

Luis Dorrego

Despierta tu poder de
Seducción

CÓMO GUSTAR(TE) SIN MENTIR(TE)

((((amor
trabajo
familia)))

Cydonia

Desarrolla el talento de la seducción para alcanzar tus metas

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
PORRIÑO- Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2017
© Luis Dorrego
Primera edición, febrero de 2017

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-945861-2-5
Depósito Legal: VG 17-2017
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

Despierta tu poder de
Seducción

CÓMO GUSTAR(TE) SIN MENTIR(TE)

Luis Dorrego

 EDICIONES
Cydonia

*A Eugenia, mi mujer,
y a Héctor, nuestro hijo,
grandes seductores,
cada cual a su manera.*

Índice

Introducción	11
1. Tipos de seducción	17
2. La palabra y su uso	25
3. Cómo seducirte a ti mismo	31
<i>Todos somos todo</i>	39
<i>Cuál es el camino</i>	41
<i>Mi Rueda de la Vida</i>	42
<i>Primera capa: mi 'yo'</i>	45
<i>Segunda capa: mi mente</i>	50
<i>Tercera capa: mis emociones</i>	56
<i>Cuarta capa: mi cuerpo</i>	62
<i>Quinta capa: mis relaciones</i>	68
<i>Sexta capa: mi esencia</i>	73
<i>Comienza a seducirte a ti mismo</i>	
<i>Primer camino: la autoestima</i>	83
<i>Segundo camino: la autoconfianza</i>	92
<i>Tercer camino: la vulnerabilidad</i>	100
<i>Cuarto camino: los objetivos</i>	107
4. Cómo seducir a los demás	115
<i>El otro existe</i>	117
<i>La mediocridad no es seductora</i>	123
<i>Intercambio</i>	128
<i>El espejo y la sombra</i>	133
<i>Conexión</i>	141

<i>Miedo a la intimidad</i>	145
<i>La asertividad</i>	150
<i>Empatía</i>	155
<i>La mirada</i>	160
5. La seducción en el trabajo	167
<i>Falsa división</i>	171
<i>El trabajo no elegido</i>	179
<i>Pertenencia e integración</i>	183
<i>Lo mejor de mí en el trabajo</i>	188
<i>Las relaciones jerárquicas</i>	193
6. La seducción en la búsqueda de pareja	199
<i>Cómo conseguir estar preparado</i>	206
<i>La necesidad y el deseo</i>	209
<i>El sexo como camino</i>	212
<i>Encontrar-se</i>	216
<i>El verdadero encuentro</i>	223
7. La seducción en la pareja	229
<i>Vivir en el otro</i>	232
<i>Los juegos de poder y el amor</i>	234
<i>El equilibrio entre dar y recibir</i>	238
<i>Los ancestros</i>	242
<i>Mantener la relación de pareja</i>	244
<i>El sexo en la pareja</i>	249
<i>Mantenerse en el tiempo</i>	253
<i>La separación amorosa</i>	258
<i>Y finalmente la seducción</i>	262

8. La seducción y los hijos	267
<i>El vínculo afectivo con los hijos y la pareja</i>	270
<i>El terremoto emocional</i>	277
<i>La llegada del ‘amado intruso’</i>	280
<i>Seducir a la pareja y a los hijos en los primeros años</i>	282
<i>Los hijos adolescentes</i>	301
<i>Para seducir a los hijos</i>	306
9. La seducción en la vejez	311
<i>La edad de la soledad</i>	312
<i>Programarse hacia el futuro</i>	316
<i>La culpa, el arrepentimiento y el resentimiento</i>	323
<i>La seducción en la vejez</i>	326
<i>La muerte</i>	330
Agradecimientos	337

Introducción

Hay un seductor en tu interior

“*La finalidad del arte es dar cuerpo a la esencia secreta de las cosas, no copiar su apariencia.*”

ARISTÓTELES

GEORGE BERNARD SHAW AFIRMABA: «Los espejos se emplean para verse la cara; el arte para verse el alma»; por su parte, el pintor Marc Chagall aseguró: «El arte es ante todo un estado del alma». Es decir, que cuando estamos conectados con nuestro espíritu aparecen nuestros talentos artísticos. Estos talentos, que nos sirven también para seducir, están dentro de ti y aún no lo sabes. ¿No sabes que llevas a un seductor en tu interior?

Llevo alrededor de diez años impartiendo un “Taller de Seducción”, un encuentro de fin de semana donde se trabaja en grupo la autoestima, la seguridad y la intuición, entre otros aspectos. Y es fascinante ver y sentir cómo los participantes se transforman al descubrir sus talentos ocultos o sencillamente al mirarse profundamente a los ojos entre ellos. Estos son algunos de sus comentarios después del taller:

—«He descubierto cosas en mí que desconocía, y he hecho cosas que nunca imaginé que haría».

—«Es muy bonito encontrarte, de repente, con el talento y la luz que llevas dentro...»

—«Ha sido precioso sentir la luz, la sabiduría, las cualidades, el amor (...) que hay en mi corazón, que hay en mí. También verlo en el otro y compartirlo».

—«Conmovero descubrir tanta belleza, tanta verdad luminosa en los rostros de cada uno y en mi “Yo” más íntimo, ese “esencial” que brilla con “luz propia” y desde el que puedo relacionarme».

—«Podemos conseguir tantas cosas con la información adecuada... Podemos sentir tanta luz, tanta ternura... tanta pasión por la vida... tanto amor... tanta seguridad... autoestima... y un infinito más...»

—«Es impresionante lo equivocados que estamos al intentar priorizar tanto la mente y obviar e incluso llegar a silenciar lo que nos dice nuestro cuerpo, nuestro ser».

—«A pesar de la denominación “Taller de Seducción”, verás que no se trata tanto de técnicas para aprender a seducir, sino de algo más sutil: ir hacia tu luz para desde ahí proyectarla y, ahora sí... ¡seducir!»

—«En realidad, todos llevamos dentro un seductor. Solo hace falta una pizca de confianza y seguridad para darse cuenta de que la mejor estrategia es dejar salir aquello que ocultamos por miedo, vergüenza o convencionalismos».

Yo mismo fui un seductor manipulador y sin escrúpulos durante mucho tiempo y, desde que comencé a profundizar en mí mismo, me interesé por mostrar la otra cara de la moneda de la seducción, la que hace crecer a la persona y a sus relaciones, fortaleciendo vínculos humanos. Y me ocupé de buena gana, sobre todo porque la palabra moviliza sobremanera nuestro ser, tanto en el terreno intelectual como en el emocional y sexual. Y me preguntaba, ¿por qué la seducción tiene que ser algo negativo?

Cuando comencé a trabajar sobre el tema para diseñar el taller, me recordaba a mí mismo tiempo atrás y veía a una persona necesitada de amor más que a un seductor temible o atrayente. Resulta que no sabía dónde buscarlo y creía que en los demás podría encontrar lo que no me sabía dar a mí mismo.

Afortunadamente, encontré en mi vida a una persona que iba a darme esa visión positiva sobre mí mismo; mejor dicho, la persona que me iba a enseñar a verme de una forma amorosa y a darme la oportunidad que yo no había sabido concederme. Comencé a trabajar desde la psicología y el *coaching*, con herra-

mientas como la PNL (Programación Neurolingüística) y otras terapias alternativas y novedosas. Entonces cambió mi vida y me descubrí a mi mismo como una persona sensible y vulnerable que no había encontrado los medios para poder ser yo mismo. Cambié de trabajo para dedicarme a mi verdadera vocación, abandonada durante años, y pude comprometerme con una pareja y construir una familia, dejando así atrás el personaje de “seductor manipulador” que había sido para convertirme en un “seductor amoroso”. Por esta razón quise, desde esta nueva perspectiva, crear un espacio para darle la vuelta a la seducción y que éste fuera un lugar de construcción y de acercamiento entre las personas. Pude así dedicarme a acompañar a las personas para que encontraran su seductor interior.

Posiblemente pienses que no podemos dejar de ser “nosotros mismos”. Sin embargo, cuando nos preguntamos quiénes somos, o revisamos nuestra vida y la vemos como una serie de piezas de un puzle que no terminan de encajar o que encajan con una apreciación negativa, muchas veces nos entristecemos o nos frustramos. De esta forma dejamos que todo siga como antes. No nos fijamos en que tenemos una gran oportunidad, ya que somos nosotros los que podemos hacer que las piezas vayan encajando para llegar a ser quienes deseamos ser. Somos nosotros los que podemos elegir la mejor versión de nosotros mismos, incluso convertirnos en esta clase de seductores, los amorosos.

Suele definirse la seducción como un juego donde existe un cazador y una presa, un conquistador y un conquistado, una víctima y un verdugo. Sí, esto es lo que los manuales de seducción indican, especialmente los escritos para hombres. En mi “etapa seductora” viví esta experiencia –y seduje a un importante número de mujeres, jefes, alumnos, familiares, compañeros de trabajo, y hasta desconocidos–, la mayor parte con bastante “éxito”. El terreno amoroso fue especialmente significativo, ya que existía una primera gratificación, la donjuanesca, breve y adictiva; luego sobrevinía el “bajón” que solo compensaría la nueva búsqueda y la caza, reiniciándose el proceso en su totalidad. Como se puede imaginar, mi satisfacción profunda brillaba por su ausencia y me contentaba con esta superficial. La experiencia de estos largos años vista con los ojos de hoy, me condujo a la certeza de que no hay un verdadero cazador o una presa. Hoy tengo claro que las

dos partes éramos víctimas, seductor y seducido, ambos, todos heridos en el alma.

¿Te has parado a pensar qué sucedería si todos fuéramos ganadores en el juego de la seducción? ¿Lo puedes imaginar? La seducción puede ser un lugar desde donde todos podemos convivir con placer y “amorosidad”. Y quizá sea más sencillo que todo lo que has imaginado o has visto hasta ahora.

Probablemente hayas observado a personas que tienen un don natural para atraer a los demás, para estar rodeados de personas con aparente placer. ¿Cómo crees que son esas personas interiormente? ¿Qué las diferencia del resto? ¿Qué talentos o virtudes crees que tienen? Algunas pueden ser carismáticas o atractivas físicamente, pero el rasgo común de todas ellas es que se sienten seguras de sí mismas. Por supuesto que no estoy imaginándome a un seductor manipulador cuando hablo de este tipo de personas, me estoy refiriendo a la sensación de paz, de tranquilidad, de ausencia de control, de la poca o nula necesidad de aparentar que un seductor amoroso posee. Posiblemente tú hayas vivido estas sensaciones y sentimientos cuando te has encontrado en un ámbito más privado, con tu gente, o los amigos, la familia, tu círculo íntimo. Con bastante probabilidad, allí nos sentimos seguros y no aparecen los miedos o la timidez, es decir, actuamos como quienes realmente somos sin saber que lo estamos siendo. Éste es el comienzo de la seducción. Ahora falta que seas consciente de que puedes convertirte en un faro de luz atractiva para el resto del mundo.

Y, ¿para qué transformarte en un seductor amoroso? Habrá muchas razones y objetivos personales: desde conseguir pareja hasta lograr un aumento de sueldo; sentirte a gusto con los compañeros de trabajo o sentirte satisfecho de ti mismo. Todos estos objetivos, básicamente, nos llevan a crear una persona y un mundo más habitable gracias al amor.

En este momento de mi vida, para mí la seducción se ha convertido en un lugar, un estado, no una argucia ni un método. El contacto con los demás no surge desde el miedo, desde la manipulación y sin el hecho de emocionarnos por el descubrimiento de una nueva persona, de una nueva alma que se roza con la mía. La seducción en mayúsculas brota de mí

mismo, desde mi atractivo, que nace de quien realmente soy; es la seducción desde la paz y el amor.

Por todo ello, te propongo que comiences a efectuar una mirada a tu interior y al mundo que te rodea, una mirada honesta, sincera y profunda. En realidad, lo que me gustaría es que te dieras la oportunidad de observar y observarte desde un punto de vista diferente, quizá inusual, y sobre todo humano y descubrieses el seductor que llevas dentro de ti.

Y este proceso lo tienes que acometer desde la acción. No basta con leer las páginas de un libro y empaparse de sus ideas. Tu cuerpo necesita vivirlo, solo con la mente no es posible que llegues a la luz que tienes esperando en tu interior. Hay que actuar. Confucio escribió: «Me lo contaron y lo olvidé, lo vi y lo entendí, lo hice y lo aprendí». La mente por sí sola únicamente retiene conocimientos y una parte importante de este trabajo consiste en hacer intervenir a tu cuerpo para que la habilidad se desarrolle. Por mucho que me guste la idea de conducir, y me estudie el código de circulación y el manual de instrucciones de un automóvil careceré de la destreza y seguridad para sentarme al volante conduciendo por una autopista. ¿O acaso recuerdas haber aprendido un deporte, o cualquier otra habilidad, solo con la mente?

Todo esto lo digo porque existe una importante corriente en la autoayuda que viene a decir que si deseas algo con mucha fuerza, lo conseguirás. No es éste el lugar desde donde trabajo en estas páginas. Muchos libros basan todo su discurso en que el deseo humano, por sí mismo, sin necesidad de convertirse en acción, sin esfuerzo, trabajo o el riesgo de no conseguirlo, puede lograr que el lector consiga cuanto anhela su corazón. Mi propuesta busca el cambio y la transformación desde el trabajo diario y constante. Este libro parte de que hay milagros, por supuesto, y de que también hay otras muchas formas de alcanzar nuestras metas, entre las que se incluye el esfuerzo y la responsabilidad con uno mismo. Desde estas páginas afirmo que tenemos más potenciales de los que creemos, que las habilidades se desarrollan y que, en ocasiones, el esfuerzo forma parte de la vida. Asimismo, y sin que sea contradictorio, sé que conseguirlo puede ser más fácil de lo que pensamos. Y, como en ocasiones anterior-

res, finalmente llegarás a la meta y lograrás brillar con luz propia, con esa luz que nos hemos negado a nosotros mismos durante mucho tiempo.

Esto es lo que te propongo desde este texto: dejar de mirar fuera de ti para encontrar lo que ya posees. El verdadero seductor es aquel que vive con fortaleza interior, el que se conoce y se aprecia. Yo entiendo la seducción como un acto amoroso hacia uno mismo y hacia los demás. Sin ese amor no puede haber encuentro entre dos seres, ni tampoco un encuentro con nosotros mismos, con nuestras diferentes partes.

Y tú, ¿eres un seductor? Si lo eres podrás disfrutar con la lectura del libro, fortalecer alguno de los talentos que posees y descubrir otros que no conoces. Si crees que no lo eres, estas páginas te llevarán a un lugar donde tu luz brillará de una forma más auténtica, más seductora.

Libro solidario

ESTE LIBRO TIENE UN VALOR AÑADIDO. Ediciones Cydonia ha asumido el compromiso de destinar un porcentaje del precio de venta de este libro a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada.

Con esta actitud, la editorial pretende aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que *enseñen a pescar*, no los que *regalan el pescado*.

Por este motivo, esperamos que el apoyo de nuestros lectores pueda servir para ayudas de emergencia médica, cubrir necesidades puntuales de personas en situación límite, apoyar la construcción de escuelas, hospitales y otras iniciativas solidarias.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje a través de nuestra página en internet (www.edicionescydonia.com), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal (Apartado de Correos 222, 36400 PORRIÑO - Pontevedra). Gustosamente le mantendremos informado de todo.

Los editores

