

VIOLA EDWARD

¿QUIÉN HACE LA CAMA?

7 pautas para una intimidad nutrida



TÍTULO: *¿Quién hace la cama?*
7 pautas para una intimidad nutrida

AUTORA: *Viola Edvard*©, 2020

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 12*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

MENTORA DE AUTORES: *Eva Ramírez - Tu voz en mi pluma*

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE TEXTOS: *Tu voz en mi pluma*



1ª EDICIÓN: *mayo 2020*

ISBN: *978-84-122002-3-2*

DEPÓSITO LEGAL: *DL B 11370-2020*

HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

*A mi marido, Michael de Glanville, mi amante y amigo,
que puede crear y expresar intimidad incluso con palabras.*

(Todos los poemas incluidos en este libro son suyos).

En una era de cambios incesantes, a menudo caóticos e imprevistos, un libro sobre cómo atesorar la relación más cercana que dos seres humanos pueden tener. Un libro para guardar al lado de la cama hecha por ambos, para vivir, amar y compartir.

PROFESOR ERVIN LÁSZLÓ

Filósofo y científico de sistemas,
autor y coautor de 75 libros;

el último, *The Intelligence of the Cosmos*.

El profesor László ha sido nominado en dos ocasiones
para el Premio Nobel de la Paz.

CONTENIDO

Acerca del libro	13
Mi historia sobre <i>¿Quién hace la cama?</i>	15
Agradecimientos	17
Prólogo	19
Amor y desamor	23
Pauta 1. Autoestima	29
Pauta 2. Comunicación efectiva	39
Pauta 3. Sexualidad saludable	51
Pauta 4. Autoconocimiento	61
Pauta 5. Respiración consciente	81
Pauta 6. Visión compartida	93
Pauta 7. Sanar las adicciones	125
Dejad que el amor entre	135

ACERCA DEL LIBRO

Las relaciones amorosas pasan por muchas etapas diferentes a través de los años, pero en todas, la intimidad es una cualidad esencial; es el tesoro del éxito de una pareja. Saber nutrir la evolución de la amistad/intimidad es un manantial de alegrías y placeres para la sexualidad, más allá de los mitos asociados a la juventud, el bienestar físico o la cultura.

He usado nuestra historia —la mía con Michael— como modelo principal para este libro; aunque los pensamientos y sugerencias que expongo son tesoros acumulados durante años de trabajo, como psicoterapeuta y *coach*, con todo tipo de parejas. Agradecida por tantas enseñanzas.

MI HISTORIA SOBRE *¿QUIÉN HACE LA CAMA?*

A decir verdad, cuando tenía treinta años no confiaba poder iniciar una relación amorosa estable; sin embargo, yo quería, y acabé manteniendo diversas relaciones, todas de corta duración, porque al menor conflicto yo salía huyendo como una gata asustada. Hasta que llegó un momento en el que me aquieté y comprendí que, para compartir una unión real, antes necesitaba sanar mis propios conflictos. Me puse manos a la obra, resolví mis conflictos y a los cuarenta lo conocí, y cuatro años después me casaba con Michael.

Y entonces, *¡mon dieu!*, nos dimos cuenta de que el amor y la sexualidad no eran suficientes para continuar en una relación amorosa basada en la equidad, el respeto, la confianza y la pasión. Necesitábamos mucho más, ¡sí, mucho más!

Como muchas parejas exitosas, Michael y yo superamos nuestras diferencias enfocándonos en las maravillosas habilidades que teníamos. La comunicación, uno de nuestros éxitos, pasaba por períodos de profunda frustración cuando discutíamos, porque yo tenía que expresar mis tormentas en inglés, lengua de Michael, cuando mi idioma materno es el español. Las palabras se me disparaban en un *espanglish* que no entendíamos ni él ni yo. Sin embargo, lo superamos gracias a la brillante idea de Michael: «Durante las discusiones, mejor habla en español». Dijo que él entendería lo esencial del mensaje a través de mi latino lenguaje corporal.

La comunicación y el lenguaje corporal fueron la magia en nuestro proceso: entre argumentos y discusiones fuimos los mejores profesores de idiomas que habíamos tenido, Michael aprendió español, y yo perfeccioné el inglés.

Establecer nuestros valores fundamentales, su interpretación y comprensión fue muy dramático al principio, incluso a veces feroz, pero lentamente lo logramos.

En esos primeros tiempos de convivencia, después de casi cuatro años de relación transatlántica, un día, entre lágrimas, después de una pelea, nos carcajamos ante la pregunta de: «¿Quién hace la cama?».

Para que entendáis, debo decir que me encanta la sensación de frescura de las sábanas recién lavadas, y las cambio con mucha frecuencia. Pero para Michael eso no es lo importante. Más bien, él requiere hacer la cama con sumo cuidado por las mañanas, así siente que su día comienza con estructura.

De manera que, en este tema, vinculamos nuestras ganancias como pareja, mientras él acomoda cuidadosamente la cama cada mañana antes del desayuno; yo, amorosamente, cambio las sábanas con frecuencia por unas recién lavadas. Esto es lo que podemos definir como ¡la solución donde los dos ganamos!

Con este ejemplo puedo expresar la manera como negociamos lo positivo y lo negativo de nuestras diferencias en algún tema en que no estemos de acuerdo. Y estamos agradecidos de que la pasión siga siempre presente en nuestra relación.

AGRADECIMIENTOS

¡Juntos es mejor! El capital relacional es una de las cualidades más valiosas que tengo, y se plasma en este libro.

Aquí estoy, en libertad, con mi hermana Layla y con mi madre ya fallecida, con quienes inicié mi consciencia del amor. Junto con mi padre, cuyo afecto atesoré hasta los tres años de mi vida, cuando murió repentinamente. Al lado de mi esposo Michael, aprendiendo cada día cómo ser mejores compañeros, y con quien publiqué, como pareja y terapeuta, una serie de artículos sobre relaciones conscientes, las experiencias que son la base de este libro.

Gracias infinitas a Michael, mi esposo, por sus poemas y por su paciente y amorosa escucha de teorías y experiencias; por corregir, editar y añadir toques sutiles a mis textos en *span-lish*.

Gracias a Ervin Lázló, Ismael Cala, Sonia Pirona y Carlos Fraga por sus valiosos testimonios.

Gracias a Yolanda Farrais, Montse Massip, Marilyn Birchfiel y Sonia Pirona por su colaboración. Y a Claire Morley, por su apoyo y amor.

Gracias a Therese Cafaro, por el regalo de la edición del libro en inglés. Gracias a Guillermo Ricken (Willi), por expresar su amor a través del prólogo.

Gracias a Eva Ramírez y al equipo de Tu Voz en mi Pluma por la creatividad y la paciencia depositadas en la edición en

español de este libro. Y por su talento para aportarle el ritmo del alma.

Y, finalmente, gracias a mis clientes, con quienes trabajo para crear éxito, salud y alegría en la vida, contribuyendo así a un mundo sostenible y con más sentido.

¡Gracias a todos!

PRÓLOGO

¡Qué alegría escribir estas palabras! Viola, mi querida amiga y maestra, es una de esas personas poco comunes que se pasea por esta tierra encarnando tanto la sabiduría como la compasión. ¡Un logro realmente excepcional! Por esta razón sentí un enorme placer al recibir la sorpresiva invitación para escribir el prólogo de su segundo libro.

Hace muchas lunas, al enterarme de la no menos sorpresiva noticia del compromiso de Viola con Michael, cuya profunda e inspiradora poesía encontrarás adornando estas páginas, escribí el siguiente poema:

*Dos personas
muy cercanas a mi corazón
están a punto de reconocer su amor mutuo,
mis amados amigos Viola y Michael.
¿Qué les puedo escribir?
¿Qué les puedo decir?
¡Me he quedado sin palabras!
Esta unión, como la vida misma, es un completo misterio.
¿Qué pudiera yo desearles a ambos?
¿Qué su amor dure por siempre? ¡NO!
¿Qué sean felices por siempre? ¡NO!*

*¿Que naveguen siempre viento en popa? ¡NO!
No tengo nada que desearles, ya que las cosas son como son.
Y, sin embargo, por mera diversión, pudiera decir lo siguiente:
Que la vida les traiga todo lo que les traiga.
Que humildemente lo acepten TODO.
Que siempre se sorprendan, cada segundo del camino.
Que abracen por igual todas las alegrías y tristezas
con un corazón abierto y tembloroso.
Que honren lo desconocido, ya que nunca se conocerán el uno
al otro,
porque nunca sabrán lo que viene.
¡Que realmente nunca sepan nada!
Que nunca escapen del presente,
que sean, juntos, guerreros de la Verdad.
Que la sabiduría y la compasión sean siempre sus guías.
Que puedan ver y reconocer a Dios en los ojos del otro.
Sin importar lo que pase.*

¿Han navegado Viola y Michael siempre viento en popa?
¡NO!

¿Han sido felices siempre? ¡NO!

Sin embargo, sin importar todo lo que ha pasado, ellos han sabido abrazar, verdaderamente, todas las alegrías y tristezas que su magnífica relación les ha traído y, basado en ese trabajo de nunca escapar del presente, ha surgido este extraordinario libro.

¿Qué significa estar en una relación profunda, amorosa y consciente? ¿Cómo llega uno hasta *allí*? ¿Qué es la comuni-

cación consciente y cómo podemos lograrla? ¿Qué es una sexualidad saludable? Aquí, en una prosa clara y útil, encontrarás escritas las respuestas a estas y muchas otras preguntas, escritas por una persona que, sin lugar a dudas, practica lo que predica.

Ofreciendo maravillosas pistas y pautas nacidas de la experiencia personal y el vasto conocimiento terapéutico de Viola, *Quién hace la cama* está indicado para cualquiera que esté dentro o fuera de una relación, comenzando una o simplemente sueñe con tenerla. El libro está repleto no solo de información invaluable, sino, lo que es incluso más importante, de la valiente honestidad y la pasión de ayudar a los demás a descubrir su esencia, que es el sello distintivo del trabajo de Viola. Amor, sabiduría y entusiasmo permean cada palabra plasmada en estas páginas, y cada lector se beneficiará de ellas sin importar en qué etapa de una relación se encuentre.

GUILLERMO (WILLI) RICKEN

AMOR Y DESAMOR

Finalmente, esa pareja que esperabas llega irrumpiendo e iluminando tu ser, inundando tu cuerpo con un torrente de hormonas que abren tus sentidos hacia la magnitud del deseo: esa intensidad irresistible que colma todos los poros y desvanece los límites de tu ego. Te sientes parte indivisible y crees que juntos sois capaces de cualquier cosa. Te sientes listo para dedicarte exclusivamente al bienestar, placer y deleite de ese ser que lleva tu corazón a la quinta dimensión.

Caes en el amor. (En inglés, *enamorarse*, se expresa como «falling in love», que se traduciría como ‘cayendo en el amor’). Es así, caes en un estado de felicidad donde el sol brilla y las preocupaciones desaparecen. Caminas por las nubes, y una poderosa atracción te empuja hacia adelante sin limitaciones.

Esta trascendencia sentimental-emocional se repite desde hace millones de años para mantener la supervivencia de la especie humana. Enamorarse es instintivo, y ha sido plasmado por artistas de todas las épocas; pintores, escultores y literatos.

Sin embargo, la realidad cotidiana es diferente de esos sueños románticos. Después de la euforia de esa primera etapa «de caída» —que puede durar días o meses—, comenzáis a descubrir diferencias en vuestros gustos y en las maneras de lidiar con la vida. Tratáis de caminar juntos, compartir tiempo con los amigos de ambos y establecer relaciones sexuales, pero la convivencia trae esas diferencias a la superficie, y

solo con una comunicación efectiva que os permita discutir-las, podréis resolverlas.

Os enfrentáis a la tarea de dejar atrás los hábitos de soltería para crear un nuevo estilo de vida que no debéis subestimar: la transición de vivir solos a vivir en una relación. Tendréis que compartir tareas y realizar los ajustes y compromisos necesarios para convivir en pareja. Abandonar los viejos hábitos para enfrentaros al nuevo entorno. Y entrar en este ámbito desconocido de la relación puede ser una experiencia dolorosa. Muchas relaciones terminan en algún tipo de separación cuando no se pueden resolver las dificultades.

Las distintas expectativas de ambos sobre cómo debería ser una relación y las posibles diferencias culturales pueden erosionar la pasión y el amor vivido en la etapa inicial. Pero no es el hecho de convivir lo que sofoca la relación, sino el escaso o nulo desarrollo de la habilidad comunicativa afectiva para solucionar las diferencias.

Lo más útil sería que, al principio de la nueva relación, los miembros crearan un tiempo y un espacio para compartir sinceramente sus debilidades personales y sus expectativas sobre la misma. Qué os gusta, qué os incomoda, qué talentos tenéis en común, qué cosas sabéis hacer, qué cosas no, cómo negociaréis la economía y el reparto de tareas, etc. Los temas son muchos, pero si las diferencias surgen en una etapa temprana, luego es mucho más fácil lidiar con ellas. Normalmente no es así, por eso tenéis que hacerlo lo mejor que podáis en medio de vuestra realidad cotidiana.

Crear una relación consciente no es una asignatura de los currículos académicos. Para la mayoría de adultos jóvenes, la enseñanza sobre las relaciones proviene de los años vividos con padres, abuelos, hermanos y otros familiares. La información sobre cómo funcionan las relaciones (o quizá cómo no funcionan) se recopila de la observación de los modelos familiares, del condicionamiento en la escuela y la comuni-

dad, y de las historias románticas de la literatura, el cine, la televisión o internet.

El conocimiento de la pareja sobre lo que funciona y lo que no en una relación lo descubrimos, por lo general, a lo largo de los años, en un proceso de ensayo y error, a menudo aderezado por la culpa y los juegos de poder. Y es probable que, en lugar de recurrir a un amigo sensato e imparcial (un mentor, *coach* de relaciones, psicoterapeuta o consejero), surjan comentarios irónicos («Te lo dije») u observaciones torpes por parte de algún miembro de la familia.

Soñamos con amar y cuidar a nuestra pareja, y que ella nos ame, nos cuide y nos aprecie por lo que somos. La relación consciente es aquella que está llena de actos sinceros de amor y cuidados. Se trata de dar. Esta actitud se desarrolla a partir de la intención consciente de aportar alegría y satisfacción al otro. Cuando esta dinámica funciona en ambos sentidos, el dar y el recibir fluyen en una intimidad progresiva, nutritiva y armoniosa para los miembros de la pareja.

Aprender de la experiencia es siempre un camino poderoso. Atrévete a ser activo y explorar libremente los límites de este nuevo terreno, no dejes que tus miedos te frenen y te hagan vacilar. Si buscas activamente el conocimiento sobre la dinámica de la relación, puedes acelerar tu tiempo de aprendizaje.

¿Qué capacidades y habilidades debemos desarrollar para ayudarnos a experimentar, de manera segura y progresiva, esa poderosa y excitante atracción sexual y acercarnos a la situación que anhelamos? Reconocer los conflictos que aparecen en la relación como oportunidades de aprendizaje y centrarse en entender las lecciones contenidas en esas experiencias ayuda a desarrollar una comprensión más profunda el uno del otro. Un afecto fuerte y reconocer el valor de la relación inspira al amor, que es quien os encamina de vuelta, una y otra vez, hacia este arduo trabajo.

¿Cuál es el contenido esencial de la relación amorosa consciente? ¿Qué temas debería incluir nuestro proceso de aprendizaje para crear armonía en la intimidad?

Tenemos muchos tipos de relaciones en nuestra vida; aquí exploramos la que es, quizá, una de las más desafiantes: la relación amorosa y sexual de largo plazo.

Además del flechazo de Eros, la evolución de la relación amorosa es una tarea exigente que requiere constancia, y que depende del compromiso de amar, de la comunicación efectiva, de la intimidad y de una sexualidad sana. La relación crece con más facilidad si tenemos en común valores fundamentales, compartimos intereses y aficiones, y podemos lograr acuerdos sobre el propósito de la convivencia. Comprometiéndonos en el aprendizaje continuo y en la sanación, además de inspirar al otro, nos salvamos del contrasentido de que el amor puede ser una experiencia dolorosa.

Os propongo siete pautas que contribuyen al éxito:

Pauta 1. Autoestima

Pauta 2. Comunicación efectiva

Pauta 3. Sexualidad saludable

Pauta 4. Autoconocimiento

Pauta 5. Respiración consciente

Pauta 6. Visión compartida

Pauta 7. Sanar las adicciones