MANUAL de AMOR

SENTIMIENTOS versus EMOCIONES

Reglas de Oro

para hacer que el amor sea fácil

DIANA Y MICHAEL RICHARDSON

terapiasverdes

Argentina - Chile - Colombia - España

Estados Unidos - México - Perú - Uruguay

Título original: *Tantric love. Feeling versus Emotion. Golden rules to make love easy*
Editor original: O Books, an imprint of John Hunt Publishing Ltd., RU
Traducción: Camila Batlles Vinn

1.ª edición Marzo 2020

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorizacion escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproduccion parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografia y el tratamiento informatico, asi como la distribucion de ejemplares mediante alquiler o prestamo publico.

Copyright © O Books, 2010
All Rights Reserved
© 2020 de la traducción *by* Camila Batlles Vinn
© 2020 by Ediciones Urano, S.A.U.
Plaza de los Reyes Magos, 8, piso 1.º C y D – 28007 Madrid
www.edicioneskepler.com

ISBN: 978-84-16972-73-9
E-ISBN: 978-84-17780-84-5
Deposito legal: B-2.521-2020

Diseño gráfico: Twice Design

Impreso por Liberdúplex, S.L. – Ctra. BV 2249 Km 7,4
Polígono Industrial Torrentfondo- 08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*

ÍNDICE

Prefacio por Eva-María Zurhorst - 6

Agradecimientos - 9

Nota de los autores - 10

Libros de los mismos autores - 13

Capítulo 1: El amor no es una emoción - 15

Capítulo 2: Las emociones son distintas de los sentimientos - 23

Capítulo 3: La emoción es tóxica - 41

Capítulo 4: Sé consciente de la emoción - 49

Capítulo 5: Separar el amor de la emoción - 59

Capítulo 6: Fuentes de emoción - 69

Capítulo 7: Afrontar la emoción - Reglas de oro - 83

Capítulo 8: Escenarios para separar el amor de la emoción - 99

Capítulo 9: Empieza a expresar sentimientos - 113

Capítulo 10: Sexo y emoción - 133

Capítulo 11: Hijos y emoción - 145

Capítulo 12: Habilidades comunicativas y relacionales - 155

Capítulo 13: Experiencias personales - 167



Apéndice: Inspiración en el amor - 185

Libros y lecturas recomendados - 192

Para ti
y para todos
los que quieran
llevar paz en
el corazón.

Canción *Gabriel* de Beto Guedes

Dedicado a la visión de Osho de la Humanidad

"E é pra você
e pra todo mundo que quer trazer assim
a paz no coraçao."

Prefacio por Eva-María Zurhorst

Autora del *bestseller* ***Love yourself... and it doesn't matter who you marry.***

Si estás curioseando en una librería y abres este libro, y no has leído todavía a Diana Richardson, quizá te preguntes: "¿El libro ***Manual de amor. Sentimientos versus emociones*** es el libro indicado para mí?". Puedo decirte que los libros escritos por Diana Richardson (y ahora por primera vez con su pareja) son los libros más importantes que he leído en los últimos años.

Después de recomendar a muchas personas, como psicoterapeuta especializada en terapia de pareja, sus anteriores libros, ***Tantra, amor y sexo. El corazón del sexo tántrico*** y ***Orgasmo tántrico para mujeres,*** me complace haber hallado más material en ***Manual de amor. Sentimientos versus emociones.*** También me alegra tener la oportunidad de expresar aquí mi entusiasmo y gratitud por el enfoque que he descubierto a través de los libros de Diana Richardson. Sentí un profundo sosiego al encontrar por fin una respuesta más allá de posiciones, técnicas, fantasías y la interminable búsqueda del amante perfecto. También he hallado un nuevo sendero, que la autora explica en sus libros de forma concreta y practicable.

Este nuevo libro está dedicado a un tema que domina y rige nuestras vidas: las emociones. Las emociones obstruyen nuestro punto de vista sobre el amor e impiden justamente lo que más anhelamos: estar presentes, sentirnos realizados y capaces de entablar una conexión profunda con otras personas. ¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos? ¿Cómo puedes aprender a liberarte de estas fuerzas inconscientes? ¡Lo descubrirás directamente en este libro! Como escribe Diana Richardson: "Vivimos para amar, nada es más cierto que esto. Estamos aquí por el amor y el amor es lo que nos mantiene vivos".

Eva-María Zurhorst
Alemania, 2006

¡GRACIAS!

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestra gratitud y aprecio a las parejas que nos han permitido publicar sus experiencias personales relacionadas con la distinción entre el sentimiento y la emoción. Gracias a Miguel Ruiz y a Eckhart Tolle por permitirnos amablemente utilizar extractos de sus obras. Gracias a Osho International Foundation por concedernos su autorización para el uso de las inspiradoras palabras de Osho.

NOTA DE LOS AUTORES

Diana y Michael Richardson

Los libros ***Tantra, amor y sexo. El corazón del sexo tántrico, Orgasmo tántrico para mujeres*** y ***Sexo tántrico para hombres*** incluyen un capítulo sobre el importante tema de las emociones. En ***Manual de Amor. Sentimientos versus emociones***, la temática relacionada con las emociones ha sido ampliada y trasciende el contexto sexual. Ahora le hemos dado forma en un libro independiente porque la información sobre "sentimientos y emociones" tiene idéntica importancia, tanto si una persona está interesada en explorar el sexo (en cuyo caso es probable que lea nuestros libros) como si no. Sin embargo, puesto que el sexo se asocia a menudo con las emociones, en este libro hay varias referencias necesarias al sexo. Aunque no hay una orientación sexual directa como en nuestros otros libros.

Cada persona, tanto si está sola como si mantiene una relación sentimental, tiene una percepción válida sobre la "emotividad". Nosotros llevamos más de veinte años trabajando con parejas, y durante este tiempo hemos observado que la información que presentamos sobre cómo diferenciar entre "sentimientos y emociones" durante nuestros retiros denominados "Hacer el amor", de una semana de duración, tiene un impacto profundo y positivo. Permite a las parejas nutrir

y consolidar el amor, en lugar de experimentarlo como algo inestable, trufado de altibajos.

Buena parte de la infelicidad en el mundo deriva de las emociones. Si queremos ser testigos de un cambio hacia la luz y el amor en el mundo, por el que rezamos, es preciso que se produzca una nueva concienciación de las emociones y sus destructivas consecuencias. La emoción opera "inconscientemente" en nosotros y es necesario que seamos conscientes de ella cuando está "activa". Muchas personas se sienten hoy en día indefensas e impotentes ante las fuerzas del inconsciente presentes en nuestra sociedad. No obstante, no debemos perder la esperanza y renunciar a nuestra responsabilidad personal. Como individuos, podemos contribuir, amorosamente, a la paz cuestionando los patrones emocionales negativos inconscientes, que son la raíz de buena parte de nuestra infelicidad.

Vivimos para amar, ninguna otra cosa es tan clara y verdadera. El amor es la razón de que estemos aquí, la luz que nos anima a seguir adelante. Cuando somos capaces de reconocer nuestro "lado emocional", y contamos con unas "reglas de oro" constructivas, nos empoderamos para vivir con alegría, manteniendo el amor como una corriente constante, sutil pero vibrante, que fluye a través de la vida.

LIBROS DE LOS MISMOS AUTORES

Diana Richardson

Tantra, amor y sexo. El corazón del sexo tántrico, Neo Person, 2019. Una guía definitiva para gozar del amor y la plenitud sexual. O Books, 2002 (publicado por primera vez en 1999 como *The Love Keys*).

Tantric Love Letters. Preguntas y respuestas. O Books, 2011

Orgasmo tántrico para mujeres. Neo Person, 2016.

Slow Sex. Sexo sin prisas: Sensualidad consciente para una sexualidad plena y sostenida. Gulaab 2016.

Diana y Michael Richardson

Sexo tántrico para hombres. Hacer del amor una meditación. Neo Person, 2017.

Diana Richardson y Wendy Doeleman

Cooler Sex. A Young Adult Handbook/Guide for Loving Sex. Innenwelt Verlag GmbH, 2019.

“EL AMOR ES CUANDO HAS VISTO QUIÉN ERES Y SOLO TE RESTA COMPARTIR TU SER CON OTROS.”

Capítulo 1

EL AMOR NO ES UNA EMOCIÓN

Los altibajos del amor

Quizá hayas observado que a menudo, cuando preguntas a un amigo sobre su vida sentimental, recibes una respuesta típica. Da lo mismo con qué amigo o amiga estés hablando. Quizá te des cuenta de que tú utilizas las mismas palabras. La frase de rigor es "con altibajos, ya sabes... ¿no?".

Estas pocas palabras se repiten una y otra vez, y a fuerza de repetirla la frase se ha convertido en un mantra hipnótico que todos asociamos al amor: el amor es inestable. Un cambio de pareja no parece cambiar la situación. Tan pronto como termina la luna de miel volvemos a hablar de "altibajos".

Curiosamente, cuando escuchas atentamente a otros o a ti mismo, el mantra comienza como una afirmación: "con altibajos", pero concluye como una pregunta: "ya sabes... ¿no?". La entonación de tu interlocutor al pronunciar las palabras "ya sabes... ¿no?" insinúa que pregunta "tú tienes los mismos problemas, ¿no?" o "tu experiencia es parecida, ¿no?". La pregunta crea una sensación de compañerismo, de vínculo fraternal. La otra persona se siente de inmediato incluida en la afirmación/pregunta, porque su experiencia del amor suele consistir también en "altibajos".

La creencia de que no controlamos el amor

Es increíble constatar que todos vivimos convencidos de que el amor es un fenómeno que fluctúa, y que estamos a su merced. Nos hipnotizamos pensando, diciendo y creyendo que el amor es voluble e inestable. Mediante esta hipnosis creamos, inconscientemente, situaciones que nos hacen infelices. Experimentamos el amor como una fuerza accidental y creemos que no hay nada que podamos hacer de forma consciente para mantener el amor vivo. Estas creencias demuestran que sabemos muy poco sobre el amor, porque la verdad del amor es muy distinta de la forma en que lo experimentamos.

¿Qué es el amor?

El amor es alegría desbordante. El amor es cuando has visto quién eres y solo te resta compartir tu ser con otros. El amor es cuando has visto que no eres un ente separado de la existencia. El amor es cuando has sentido una unidad orgánica, orgásmica, con todo lo que es. El amor no es una relación. El amor es un estado de ser; no tiene nada que ver con otra persona. Uno no está enamorado, uno es amor. Y por supuesto, cuando uno es amor, está enamorado, pero eso es una consecuencia, un resultado, no es la fuente. La fuente es que uno es amor.

Osho, enseñanzas transcritas, El invitado, vol. 6.

Recuerda, el amor nace contigo: es tu cualidad intrínseca. Lo único que debes hacer es regalarlo, crear un conducto para que fluya, para que ocurra. Todos lo estamos bloqueando, reteniéndolo. Somos mezquinos con el amor, debido al tipo de economía que nos han inculcado. Esta economía es la que rige en el mundo exterior: si tienes cierta cantidad de dinero y se lo vas dando a otros, pronto te convertirás en un mendigo, pronto tendrás que pedir limosna. Si das tu dinero lo perderás. Esta economía, esta aritmética, ha calado en nuestra sangre, nuestros huesos y nuestra médula. Así es como funciona en el mundo exterior; no tiene nada de malo, pero no es aplicable al viaje interior. Ahí funciona una aritmética totalmente distinta: cuanto más das, más tienes; cuanto menos das, menos tienes. Si no das nada perderás todas tus cualidades naturales. Se estancarán, se cerrarán; quedarán sepultadas bajo tierra. Al no poder expresarse, se encogerán y morirán.

Osho, enseñanzas transcritas. Ven, ven otra vez, vol. 10.



Busca el amor en tu interior

Para empezar a cambiar nuestra perspectiva y experiencia personal del amor, debemos comprender que el amor es; el amor no es algo que sube y baja. Los sabios maestros nos dicen que "el amor es un estado de ser, una unidad orgánica y orgásmica con todo lo que es". Día tras día estamos rodeados por el asombroso milagro de creación, una manifestación y expresión de amor puro. ¡Estamos rodeados de amor!

Siéntate en silencio, cierra los ojos y mira dentro de tu corazón, recordando los momentos en que te sentiste "enamorado", siquiera brevemente. Cuando dejas de fijar tu atención en lo externo y la fijas en lo interno, y te relajas en tu cuerpo, siempre hallarás el amor vivo, vibrando delicada y suavemente en tu corazón. El amor es un "estado", una cualidad intrínseca que reside dentro del ser; ¿cómo puede haber altibajos? Quizá haya momentos en que no estemos en contacto con nuestro amor, pero esto no significa que el amor nos haya abandonado para siempre.

La emoción sube y baja

Cuando comprendemos que el amor es un evento siempre presente en el centro de nuestro sistema, la pregunta que nos planteamos a continuación es: "¿Qué es lo que sube y baja realmente?". ¿Qué ocurre cuando de pronto sentimos