



**SERÁS
TAN
FELIZ
COMO INSISTAS**

Gilges, Gisela

Serás tan feliz como insistas / Gisela Gilges. - 1a ed -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2024.

272 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1546-6

1. Desarrollo Personal. 2. Crecimiento Personal. I. Título.

CDD 158.1

Serás tan feliz como insistas

© Gisela Gilges, 2024

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello

Editorial El Ateneo, 2024

Patagones 2463 - (C1282ACA)

Buenos Aires – Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com

www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Marina Fucito

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: Julián Balangero

1ª edición: septiembre de 2024

ISBN: 978-950-02-1546-6

Impreso en Latingráfica,

Rocamora 4161,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en septiembre de 2024.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito

que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

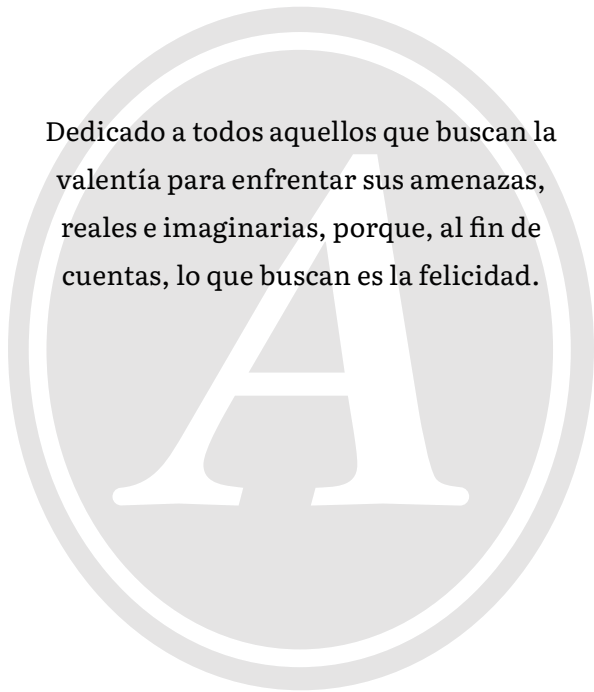
Gisela
Gilges

**SERÁS
TAN
FELIZ
COMO INSISTAS**

Domina tus amenazas
emocionales

 *Editorial El Ateneo*

Dedicado a todos aquellos que buscan la
valentía para enfrentar sus amenazas,
reales e imaginarias, porque, al fin de
cuentas, lo que buscan es la felicidad.



Índice

13 **Introducción**

19 Abro una puerta para contar mi historia

27 Parte 1. **El encuentro entre todos**

29 Capítulo 1. **Los 3 encuentros**

33 El apego

39 Lo complejo del ser humano

40 No tan distintos. El encuentro entre todos

45 Capítulo 2. **Un miedo, un deseo
y una forma de interpretar al otro**

49 Crecimiento espiralado

57 Parte 2. **El encuentro con uno mismo**

59 Capítulo 3. **Autorreferenciales natos**

- 65 Héroes, villanos o víctimas
- 67 De villanos a héroes; el caso de Alexia y Gastón
- 76 No tan malo
- 78 Desafío para pensar: la teoría de la mente
- 82 Evolucionar en tu vida: ejercicio para revisar autorreferencialidad

85 Capítulo 4. **La amenaza inevitable**

- 88 Nuestra estabilidad en riesgo
- 94 Amenazas reales vs. amenazas irreales
- 98 El autoengaño como forma de preservación
- 102 Persona evolutiva
- 105 Desafío para pensar: cómo identificar las amenazas
- 112 Evolucionar en tu vida: ejercicio para revisar tus miedos

115 Capítulo 5. **El mismo miedo**

- 119 Los disfraces del miedo a la muerte
- 122 El miedo detrás del miedo
- 123 Dos historias sobre los miedos
- 123 Las brujas “no existen”, pero que las hay, las hay
- 125 El peso de un secreto
- 129 Desafío para pensar: conclusiones sobre el miedo a la muerte
- 134 Evolucionar en tu vida: ejercicios para enfrentarnos a lo inevitable

139 Parte 3. **Encuentro con el otro**

141 Capítulo 6. **El mismo deseo: ser amados**

- 144 La invisibilidad duele más que el odio
- 147 El lugar que le damos al otro
- 150 La función de las puertas en el encuentro con el otro
- 152 La programación inconsciente
- 157 El viaje a través de las 5 puertas de las relaciones humanas
- 162 Desafío para pensar: el miedo a no ser amados
- 167 Evoluciona en tu vida: Ejercicio para revisar tus puertas
-

169 Capítulo 7. **¿Eres un perfume o un libro?**

- 170 La ventaja de volverse frágil
- 172 El otro como fantasma
- 179 Resiliencia emocional
- 180 Somos nuestra propia amenaza
- 183 Cuando el otro se convierte en amenaza
- 185 Saberse vulnerable para dejar de serlo
- 187 Desafío para pensar: el "otro" siempre es impredecible
- 189 Evoluciona en tu vida: test de vulnerabilidad
-

191 Capítulo 8. **El poder del otro**

- 191 Somos las cinco personas con las que pasamos más tiempo
- 194 Relaciones sanas vs. relaciones conflictivas
- 201 Cómo descifrar la vibración de nuestras relaciones
- 206 La sana distancia
- 210 El contacto cero

- 211 Desafío para pensar: los tres tipos de amor
215 Evolucionona en tu vida: el mapeo de las relaciones
-

223 Parte 4. **Atlas de la anatomía emocional**

225 Capítulo 9. **Un recorrido por amenazas clásicas**

- 228 Teoría de los recursos
233 Generar recursos para salir
238 Desafío para pensar o los desafíos de la vida
242 Evolucionona en tu vida: ejercicio para revisar tus recursos
-

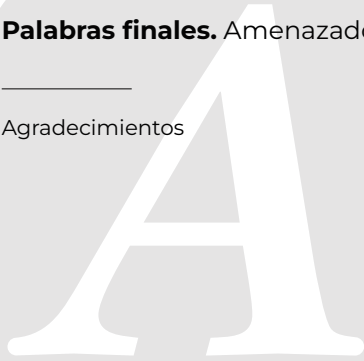
245 Parte 5. **Atlas de amenazas**

- 247 Amenaza en la maternidad
248 Amenaza en la muerte
249 Amenaza en la competencia fraternal
249 Amenaza personal (autodestructiva)
250 Amenaza en la salud
251 Amenaza fuera de la zona de confort
251 Amenaza en el cambio de década
252 Amenaza en el divorcio
252 Amenaza de la familia política que no acepta
253 Amenaza de la ex pareja
254 Amenaza en el desempleo
254 Amenaza en la jubilación
254 Amenaza por enfermedades crónicas

- 255 Amenaza en la crianza de los hijos
- 255 Amenaza ante un grupo nuevo de amigos
- 256 Amenaza de quedar fuera de un plan
- 256 Amenaza por la separación
- 257 Amenaza de cambio de empleo del cónyuge
- 257 Amenaza que nace de la comparación con el otro
- 257 Amenaza que surge del éxito del otro
- 258 Amenaza por el enojo del otro

261 Palabras finales. Amenazados, pero no derrotados

270 Agradecimientos



Introducción

Te quiero dar la bienvenida a este libro, una exploración profunda y transformadora sobre el entendimiento y el manejo de las amenazas emocionales y sociales que todos enfrentamos en nuestra vida. Transitaremos por conceptos novedosos acerca de cómo funcionan las personas, casos reales de sesiones de *coaching* e historias personales sobre la forma en que he podido enfrentar distintos desafíos para conformar una vida feliz. Un recorrido que no solo promete mejorar la percepción de nosotros mismos, sino también enriquecer nuestras relaciones, porque, como ha dicho William Shakespeare: “Conócete a ti mismo y conocerás a todos los hombres”.

13

Nunca incorporé fácilmente personas a mi vida. Soy cordial, agradable con los demás, incluso quizás pase horas hablando con alguien que recién conozco, pero todos llegan hasta una barrera, un límite invisible (aunque palpable) que establezco. No es un límite incómodo o violento, es simplemente eso, un límite.

Un límite en el vínculo que de forma indirecta le señala al otro hasta dónde puede conocerme. Por este motivo, siempre me llamaron mucho la atención las personas bien opuestas, que entablan amistad

íntima con alguien nuevo en pocos minutos. Me llaman la atención porque, justamente, hacen con simpleza algo que para mí funciona de un modo diferente.

Entonces, me he preguntado por años, ¿por qué algunos exigen mucho de su entorno y otros menos? ¿Por qué hay gente que acepta que los demás entren rápidamente en su intimidad y otros somos más selectivos?, ¿tiene que ver con las experiencias personales o con el otro? ¿O ambas cuestiones?

14

Encontré una respuesta y, como me gusta mucho representar los conceptos de la vida, lo hice mediante un gráfico que denominé “las 5 puertas que alguien tiene que atravesar” para llegar a ser parte de un círculo más cercano de amistad.

La puerta 1 es la de bienvenida, que establezco mediante los buenos modos y la cortesía. De alguna manera, creo que la tenemos todos. Pues si alguien llega a tu vida y te dice algo desagradable, no lo vas a dejar pasar y mucho menos habitar en ella. Esta puerta se abre a través de los sentidos: lo que vemos, lo que escuchamos, incluso lo que no podemos explicar, pero que nos causa rechazo o alguna clase de malestar. Por ejemplo, si percibimos, en el otro, gestos de violencia o palabras de agresión, aunque simule una sonrisa, claramente nos alejaremos.

Sigue la puerta 2, que es la de la afinidad. Pues, aun con buenos modos, no todos son afines a nosotros. Hay personas con las que simplemente no coincidimos, y no pasa nada malo por no coincidir. Solo que la relación no fluye; algunos lo definen como “química”, “piel”, “feeling” (que no deja de ser una respuesta del algoritmo cerebral). Pero bien, no cualquiera por el hecho de ser cordial se transforma en un amigo. Debe existir afinidad y esta es la puerta 2.

A medida que avanzamos en las puertas, nos acercamos al grado de intimidad que ocupamos en la vida del otro. Los de la puerta 1 podemos definirlos como “solo conocidos”, los que llegaron a la puerta 2, como “conocidos con un poco más de confianza”.

La puerta 3 ya es más compleja, porque se abre cuando hay compatibilidad en los valores. En mi caso, el valor de la verdad, la honestidad, la confianza, la libertad de pensamiento y el no tener el *hobbie* de la crítica por deporte. Muchas personas se quedan detrás de la puerta 3 en mi vida, porque vienen cargadas de formas que no me dan certeza para compartir algo tan preciado como mi intimidad. Quizás sea alguien que disfraza la agresión detrás de la fachada de la “crítica constructiva” o, tal vez, aquel que considera un encuentro entre amigos como la oportunidad para quejarse de la vida. Y cuidado con este tema, porque no son personas malas por no tener estas estructuras, por el contrario, con muchas comparto numerosos momentos. Pero se trata de un aspecto superficial de la vida. No les doy acceso a mi intimidad, aunque sí a momentos sociales.

Seguramente, ya vayas entendiendo que las puertas representan grados de cercanía, no son maneras de expulsión del otro de nuestra vida, sino que implican las distancias que determinan el grado de conocimiento e intimidad. Incluso muchas veces pasamos días enteros muy entretenidos con quienes solo han llegado hasta la puerta 3. Por ejemplo, una rutina de playa en la que jugamos a la pelota y cenamos juntos. O celebraciones anuales recurrentes, como los cumpleaños, donde participa gente de puertas más profundas y también de la puerta 3.

Luego, llega la puerta 4, que requiere más tiempo para atravesarla, porque no se define por apreciaciones, sino por la experiencia. Supone

el ensayo del vínculo en el tiempo, dado por la puesta en práctica de situaciones que nos exponen en nuestros valores, afinidad y modales. Esta puerta es como un bucle que repite instancias de las puertas 1, 2 y 3 para ver si estábamos acertados en nuestra percepción. Expresado más fácilmente: pasa de la teoría a la práctica, invita a compartir momentos y va desarrollando la confianza que da la experiencia.

16 Por eso, esta puerta no se atraviesa a los pocos días de conocer a alguien, requiere el tiempo del vínculo. Y pareciera que suena a una instancia de examen, pero, muy por el contrario, no es un examen, sino una experiencia compartida entre dos personas. Es el vínculo que se consolida en función de las certezas de las propias vivencias. Frente a los momentos importantes de la vida, por ejemplo. Esa persona que estuvo a tu lado en un duelo, la que te dio el consejo apropiado en un momento difícil de la vida. La que, en la enfermedad te sostuvo, te acompañó y no te soltó.

Y cuidado con esta cuestión también, porque solemos asociar la puerta 4 a aquellos que permanecen incondicionales en las malas, pero quienes están en las buenas también aplican. Es la persona que en la experiencia te demuestra que le importas, que te va a cuidar y que es verdad la promesa del pasado, esa de formar un equipo.

En este momento podríamos decir que la puerta 4 supone pasar del deseo de que esa persona sea genial, a la realidad puesta a prueba por la experiencia de que en verdad lo es.

Hasta que, finalmente, llega la puerta 5, la final. Que solo la atraviesan aquellos que se fusionan con el alma. Es la puerta más sutil, la menos racional, pero, a nivel intuitivo, totalmente identificable. Uno se da cuenta cuando el otro se siente en una conexión especial. Nos

sucede a todos, solo que, tal vez, algunos no estamos tan conectados con nuestra propia alma, porque andamos sumergidos en mucho ruido, con demasiadas responsabilidades y demandas, y entonces nos perdemos los indicios. Pero cuando el otro se siente como parte de uno mismo, nadie duda. Esa persona es casi una extensión con la cual es posible compartirlo todo. Almas gemelas, espíritus afines.

A modo de resumen, podríamos decir que la puerta 1 conecta con los sentidos; la puerta 2, con el cerebro; la puerta 3, con la intuición; la 4, con la experiencia y, finalmente, la puerta 5 es una conexión del alma.

Estas 5 puertas, aunque intangibles en el mundo físico, son muy reales para mí y constituyen la forma en que explico el proceso por el cual alguien pasa de ser un extraño a convertirse en un amigo en mi vida.

A lo largo de los años, he observado que todos tenemos nuestras propias puertas; sin embargo, los requisitos para avanzar de una a otra suelen variar considerablemente, lo que refleja la diferencia entre quienes se abren fácilmente a cualquiera y aquellos que parecen fortalezas impenetrables.

Cada persona, guiada por sus experiencias de vida, construye sus propias barreras. Esto me llevó a preguntarme: ¿por qué algunos tienen puertas reforzadas con múltiples cerrojos, mientras que otros parecen vivir con todas sus puertas abiertas? ¿De dónde surge la emoción que determina si el acercamiento es rígido o libre? Estas reflexiones sobre la accesibilidad emocional y las defensas personales son esenciales para entender no solo cómo nos relacionamos con los demás, sino también cómo nos protegemos del entorno. El día en que lo comprendí cambió mi forma de ver la vida, cambió mi manera de

ver a los demás e incluso la forma de entender sus puertas. Y lo ensayé, lo expliqué, lo practiqué, soñé con transformarlo en libro; y aquí me lees, habiendo logrado la posibilidad de llevar a la vida de muchas personas un conocimiento que no tenían.

Sucede que las puertas se erigen por varias razones: para armar nuestra identidad, también para ocultarnos y, sobre todo, para resguardarnos de las amenazas que percibimos. Así de simple, nuestro comportamiento, nuestras reacciones, nuestros miedos y nuestros deseos corren en torno a amenazas que de manera consciente identificamos o que tenemos de forma inconsciente.

18

Desde luego que lo que para uno constituye una amenaza, para el otro tal vez sea un deseo o un objetivo anhelado. Alguien quizás sienta como amenaza medirse con un rival en un deporte y otro lo perciba como un desafío motivante. Alguien tal vez se paralice ante un examen o frente a un profesor que ve como una amenaza, y esa misma situación otra persona la experimente como una oportunidad para demostrar lo que sabe.

El desafío nunca reside ni en el profesor ni en el rival, sino en la postura que tomamos frente a ellos; depende, en gran medida, de la identificación de la amenaza.

En torno a estas amenazas, entonces, amamos, odiamos, elegimos, rechazamos, deseamos, escapamos, necesitamos, integramos o alejamos. Las amenazas modelan nuestro comportamiento y están con nosotros desde el primer día de experiencia de vida; algunas van cambiando con los años, otras se cristalizan a pesar de los años...

Abro una puerta para contar mi historia

Mi historia bien narrada podrá parecerte especial al contarla con las mejores palabras, sin embargo, no es muy distinta de la de muchas personas, pues es una historia que se enlaza en sus amenazas y se construye en sus oportunidades.

Nací en una familia como tantas, con momentos felices y otros, no tanto; con situaciones que aún hoy recuerdo y atesoro, y con algunas que formaron mi carácter. Pero lo más importante es que crecí con amor..., o así lo sentí yo y, al fin de cuentas, el recuerdo del sentir es lo que importa. Durante muchos años me consideré especial (distinta, capaz de marcar una diferencia en el mundo) y, al mismo tiempo, ingenua. Una combinación graciosa, porque pareciera que la ingenuidad no tiene nada de especial, pero fue mi forma de ir conociéndome.

Hasta aproximadamente el inicio de la primaria, a través de recuerdos, fotos e historias, todo concluye en que la tranquilidad de mi vida me permitía vivirla con esa libre ingenuidad. Pero a los 8 años me sucedió algo que, lamentablemente, viven muchos niños: un adulto se extralimitó en mi intimidad. Pertenecía a mi familia. Pero se abusó. Se abusó de mi inocencia de una forma violenta.

A pesar de mi corta edad, me di cuenta de que lo que ese adulto hacía no estaba bien, aun cuando formaba parte del círculo de confianza de mis padres.

En ese momento no sabía, así como ningún niño sabe, que este tipo de gente se gana la confianza, primero, de la familia para poder acceder al niño, quien se halla totalmente vulnerable a los avances de un adulto. Son personas que tratan de quedarse a solas con los niños,

se muestran simpáticas, quieren “jugar”, hacen regalos, buscan la complicidad y tienen “secretos” con los chicos para que no digan nada. De alguna forma, retomando nuestra metáfora, podría decir que era alguien al que me presentaron en la puerta 4, pero que jamás debería haber atravesado la puerta 1.

20 Sin embargo, pese a todas las contradicciones que sentía (“si es un familiar, debe ser ‘bueno’”, “si mis padres lo invitan a casa, entonces está bien que esté”, “pero, lo que hace es malo”), le puse un límite y le dije que eso no me gustaba. Lamentablemente, este adulto insistió y se extralimitó aún más. Yo, a mi vez, me empeñé en que aquello no estaba bien y, como pude, me corrí del lugar al que me había llevado. Alguna suerte del momento jugó a mi favor para que fuera más fácil salirme de allí.

No hace falta entrar en detalles, cualquier lector que haya vivido algo similar sabe a lo que me refero. Y aquellos que no lo experimentaron imaginarán cómo algo así impacta en la psiquis de un niño. El evento no lo compartí con nadie en ese momento y, por muchos años, lo manejé en la soledad de mis 8 años, como pude. Visto con los ojos de hoy, los de una mujer de 40 años y madre, solo puedo abrazar a esa niña; y diría que, dadas las herramientas con las que contaba, lo resolví muy bien. Así que quizás no fuera tan ingenua o tal vez en ese momento me hicieron perder la ingenuidad. O quizás no me quedó otra opción, porque nadie en ese momento tenía el conocimiento de lo que sucedía como para poder cuidarme (porque tampoco en esos tiempos la sociedad se encontraba preparada para escuchar y accionar ante esas situaciones).

Años después entendí que desde ese día algo cambió en mi esencia, porque mi experiencia me hizo aprender algo que hasta ese momento

no sabía: no todas las personas son buenas ni tampoco confiables por el hecho de que formen parte de la familia; las personas se tienen que ganar un lugar en nuestra vida a partir de su comportamiento y de nuestro sentir. Entendí también que lo que uno siente se encuentra por encima de cualquier palabra o discurso del que quieran convencernos.

A partir de allí, mi lema fue: “Nadie es ni bueno ni malo hasta que no llegamos a conocerlo”. Claramente, estos pensamientos y maneras de vincularme fueron una reacción intuitiva ante la amenaza de la situación vivida.

Conocí a muchas personas que, en la infancia, atravesaron la misma situación, y noté que cada una lo había asimilado como le fue posible. Algunas no pudieron salir del dolor; otras se convencieron de que solo eran víctimas de un destino que no tenían la capacidad de modificar; hubo quienes prefirieron el olvido; otras enfermaron y otras tantas crecieron como pudieron.

Por mi parte, opté por que ese doloroso acontecimiento no se convirtiera en la brújula de mi vida para permanecer en el sufrimiento, asumir el rol de víctima y envenenarme echando culpas. Decidí que, si bien había dejado una huella indeleble, la cicatriz había podido sanar. Entonces, conviví con ella, junto con tantas otras marcas que van moldeando la vida.

Por supuesto que durante mi niñez no lo podría haber explicado con esta claridad, reaccioné como pude; mi cerebro lo supo intuir y manejar con bastante autonomía. Luego, vinieron las interpretaciones, junto con el trabajo de introspección personal.

Creería que mis puertas se activaron ese día. Desde ese momento todos se transformaron en buenos conocidos, pero ninguno era

amigo. La amistad equivalía a un derecho a adquirir tras la prueba de cada puerta.

¿Qué es una amenaza? **Una amenaza es una advertencia de un posible daño futuro. Puede tomar la forma de una persona, de una situación o de una acción ante la cual nos sentimos en riesgo en algún plano de nuestra vida y que, entonces, nos hace reaccionar para protegernos.**

22

Son tan importantes las amenazas en nuestra vida, que determinan directamente nuestra estructura de personalidad, nuestros comportamientos y la manera de asumir la experiencia de vida.

Te quiero contar un caso más personal, de los muchos, tanto de experiencia propia como de *coachees*, que narraré en este libro, pues siento que estos ejemplos ayudan a abrazar los conceptos, nos acercan y también nos invitan a la libertad de conectarnos con nuestra propia historia, para salir de la angustia de la vulnerabilidad y pasar al empoderamiento.

A mis 17 años mis padres se separaron, como lo hacen todas las parejas que se divorcian tarde, es decir, con mucha intensidad emocional, discusiones y reclamos. No fue una separación pacífica. Yo ya era grande, aunque no una adulta, pero a esa edad mi familia de origen había dejado de ser lo más importante para mí, como para cualquier adolescente para quien los amigos y el novio ocupan un lugar protagónico. Sin embargo, en el caso de mis hermanas fue distinto, porque ellas eran pequeñas todavía y aún dependían emocionalmente de nuestros padres.

En ese momento, para mí la amenaza se materializó en el riesgo de que mis hermanas se dañaran en su etapa de formación. Esta amenaza, como todas, una vez más, modeló mi experiencia de vida. Pues

me surgió un instinto natural de sobreprotección hacia ellas. Necesité resguardarlas de la hostilidad del entorno y entonces mi instinto maternal se antepuso a mi vínculo fraternal.

Un comportamiento que, al día de hoy, sigue dando sus frutos, pues con mis hermanas nos hicimos inseparables, como producto de esa experiencia. Mi bondad se materializó en querer cuidarlas; la de ellas, en confiar en mí, aunque era un par, y, entonces, en dejarse cuidar.

La amenaza nos hace reaccionar y, en función de esa reacción, conforma nuestra personalidad. Las amenazas las experimentamos todos, van cambiando según la edad, y de acuerdo con cada etapa y cada persona. Pero allí están siempre, imposibles de evitar y poderosas para quien las sabe enfrentar.

23

Solo comparto algunos eventos de mi historia personal, similar a la de tantas otras personas, ni más trágica ni más alegre, para demostrar que las amenazas se presentan siempre, a todos. El secreto no reside en esquivarlas, porque eso no es posible, sino en perder el miedo a reconocerlas, reaccionar ante ellas y ponerlas a nuestro favor.

Por eso, en este libro vas a encontrar historias, experiencias, pero también herramientas. Esa parte en especial es mi favorita, porque me gusta dejar algo en las vidas por las cuales paso. Me gusta dejar un recuerdo, un aprendizaje o una herramienta. Para que mejoren su calidad de vida, para que hagan maravillosa su experiencia. También encontrarás desafíos para pensar y una serie de ejercicios para evolucionar en tu vida.

Ya creería que está bastante claro que no se le pueden evitar las amenazas a nadie, ni siquiera a nuestros hijos. Pero sí tenemos la posibilidad de enseñarles a conocerlas, a identificarlas y a enfrentarlas.

Este libro se embarca en ese viaje de autodescubrimiento y proporciona herramientas y reflexiones que nos invitan a adentrarnos en nuestro mundo interior.

Porque, en última instancia, es a través del vínculo introspectivo que somos capaces de cultivar relaciones más auténticas y de encontrar un sentido más profundo de conexión con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

24

El libro se sumerge en un análisis exhaustivo y empático de las interacciones humanas, al abarcar desde nuestros vínculos más básicos, hasta la complejidad de las emociones y miedos más profundos. Comenzamos explorando la anatomía emocional del ser humano y los conceptos de apego, desvelando cómo, en nuestra esencia, las diferencias entre nosotros no son tan pronunciadas como pensamos. Al entender de qué manera nuestros miedos y deseos moldean las relaciones tanto con nosotros mismos como con los/as demás, se abre un panorama de comprensión y conexión.

Profundizaremos esta exploración al adentrarnos en la introspección, donde la percepción de nosotros mismos como héroes, villanos o víctimas juega un papel crucial en la configuración de nuestro comportamiento y nuestras interacciones personales. A través de ejemplos concretos, aparece la autorreferencialidad como forma de interactuar con el mundo, lo que, a su vez, puede transformar radicalmente nuestra vida y la de quienes nos rodean.

El análisis se extiende al miedo a no ser amados y cómo nuestras programaciones inconscientes afectan significativamente nuestras relaciones. Las “5 puertas” de las relaciones humanas serán un marco teórico para comprender cómo nos abrimos o cerramos a nuevos

vínculos, y nos proporcionarán una guía para navegar y fortalecer las conexiones interpersonales.

El texto culmina con una mirada detallada sobre las amenazas comunes que enfrentamos en la vida, como la maternidad, la muerte y la competencia fraternal, entre otras. Esta sección no solo identifica estas amenazas, sino que también ofrece estrategias para prepararnos y enfrentarlas de manera efectiva, transformando potenciales obstáculos en oportunidades para el crecimiento personal.

En definitiva, el propósito del libro reside en dejar una huella duradera en quienes lo lean, al ofrecer no solo anécdotas y reflexiones, sino también herramientas prácticas y ejercicios diseñados para fomentar un desarrollo personal profundo. Los recursos están pensados para ayudar a los lectores a evolucionar, enfrentar desafíos con resiliencia y aprovechar las lecciones que la vida ofrece para volverse más fuerte que ellas.

25