es la autorresponsabilidad? – 98
- 29 Si tu cambias, todo cambia – 101
- 30 Los demás tienden a tratarnos observando cómo nos tratamos a nosotros mismos – 103
- 31 ¿Para qué nos relacionamos? – 106
- 32 Los votos de la pareja consciente – 109

{ **Relaciones inconscientes** } 110

- 33 ¿Qué señales nos indican que estamos en una relación inconsciente? – 113
- 34 Tus necesidades y tus expectativas no son negociables – 122
- 35 ¿Qué es la dependencia emocional? – 124
- 36 Jamás negocies con tus límites para conseguir amor – 126

{ **No eliges de quien te enamoras: la imagen** } 128

- 37 Claves para conocer mejor nuestra imagen – 133
- 38 Del enamoramiento al amor maduro – 135

{ **La comunicación en pareja** } 142

- 39 ¿Cuáles son los errores comunes en la comunicación en pareja? – 145

{ **Resolución de conflictos en relaciones de pareja** } 150

- 40 Tres estrategias para la resolución de conflictos – 154

{ **La infidelidad** } 160

- 41 La infidelidad es tan antigua como el matrimonio – 163
- 42 ¿Por qué somos infieles? – 167
- 43 Lee esto antes de ser infiel – 169
- 44 ¿Cómo actuar si descubrimos una infidelidad? – 173

{ **Cómo mantener viva la pasión en una relación** } 178

- 45 Tips para recuperar la pasión – 182

46 Masculinidad y feminidad: los polos opuestos se atraen – 184

47 Sin polaridad no hay pasión – 187

48 ¿Por qué se pierde la pasión en las relaciones? – 188

49 ¿Qué es un hombre despolarizado? – 188

50 ¿Qué es una mujer despolarizada? – 189

51 ¿Cómo afecta la despolarización en las relaciones de pareja? – 190

{ **Sexualidad consciente** } 194

52 Hombres y mujeres en la cama – 197

53 ¿Qué es la sexualidad consciente? – 199

{ **Ruptura** } 202

54 ¿Cuándo debemos plantearnos seriamente el final de nuestra relación? – 206

55 ¿Y si nos dejan? – 207

56 No uses el contacto cero para que vuelva – 210

57 Cuestiona todas tus creencias y toma perspectiva – 211

58 Lo peor que puedes perder en una ruptura es tu amor propio – 213

59 ¿Cómo afrontar una ruptura conscientemente? – 214

60 Tu relación ha terminado, pero este no es tu final – 216

61 Cada final es el principio de algo nuevo – 219

{ **Conclusión** } 220

Introducción



{ Querer y amar }

Escuchar un «te quiero» puede generar tanta felicidad como ansiedad. Para muchas parejas, pronunciar estas dos palabras significa cruzar la línea que separa las relaciones serias y comprometidas de las que aún están por definir. Algunos «te quiero» llegan demasiado pronto y otros tardan demasiado. Hay personas que dicen «te quiero» sin tener una idea clara de lo que significa o para corresponder a quien lo expresa y otras que manipulan a través de estas palabras. También, cómo no, hay «te quiero» cargados de amor verdadero que son la manifestación verbal de un compromiso consciente. La realidad es que tiene tantos significados como personas. Sin embargo, hemos escuchado tantos que en vez de la mezcla de satisfacción e incredulidad, esas palabras han acabado transformándose en olvido, indiferencia, rechazo y hasta odio.

Siempre me ha resultado curioso que dos personas que han compartido tiempo, experiencias, sufrimiento y felicidad terminen teniendo menos relación que la que tienen con el cajero del supermercado. ¿Cómo puede un sentimiento tan interno y poderoso desaparecer de la noche a la mañana? ¿Por qué se convierte en algo tan efímero y volátil? Quizá la respuesta sea que jamás nos hemos parado a pensar en el significado real de estas palabras y que, a pesar de pensar que amamos de verdad, nos limitamos a querer. A los «te quiero» muchas veces se los lleva el viento, mientras los «te amo» permanecen.

Aunque nos cueste tanto admitirlo, las relaciones de pareja suponen verdaderos quebraderos de cabeza para la mayoría de nosotros. Desde el despertar hormonal en la adolescencia hasta el último suspiro, todos soñamos con encontrar el amor verdadero y durante esa búsqueda cometemos verdaderas locuras.

Nuestra forma de relacionarnos en pareja va evolucionando y transformándose a lo largo de la vida. A los veinte años creemos que somos inmortales y solo queremos disfrutar cada momento, igual que en la crisis de los cuarenta. Muchos consideran los treinta como la mejor edad para tener hijos, y otros nunca encuentran el mejor momento para hacerlo.

Hay muchas formas de relacionarse y de amar como personas. De hecho, cada poco aparece una nueva modalidad de relación afectiva, de siglas cada vez más ininteligibles. Desde la monogamia todopoderosa y predominante, el poliamor, las relaciones abiertas o los *swingers*, hasta la anarquía relacional.

Todos deseamos amar y ser correspondidos, pero a menudo olvidamos amarnos y correspondernos a nosotros mismos. Tememos las pérdidas, las rupturas y las despedidas, pero somos conscientes de que sin ellas nos perderemos alguno de los grandes aprendizajes de la vida.

Queremos mucho, pero amamos mal. La mayoría de las relaciones de nuestra vida no son más que el resultado de decisiones inconscientes. Pedimos a nuestra pareja que nos dé todo aquello que somos incapaces de darnos a nosotros mismos y, por supuesto, nos enfadamos cuando no lo recibimos. Preferimos tener razón a tener paz. Exigimos la *perfección* sabiendo de sobra que somos *imperfectos*. Nos pasamos la vida huyendo de nuestros traumas buscando refugio en nuestra pareja, ignorando que será precisamente ella quien se encargue de sacarlos a la luz.

Deberían enseñarnos a amar en la escuela, donde el amor propio y el pensamiento crítico tendrían que ser asignaturas obligatorias que nos hagan capaces de cuestionar las normas establecidas. Deberíamos aprender desde la infancia la importancia de descubrir quiénes somos y dar una definición verdadera al autoconocimiento: la libertad de elegir quiénes y cómo deseamos ser y vivir nuestra vida.

¿Pareja perfecta?

La creencia de que en algún lugar existe nuestra pareja perfecta o nuestra alma gemela lleva a muchas personas a saltar de relación en relación o, mejor dicho, de decepción en decepción, en busca de un ideal que solo existe en nuestra mente.

Es una realidad que la calidad de las relaciones que mantenemos con otras personas determina en gran medida nuestra calidad de vida. De ahí la importancia de establecer relaciones conscientes, entendiendo qué nos impulsa a comprometernos y desde dónde forjamos nuestros vínculos emocionales.

Querer menos y amar mejor es un gran reto si queremos crear una relación de pareja consciente. Un reto al que nos enfrentaremos sin entrenamiento previo, cansados y con la mochila llena de cargas y creencias limitantes. Al contrario de lo que muchas personas creen, una pareja consciente no es sinónimo de paz y tranquilidad, sino una aventura de vida que a veces nos hará tocar el cielo y otras nos hará lidiar con nuestros peores demonios.

No existe el manual perfecto del amor. Aprendemos a amar a partir de experiencias y tropiezos y, en la medida en que vamos aprendiendo, surgen nuevas dudas. El amor esconde secretos que hacen de las relaciones afectivas uno de los grandes misterios de la vida y nos lleva a percibir que las respuestas no están fuera de nosotros.

Personalmente, inicié mi propia búsqueda interior a través de la meditación y me formé como terapeuta en varias disciplinas. Hace unos años obtuve la Certificación Internacional en Coa-

ching y el trabajo con mis clientes me ha aportado —y me sigue aportando— grandes aprendizajes mientras los acompaño en sus procesos de autoconocimiento y crecimiento personal.

El amor y las relaciones conscientes son temas muy amplios y llenos de matices, pero me centraré en los puntos que considero más importantes y lo haré con un lenguaje sencillo y directo. Hace tiempo decidí que, cuando escribiera un libro, quería que pudiera entenderlo todo el mundo, sin expresiones complicadas ni la necesidad de tener un diccionario cerca para descubrir el significado de palabras imposibles. Si me lo permites te tutearé, porque el camino que ahora empezamos vamos a recorrerlo el uno al lado del otro. Aquí no hay líderes ni seguidores, solo personas descubriendo su poder y será un placer y un honor acompañarte en esta transformación.

Lee este libro como te apetezca, hazlo a tu manera. Abre una página al azar y juega a descubrir el mensaje oculto para ti. Encuentra nuevas perspectivas cuando tu mente no te permita ver más allá. Ojéalo antes de dormir y deja que tus sueños interpreten mis palabras. Por ejemplo, altérnalo con el periódico alguna mañana y cambia tu día por arte de magia. Refúgiate en él cuando necesites escapar de todo y encuentra aquí un merecido descanso, o permite que funcione como el impulso que ayude a hacer esos cambios en tu vida que llevas postergando tanto tiempo. Léelo y hazlo tuyo. Permítete tomar notas, subrayarlo, contrastar y poner en cuestión todo aquello que creas necesario. Compártelo, regálalo, haz de su energía la tuya. Agradezco que ahora esté en tus manos y espero de corazón que, cuando llegues al final, te sientas igual de agradecido por haberlo recibido.

**Hace ya unos años abrí una cuenta
en Instagram y tuve muy claro
el nombre que quería darle:**



@comoesdentroesfuera

**Creo que es un concepto que define
fielmente mi experiencia y mis aprendizajes:
nuestra vida y nuestras relaciones son
simplemente un reflejo de nuestro mundo
interior. No podemos cambiar nada ni a nadie,
esa no es nuestra responsabilidad,
pero sí podemos modificar actitudes,
y eso lo transforma todo.**

**En este libro aprenderás a entender
y a sanar la relación que mantienes
contigo mismo. El resto de tus relaciones
y la realidad que experimentas cambiarán
en la medida en que tú lo hagas.
Espero que toda esta información
te sirva tanto como me ha servido a mí.**

¿Qué es el amor?

*El amor es la energía más poderosa
y, sin embargo, la más desconocida del mundo.*

Pierre Teilhard de Chardin



1

{ Las reglas del juego han cambiado }

En pocas décadas, nuestro estilo de vida y la forma de relacionarnos han cambiado radicalmente. No hace demasiado vivíamos en un mundo en el que nuestras necesidades de pertenencia, seguridad, continuidad y sustento quedaban satisfechas a cambio de seguir sin cuestionar las normas establecidas y en el que las opciones de elección estaban muy limitadas. La cultura, la religión, la política, la comunidad o la familia señalaban el camino y decidían qué era lo mejor para nosotros sin pensar demasiado en nuestra felicidad.

Actualmente, habitamos un mundo globalizado que nos ofrece libertad para elegir cómo y de qué manera queremos vivir y relacionarnos. Al parecer hoy en día tenemos, por primera vez en la historia, la mayor cantidad de opciones para decidir cómo queremos vivir nuestra vida sin el miedo a acabar en la hoguera, en el infierno, excluidos o desterrados. Tenemos la libertad de elegir y salir a buscar la felicidad y la realización personal, pero para poder elegir primero tenemos que aprender a pensar por nosotros mismos. Ese es nuestro mayor reto y nuestra mayor responsabilidad.

La globalización ha traído consigo la despersonalización. El camino «correcto» ya no está marcado y las directrices ya no están claras. Ya no queremos que nadie nos diga cómo tenemos que vivir nuestra vida, pero aún estamos aprendiendo a pensar y a decidir por nosotros mismos. Por eso, y a pesar del gran regalo que supone esta oportunidad, nos sentimos solos, desconectados, desconcertados y perdidos. Lo tenemos todo al alcance de la mano, pero no

sabemos lo que queremos y, al conseguirlo, dejamos de desearlo. Como seres relacionales, seguimos necesitando pertenecer al grupo o a la tribu, pero no estamos dispuestos a renunciar a nuestra libertad ni a nuestra independencia. Queremos exprimir la vida al máximo y no perder ninguna oportunidad, pero nos asusta envejecer o enfermar sin la seguridad de que habrá alguien cerca para cuidarnos. Por eso, intentamos establecer vínculos de pareja que satisfagan las necesidades que hasta hace tan poco tiempo cubría una comunidad entera.

¿Qué buscamos?

**Queremos encontrar a alguien
que nos lo dé todo sin renunciar a nada.**

Cada generación ha recibido influencias de su ámbito social, cultural o económico y, dependiendo a cuál de ellas pertenezcamos, habremos recibido *inputs* inconscientes acerca de cómo relacionarnos. Los de la generación de los *baby boomers*, nacidos después de la Segunda Guerra Mundial, tienden a pertenecer a familias numerosas, son personas comprometidas con el trabajo y dan mucha importancia a mantener las tradiciones. Los de la generación X, nacidos desde mediados de los sesenta hasta principios de los ochenta, crecieron en medio de grandes cambios tecnológicos, políticos y sociales. A diferencia de sus padres, no desean dedicar la mayor parte de su tiempo al trabajo y dan importancia a disfrutar del tiempo libre. Los *millennials*, nacidos entre los ochenta y los noventa, entre los que hay grandes emprendedores, establecen compromisos de pareja a edades más avanzadas que las generaciones anteriores y no asocian el éxito solo con el beneficio económico. A diferencia de los *baby boomers* o los de la generación X, uno de los rasgos diferenciadores de los *millennials* es su gran compromiso social y ético.

co. Por último, la generación alfa, —gente nacida en el 2010—, se le considera la primera cien por cien digital. Dedican poco tiempo a la interacción social real y pasan muchas horas conectados a dispositivos digitales. En muchos casos, muestran una capacidad menor de concentración y un menor desarrollo de las capacidades creativas. Su forma de interactuar con el entorno y con otras personas es totalmente nueva y desconcertante para las generaciones anteriores.

El mundo ha cambiado y lo ha hecho tan deprisa que ni siquiera nos hemos dado cuenta. Uno de los acontecimientos que cambió para siempre las reglas de las relaciones de pareja fue la aparición de los primeros *smartphones*. Se podría decir que existen las relaciones a. S. y d. S. (antes y después de los *smartphones*).

Sería pretencioso e irreal afirmar que la llegada de los *smartphones* lo cambió todo, porque han influido muchos otros factores, pero sí es cierto que han tenido y tendrán una influencia cada vez mayor en nuestras relaciones interpersonales. En la época a. S., si querías conocer a alguien ajeno a tu entorno no tenías otra opción que salir de casa y usar, con mayor o menor éxito, tus habilidades sociales. Aun así, las posibilidades de conocer gente eran limitadas y eso facilitaba y apresuraba el compromiso. La aparición de los *smartphones* nos trajo muchas novedades, entre ellas, y quizá la más importante, que ya no necesitamos salir de casa para conocer a alguien. Tenemos a todas las personas del mundo al otro lado de la pantalla o, al menos, eso creemos.

El amor en la época digital nos ha acostumbrado a la inmediatez y a la inconformidad. Sentimos que esperar para conseguir algo cuando tenemos cada vez más prisa o conformarnos cuando creemos que podemos encontrar fácilmente algo mejor, no tiene ningún sentido. Sin embargo, la dificultad para establecer relaciones interpersonales cara a cara se ha convertido en uno de los efectos secundarios más destacados de la era digital. Hay muchas personas que se sienten incapaces de mantener una con-

versación fluida, y eso también se refleja en que cada vez se da más prioridad al mensaje escrito que a la llamada. Por ejemplo, si discutimos a través de una aplicación de mensajes podemos tomarnos tiempo para pensar las respuestas o cortar la conversación sin necesidad de dar explicaciones. Sin embargo, hoy en día, la mayoría de las personas huyen de las discusiones frente a frente porque, sencillamente, son incapaces de gestionarlas. Actualmente, la mayoría de las relaciones empiezan y terminan a través del móvil.

La era tecnológica, los *smartphones*, las redes sociales y su lema, «todo está conectado», han llenado nuestra mente de ilusiones, comparaciones y falsas expectativas. Las relaciones humanas han cambiado mucho desde la llegada de internet y, por desgracia o por descuido, casi no nos hemos dado cuenta. Hemos llegado a creer que mandar un WhatsApp equivale a estar presente en la vida de nuestros amigos y familiares, olvidando que nada, absolutamente nada, podrá sustituir jamás el contacto humano real. Cada vez hay más personas que basan su autoestima en los *likes* que reciben o en los seguidores que tienen. Es común comparar nuestra felicidad con la felicidad virtual que encontramos en la red, por no hablar de la incapacidad de mostrar nuestro cuerpo sin haber utilizado unos cuantos filtros antiarrugas. Esto no es una crítica al mundo virtual, sino, simplemente, un toque de atención. Internet nos ofrece la gran oportunidad de tener a nuestro alcance tanta información como deseemos y es cierto que nos permite estar conectados con todo el mundo en cada instante. Sin embargo, las redes sociales y las aplicaciones para conocer gente nos pueden generar la falsa ilusión de que solo un clic nos separa de centenares de parejas en potencia. Al aceptar esa realidad ilusoria, esforzarnos para cuidar nuestras relaciones y superar los retos que se nos presenten en ellas, deja de tener sentido.

2

{ No tenemos ni idea de amar }

Lo queremos todo y lo queremos ya. Sabemos mucho acerca del querer, pero muy poco del amor. Esas son las consecuencias de un estilo de vida consumista que se basa más en lo que tenemos que en lo que somos. Se nos ha educado, casi adoctrinado, bajo una teoría que nos dice que la felicidad se consigue a través de la posesión. No importa si hablamos de dinero, de títulos, de empresas, de un cuerpo o del tipo de relación que se supone que debe hacernos felices. Hemos aprendido a querer a otras personas de esa manera, como si fueran un simple medio para conseguir un fin, y a eso lo llamamos amar.

Tendemos a relacionarnos de forma inconsciente, y es esa misma inconsciencia lo que en ocasiones deriva en relaciones tóxicas. Muchas veces, el amor inconsciente une a dos personas a través de la posesión, lo que hace que el vínculo y el compromiso se basen en la propiedad y/o en la pertenencia o la necesidad. Las manifestaciones de ese amor inconsciente van desde las más sutiles y envenenadas expresiones del tipo «eres mío/a» a las formas más extremas y enfermizas de dependencia emocional. Un ejemplo de esta realidad es el auge (y la aceptación) de conductas machistas o agresivas entre las generaciones más jóvenes.

Nuestro subconsciente se ve constantemente bombardeado por millones de estímulos que condicionan la manera en que nos relacionamos. Por ejemplo, muchas de las letras de reguetón que nos sabemos de memoria son explícitamente machistas y sexistas. Las aplicaciones para ligar y conocer gente nos hacen creer que es posible elegir a una persona como cuando elegimos el primer plato

de la carta de un restaurante. Otro gran ejemplo de inconsciencia son las redes sociales, donde la gente es capaz de cosificarse o mostrar su cuerpo desnudo para conseguir un mísero *like*.

No todas las relaciones inconscientes son tóxicas. Son, simplemente, el resultado de creer que nuestra pareja debe hacerse cargo de nuestras necesidades internas no satisfechas o tiene la responsabilidad de cubrir nuestras carencias. Eso nos lleva a idealizar a las personas y las relaciones.

Como resultado de esta forma de relacionarnos, caemos fácilmente en la desilusión o la decepción, ya que en lugar de entender el amor como un trabajo en equipo lo percibimos como una lucha de poder.

La mayoría de los patrones que damos por válidos en nuestras relaciones llegaron a nosotros durante la infancia, a través de nuestros padres. Ellos hicieron lo mejor que pudieron y supieron, de eso no debe haber la menor duda, pero no olvides algo importante: a ellos tampoco les enseñaron a amar. Como seres humanos, nos limitamos a transmitir de generación en generación la información que consideramos verdadera y útil para garantizar la supervivencia de la especie, y siento decirte que el amor jamás se ha considerado algo demasiado útil para ese propósito. La naturaleza, de la cual somos parte inseparable, tiene sus propias reglas. Tus progenitores o tus cuidadores te enseñaron lo que ellos habían aprendido acerca de lo que consideraban importante sobre la vida y, en la mayoría de los casos, toda esa sabiduría se limita a cómo sobrevivir en un mundo hostil y priorizar la seguridad económica. Aprender a relacionarnos y a

amar nunca ha sido una prioridad, ni en la familia ni en la escuela y, precisamente por eso, no somos conscientes de los verdaderos motivos que nos llevan a relacionarnos.

En estos momentos, quizá una vocecita en tu cabeza esté diciendo: «tú sí que sabes amar», ¿verdad?. Te voy a responder con total sinceridad: por primera vez en mi vida veo que me estoy permitiendo cuestionar absolutamente todo; no soy el único, diría que hay cada vez más personas que lo hacen. Puedo decir que estoy desaprendiendo a querer y aprendiendo a amar. Todo este proceso me está haciendo ser más coherente, consciente, libre y amoroso que nunca.

Acompañando tanto en sesiones personales como en los talleres, me he dado cuenta de lo ingenuo, pretencioso y, sobre todo, irreal que resulta tratar de establecer y/o aconsejar una forma correcta de amar. Monogamia, poliamor, parejas cerradas o abiertas, convivencia o *living apart together*... Parejas basadas en el amor romántico, en el sexo, en los *hobbies*, en la admiración y el crecimiento mutuo, en la espiritualidad... ¿Quién puede afirmar que una forma de relacionarse es mejor que otra?

El amor romántico tradicional no deja de recibir críticas y de ser tachado como un constructo social primitivo y obsoleto. Personalmente, no considero que el amor romántico sea peor que el anarquismo emocional que promueven algunos movimientos. ¿Conoces la teoría sueca el amor? Puedes ver el documental en internet, pero te lo voy a intentar resumir en pocas palabras.

Todo empezó en 1972, con un manifiesto del Gobierno sueco llamado «la familia del futuro» y que definieron como una campaña de liberación individual para promover que ninguna persona, joven, mayor o enferma, tuviera que depender de otra para subsistir. La idea inicial fue que el Estado sustituyera a la familia o los amigos como red de protección para liberar a la población de la obligación de cuidar a otros y así favorecer la libertad individual.

El resultado: una plaga de tristeza y soledad que ha colocado a Suecia en los primeros puestos de la tasa de suicidios en Europa. Todo es relativo, ¿no crees?



La teoría sueca del amor

Creencias y amor

La mayoría de las personas viven reprimidas por sus creencias acerca del amor y las relaciones. Se limitan a hacer en sus vidas aquello que creen correcto y fantasean a escondidas con romper todas las normas establecidas.

¿Estás amando a tu manera o nunca te lo habías planteado? Esta es la primera pregunta importante que debes hacerte si deseas empezar a descubrir y experimentar el mundo de las relaciones conscientes.