JUANJO ALEGRE

TODO BIEN

Y otras mentiras que te contás para no mirar

UN PROCESO CONFRONTATIVO Y PRÁCTICO
PARA EL HOMBRE QUE YA SE CANSÓ
DE FUNCIONAR EN PILOTO AUTOMÁTICO

12 CONFRONTACIONES
para dejar de sobrevivir y empezar a vivir de verdad

J.A.

No es un libro de autoayuda. No te va a decir que estás bien como estás. No te va a dar palmaditas en la espalda.

Este libro es lo contrario de todo bien. Es un espejo. De los que no perdonan.

Está escrito para un tipo específico de hombre: el que funciona, cumple, resuelve y sostiene. El que dice todo bien cuando le preguntan cómo está. El que tiene la vida armada por fuera pero siente que algo no encaja por dentro.

A lo largo de 12 capítulos vas a atravesar un proceso de confrontación progresiva. Desde la desconexión silenciosa en la que vivís hasta la construcción de una dirección propia. Cada capítulo trae verdades incómodas, ejemplos reales, ejercicios prácticos y un desafío concreto.

Cuando llegues a la última página, no vas a ser otro. Vas a ser vos. Pero sin la máscara. Y eso, aunque suene simple, es lo más difícil que vas a hacer.

> *¿Estás listo para dejar de mentirte?*

CONTENIDO

Introducción *Antes de empezar*

01 — El Hombre Desconectado *Vivís en automático y le llamás vida*

02 — La Mentira de Ser Fuerte *Te enseñaron a aguantar, no a sentir*

03 — El Vacío que No Podés Llenar *Nada de afuera tapa lo que no querés mirar adentro*

04 — El Personaje que Sostenés *No sos quien sos. Sos quien aprendiste a ser*

05 — La Herida Masculina *No sos así. Te hiciste así*

06 — Tu Relación con el Padre *Ahí empezó gran parte de lo que hoy sos*

07 — El Enojo que No Entendés *Tu enojo no es el problema. Es el mensajero*

08 — Sexualidad: Descarga o Presencia *No usás el sexo para conectar. Lo usás para escapar*

09 — Hacerte Cargo *Podés entender todo. Pero si no te hacés cargo, no cambia nada*

10 — El Cuerpo como Portal *Tu cuerpo sabe lo que tu mente evita*

11 — El Hombre en Relación *Amar no es perderte. Es no abandonarte estando con otro*

12 — Propósito: Dirección *No necesitás ganas. Necesitás dirección*

Epílogo *Volver*

INTRODUCCIÓN

Antes de empezar

Este libro no se lee.
Se atraviesa.

No está diseñado para que te sientas inspirado un domingo a la tarde y después sigas con tu vida como si nada. Está diseñado para incomodarte. Para cuestionarte. Para obligarte a mirarte donde no querés mirar.

Cada capítulo funciona como una capa que se despega. Empezamos por lo que se ve: la desconexión, la distracción, el piloto automático. Y vamos bajando hacia lo que realmente sostiene todo eso: la herida, el personaje, tu viejo, el enojo que no entendés.

No voy a ser amable en estas páginas. Pero tampoco voy a ser cruel. Voy a ser honesto. Y eso es algo que probablemente necesitás más de lo que creés.

> CÓMO USAR ESTE LIBRO
>
> Leé un capítulo por semana. No más. Cada uno tiene un ejercicio y un desafío concreto. Si los salteás, este libro es solo entretenimiento intelectual. Necesitás un cuaderno. Lo que no se escribe, se olvida. Lo que se olvida, se repite.

Vas a sentir la tentación de leer todo de corrido. No lo hagas. Este proceso necesita tiempo. Ahí, en ese espacio entre capítulos, pasa lo importante.

Ahora sí. Empecemos.

El Hombre Desconectado

Vivís en automático y le llamás vida

No estás perdido. No estás roto. No te falta disciplina.

Estás desconectado. De lo que sentís. De tu cuerpo. De lo que realmente querés. De lo que te duele. Y lo peor no es eso. Lo peor es que ya ni te das cuenta.

Te levantás, hacés lo que tenés que hacer, cumplís, resolvés, avanzás. Y en algún momento del día alguien te pregunta cómo estás y decís: todo bien. Pero no está todo bien. Solo aprendiste a no hacerte preguntas que no querés responder.

Vivís ocupado, pero no presente. Pensás mucho, pero sentís poco. Reaccionás rápido, pero no elegís. Y en ese loop pasan los años. Uno atrás de otro. Todos parecidos.

> VERDADES INCÓMODAS
>
> - Estás más conectado al celular que a tu propio cuerpo.
> - Te distraés para no sentir.
> - Usás el trabajo, el sexo o el entretenimiento para no quedarte en silencio con vos.
> - Decís 'estoy cansado' cuando lo que sentís es otra cosa.
> - Decís 'no tengo tiempo' cuando en realidad no querés frenar.
> - No estás confundido. Estás evitando.

EJEMPLO REAL

Terminás el día. Te sentás. Agarrás el celular. Instagram. WhatsApp. Un video. Otro. Otro. Pasó una hora. No pasó nada, pero pasó todo. Evitaste quedarte con vos.

O el fin de semana. Podrías frenar. Podrías descansar de verdad. Pero no. Planes. Gente. Movimiento. Porque el silencio te incomoda. Y no es el silencio lo que molesta. Es lo que aparece cuando no hay ruido.

Conozco un tipo que se la pasaba resolviendo problemas de los demás. El amigo que siempre estaba. El padre presente. Pero si le preguntabas qué necesitaba él, se quedaba mudo. Había pasado tantos años ocupado con todo lo de afuera que adentro no quedaba nadie.

LO QUE HAY DETRÁS

En algún momento aprendiste que sentir no era seguro. Que mostrarte era peligroso. Que hablar de lo que te pasaba no servía para nada. Entonces hiciste lo que hacen muchos hombres: te volviste funcional.

Resolvés. Cumplís. Sostenés. Pero no te habitás. Y eso genera algo silencioso: una sensación de fondo de que algo falta. No es motivación. No es disciplina. No es éxito. Lo que falta sos vos.

> *"No estás perdido. Estás distraído de vos mismo."*

EJERCICIO PRÁCTICO

Durante los próximos 3 días, sentate solo. Sin celular. Sin música. Sin nada. Poné un timer de 5 minutos. No hagas nada. Solo quedate ahí.

Observá lo que aparece. Incomodidad, ansiedad, aburrimiento, pensamientos repetitivos. No lo cambies. No lo analices. Solo registralo.

Después respondé por escrito: ¿Qué evito cuando estoy en silencio? ¿Qué sensación aparece primero en el cuerpo? ¿Hace cuánto no me doy este espacio? ¿De qué me estoy distrayendo en mi vida? No busques respuestas lindas. Buscá las reales.

DESAFÍO CONCRETO

Elegí un momento del día donde normalmente te distraés y cambialo por 10 minutos con vos mismo. Sin estímulo. Sin escape. Si no podés hacerlo, ahí tenés la respuesta más honesta de dónde estás parado.

INTEGRACIÓN

No necesitás cambiar tu vida hoy. Necesitás empezar a habitarla. No se trata de hacer más. Se trata de dejar de escapar. Porque mientras sigas distraído, vas a seguir viviendo una vida que no elegiste del todo.

Este capítulo no es para que te sientas mejor. Es para que empieces a ver. Porque una vez que dejás de distraerte, aparece algo que muchos hombres evitan toda la vida: lo que sienten. Y ahí empieza el verdadero trabajo.

La Mentira de Ser Fuerte

Te enseñaron a aguantar, no a sentir

Desde chico aprendiste algo muy claro: no llores, no te quejes, no seas débil. Aguantá. Y lo hiciste. Aguantaste cuando te dolió. Aguantaste cuando te sentiste solo. Aguantaste cuando no entendías qué carajo te pasaba.

Y en ese proceso te convertiste en un hombre fuerte. O al menos, eso creés.

Pero hay algo que nadie te dijo: aguantar no es fortaleza. Es desconexión sostenida en el tiempo. Ser fuerte no es no sentir. Es poder sostener lo que sentís sin salir corriendo. Y eso no te lo enseñó nadie.

> VERDADES INCÓMODAS
>
> - No sos fuerte. Sos contenido.
> - No estás en control. Estás reprimido.
> - No te dominás. Te evitás.
> - No sos frío. Estás desconectado de lo que sentís.
> - Te aplaudieron por eso. Y aprendiste que sentir estaba mal.

EJEMPLO REAL

Estás discutiendo con tu pareja. Ella te dice: 'No sé qué te pasa, pero estás distante.' Y vos respondés: 'No me pasa nada.' Pero sí te pasa. Solo que no sabés qué. O peor: no querés entrar ahí.

Entonces te cerrás. Te defendés. O te vas. Y después decís: 'No funcionó la relación.' Pero la verdad es otra: no supiste quedarte cuando la cosa se puso incómoda.

O el amigo que te dice 'eh, todo bien?' y vos le contestás 'sí, tranqui' con una sonrisa que no llega a los ojos. Porque pedir ayuda no es parte del repertorio.

LO QUE HAY DETRÁS

Hubo un momento en tu vida en que ser sensible no fue seguro. Tal vez no te escucharon. Te minimizaron. Te dijeron que exagerabas. O directamente te ignoraron.
Entonces te volviste funcional. Eficiente. Predecible. Pero emocionalmente te congelaste. Y eso no desaparece. Se transforma en enojo, ansiedad, distancia, un cansancio que no se va con vacaciones.

> "No sos *fuerte por no sentir. Sos fuerte cuando podés sostener lo que sentís.*"

EJERCICIO PRÁCTICO

Cada vez que sientas algo, lo vas a nombrar. En vez de 'todo bien', probá con lo que realmente estás sintiendo: 'Estoy incómodo.' 'Estoy molesto y no sé por qué.' 'Me siento rechazado.'

Nivel 2: Elegí una persona de confianza y decí una frase real. 'Me está costando esto.' No expliques demasiado. No justifiques. Solo decilo.

DESAFÍO CONCRETO

Esta semana, cada vez que digas 'todo bien', frenate. Preguntate: ¿Esto es verdad o es automático? Si es automático, probá con otra cosa. Aunque sea internamente.

INTEGRACIÓN

Ser fuerte no es cerrarte. Es poder quedarte. Quedarte en lo que sentís sin escapar. Quedarte en una conversación incómoda sin ponerte a la defensiva. Quedarte cuando todo te pide irte. Eso es fuerza. No la que te enseñaron. La que necesitás.
Todo lo que no sentís no desaparece. Se acumula. Y en algún momento sale. De la peor forma. En el peor momento.

El Vacío que No Podés Llenar

Nada de afuera tapa lo que no querés mirar adentro

Hay un momento en el que lo sentís. Breve. No cuando estás ocupado. No cuando estás con gente. Cuando frenás. Ahí aparece. No tiene nombre claro. Pero está.

Un peso. Una sensación rara en el pecho. Un vacío. Y lo primero que hacés es salir de ahí. Agarrás el celular. Buscás algo para hacer. Lo que sea, menos quedarte con eso.

> VERDADES INCÓMODAS
>
> - No te falta motivación. Te falta conexión con vos.
> - No estás aburrido. Estás evitando.
> - No necesitás más cosas. Necesitás menos escape.
> - No es vacío. Es un espacio que no habitás.
> - No estás buscando más. Estás huyendo de menos.

EJEMPLO REAL

Terminás una semana productiva. Hiciste todo lo que tenías que hacer. Pero cuando todo se apaga, no sabés qué hacer con vos. Una serie. Redes. Videos. No está mal. Pero no es descanso. Es evasión con buena prensa.

Un tipo me dijo una vez: 'Laburo 12 horas por día. Cuando llego a casa no quiero pensar en nada. Me tiro en el sillón y miro cualquier cosa hasta que me duermo.' Le pregunté cuándo fue la última vez que se sentó a estar con él mismo, sin pantalla, sin ruido. Se quedó callado. 'Ni me acuerdo', dijo.

LO QUE HAY DETRÁS

Ese vacío no apareció ayer. Lo venís sintiendo hace rato. Solo que aprendiste a taparlo: con logros, con actividad, con vínculos, con sexo, con consumo. Y cada vez que algo de eso se cae, el vacío vuelve. Porque nunca se fue.
Ese vacío tiene información. Pero como no sabés leerlo, lo evitás. Y ahí se arma el loop: vacío, incomodidad, distracción, alivio corto, vacío de nuevo.

> "*No es vacío. Es un espacio que todavía no te animaste a habitar.*"

EJERCICIO PRÁCTICO

Cuando aparezca el impulso de distraerte, no actúes automáticamente. Frená. Quedate quieto 2 minutos. Llevá la atención al cuerpo. ¿Dónde sentís algo? ¿Es presión, vacío, tensión?

Después escribí: ¿Qué estoy evitando sentir? ¿Qué me daría miedo encontrar si dejo de distraerme? ¿Qué parte de mi vida sé que no me llena pero sigo sosteniendo igual?

DESAFÍO CONCRETO

Elegí una distracción habitual —celular, series, trabajo de más— y bajá un 30% esta semana. El espacio que se libera, no lo llenes con otra cosa. Habitalo. Si no podés, eso ya es información.

INTEGRACIÓN

El vacío no es tu enemigo. Es una puerta. No es falta de algo. Es ausencia de vos. Todo lo que intentaste para llenarlo solo lo tapó un rato.
La mayoría de los hombres se pasa la vida evitando ese espacio. Lo llenan de cosas, de ruido, de actividad. Pero hay otro camino. Más incómodo. Más silencioso. Más real. Quedarte.

El Personaje que Sostenés

No sos quien sos. Sos quien aprendiste a ser

Hay algo que construiste con el tiempo. No fue algo consciente. Pero ahí está. Un personaje. El que responde. El que resuelve. El que puede con todo. O también: el que evita, el que se calla, el que se adapta a lo que haga falta.

No es que ese personaje sea falso. Pero tampoco es todo lo que sos. Es una versión de vos que aprendió a sobrevivir. Y el problema no es haberlo creado. El problema es creer que sos eso. Nada más que eso.

> VERDADES INCÓMODAS
>
> - No actuás. Reaccionás desde un rol que aprendiste.
> - No elegís. Repetís lo que te funcionó antes.
> - No te mostrás. Te protegés.
> - No sos libre. Sos coherente con tu personaje.
> - Defendés tu personaje aunque te haga mal.

EJEMPLO REAL

Sos 'el que siempre puede.' En el laburo. En la familia. En la pareja. Todos confían en vos.

Pero hay algo que no decís: estás cansado. Cansado de sostener. De no poder decir 'no puedo'. Pero no lo decís. Porque ese no es tu personaje. Entonces seguís. Y cuanto más seguís, más te alejás del tipo que realmente sos.

O capaz tu personaje es otro: el tranquilo, el que no se mete, el que se adapta. No importa cuál sea. Lo que importa es si lo elegís cada día o si lo repetís en automático.

LO QUE HAY DETRÁS

Ese personaje se formó cuando eras pibe, en momentos donde necesitabas adaptarte para que te acepten. Tenías que ser fuerte. No molestar. Cumplir. Y funcionó. Te permitió encajar.
Pero ya no tenés seis años. Y sin embargo, seguís actuando como si tuvieras que ganarte un lugar. No porque quieras. Porque nunca lo cuestionaste.

> "No sos *quien* sos. Sos *quien aprendiste a ser*. Y *podés cambiarlo*."

EJERCICIO PRÁCTICO

Respondé por escrito: ¿Cómo me describirían los demás? ¿Qué rol ocupo siempre en un grupo? ¿Qué parte de mí no muestro nunca? ¿Qué pasaría si dejo de ser ese personaje?

Completá esta frase: 'Si dejo de ser el que siempre ___, tengo miedo de ___.' Ahí está la raíz.

DESAFÍO CONCRETO

Esta semana, rompé tu personaje en una situación concreta. Decí 'no puedo' cuando siempre decís que sí. Pedí ayuda sin dar explicaciones. No hace falta que sea algo grande. Hace falta que sea real.

INTEGRACIÓN

Tu personaje no es el enemigo. Fue una solución. Te salvó en su momento. Pero ahora puede ser una cárcel. No se trata de eliminarlo. Se trata de dejar de depender de él para todo.
Mientras sigas sosteniendo ese personaje sin cuestionarlo, vas a seguir viviendo una vida parcialmente tuya. Funcional. Aceptada. Pero incompleta.

La Herida Masculina

No sos así. Te hiciste así

Hay algo que venís cargando hace años. No siempre lo ves. No siempre lo entendés. Pero está. No es tu personalidad. No es cómo sos. Es una herida.

Se formó en momentos donde algo faltó: presencia, validación, afecto, mirada. O donde sobró: exigencia, crítica, distancia, silencio. Y en ese contexto hiciste lo único que podías hacer: te adaptaste. Pero esa adaptación tuvo un costo. Uno que seguís pagando.

> VERDADES INCÓMODAS
>
> - Muchas de tus reacciones no son del presente. Son del pasado.
> - No respondés a lo que pasa. Respondés a lo que te pasó hace veinte años.
> - No elegís desde el adulto que sos. Reaccionás desde el pibe herido que fuiste.
> - No te conocés tanto como creés. Estás condicionado.

EJEMPLO REAL

Tu pareja no te responde un mensaje. Pasan las horas. Y algo se activa. No es solo incomodidad. Es algo más pesado. Pensás: seguro está en otra. No le importo tanto.

Pero lo que sentís no es de ahora. Es abandono. Y no viene de ese mensaje sin responder. Viene de mucho antes. De un momento que ni te acordás pero que tu cuerpo nunca olvidó.

Otro ejemplo: te critican en el trabajo. Algo menor. Pero la reacción interna es desproporcionada. Como si te hubieran dicho que no servís. Porque alguien, alguna vez, te lo dijo. Y eso quedó.

LO QUE HAY DETRÁS

La herida masculina toma distintas formas. Abandono: sentir que no estuvieron. Rechazo: sentir que no eras suficiente. Humillación: sentir vergüenza por ser quien eras. Exigencia: tener que ser más para valer algo.
Cada una deja una marca. No en la memoria: en la forma de vivir. Por eso hoy te cuesta confiar, abrirte, sostener vínculos sin sabotearlos. No es casual. Es aprendido.

> *"No reaccionás al presente. Reaccionás a lo que todavía no sanaste."*

EJERCICIO PRÁCTICO

Respondé por escrito: ¿Cuándo fue la primera vez que me sentí no suficiente? ¿Cuándo sentí que no estaban para mí? ¿Qué aprendí sobre mostrar lo que sentía?

Completá: 'Para ser querido, tuve que...' Y después: 'Hoy sigo haciendo eso en...' Ahí aparece el patrón.

DESAFÍO CONCRETO

Observá una reacción emocional fuerte que tengas esta semana y preguntate: '¿Esto es de ahora o ya lo sentí antes?' No para psicoanalizarte. Para empezar a separar el pasado del presente.

INTEGRACIÓN

Tu herida no es el problema. El problema es vivir sin verla. Porque cuando no la ves, ella decide por vos. Elige tus reacciones. Elige tus vínculos.
Muchos hombres pasan la vida entera evitando esto. Porque duele. Y porque nadie les enseñó que se podía mirar sin romperse.

Tu Relación con el Padre

Ahí empezó gran parte de lo que hoy sos

Podés haber trabajado mucho en vos. Podés haber leído, entendido, crecido. Pero si no miraste esto, te falta una pieza clave: tu viejo.

No importa si estuvo o no. No importa si fue bueno o malo. Lo que importa es cómo lo viviste vos. Porque tu relación con él no terminó en la infancia. Sigue ahí. En cómo te exigís. En cómo te vinculás. En si te sentís suficiente o no.

> VERDADES INCÓMODAS
>
> - Seguís buscando aprobación aunque ya seas adulto.
> - Te exigís como te exigieron. Y ni te das cuenta.
> - Te tratás como te trataron.
> - Repetís lo que viviste, o hacés lo opuesto, pero en ambos casos estás condicionado.
> - El vínculo con tu padre no se supera. Se integra.

EJEMPLO REAL

Lográs algo importante. Un ascenso. Un reconocimiento. Y por un momento está todo bien. Pero dura poco. Porque aparece una voz interna: 'No es suficiente.'

De dónde viene esa voz? No de hoy. Es conocida. Tal vez tu viejo nunca te lo dijo con esas palabras. Pero te lo hizo sentir. Con un gesto. Con una ausencia.

O al revés: tu padre no estuvo. Y vos creciste sin referencia masculina. Y hoy te la pasás buscando esa guía en otros lados.

LO QUE HAY DETRÁS

Padre ausente: dificultad para sostener una dirección propia, sensación de vacío, necesidad de validación externa. Padre exigente: autoexigencia brutal, sensación de nunca ser suficiente. Padre distante: cuesta expresar emociones. Padre crítico: inseguridad, miedo al error.
No importa cuál fue el tuyo. Importa cómo lo viviste. Porque eso te formó.

> "*No necesitás que tu padre cambie. Necesitás dejar de vivir esperando eso.*"

EJERCICIO PRÁCTICO

Respondé sin filtros: ¿Cómo era mi viejo? No cómo debería haber sido. Cómo era. ¿Qué necesitaba de él que no recibí? ¿En qué me parezco a él aunque no quiera?

Completá: 'De mi viejo aprendí que para ser hombre hay que...' Y: 'Hoy eso me limita en...'

DESAFÍO CONCRETO

Observá un momento donde te exigís o te criticás y preguntate: '¿Esto es mío o es aprendido?' No para culpar a nadie. Para distinguir. Porque cuando distinguís, podés elegir.

INTEGRACIÓN

Tu viejo hizo lo que pudo con lo que tenía. Y eso no siempre fue suficiente. Reconocerlo no es traicionarlo. Es liberarte.
Integrar es ver lo que fue, lo que faltó, lo que dolió. Y dejar de esperar que cambie algo que ya pasó.

El Enojo que No Entendés

Tu enojo no es el problema. Es el mensajero

Te enojás. A veces poco. A veces mucho. A veces de golpe. A veces en silencio, que es peor. Pero casi nunca sabés exactamente por qué.

El enojo rara vez es lo primero que aparece. Es lo que sale cuando no podés sostener lo que hay abajo. Porque el enojo te da sensación de control. Pero es una cortina de humo.

> VERDADES INCÓMODAS
>
> - No te enojás por lo que pasa. Te enojás por lo que te toca.
> - No reaccionás al otro. Reaccionás a lo que el otro te despierta.
> - No sabés lo que sentís, pero sabés defenderte.
> - Tu enojo muchas veces tapa tristeza, miedo o sensación de no valer lo suficiente.

EJEMPLO REAL

Estás hablando con alguien. Te interrumpe. Te contradice. Y reaccionás. Sube el tono. Te cerrás. Decís: 'Me faltó el respeto.'

Pero si mirás más abajo, lo que se activó fue: 'No me están viendo.' 'No soy importante acá.' Eso duele. Pero como no sabés qué hacer con el dolor, sale enojo.

O con tu pareja: te dice algo que no te gusta y reaccionás desproporcionado. Ella se asusta. Vos te arrepentís. Y al otro día pasa lo mismo. Porque el patrón sigue intacto.

LO QUE HAY DETRÁS

El enojo siempre tapa algo. Debajo suele haber tristeza, miedo, frustración, rechazo, impotencia. Pero esas emociones requieren algo que no siempre sabés hacer: sentirlas sin reaccionar.

Esto genera dos extremos. Explosión: gritás, descargás, y después viene la culpa. Implosión: te callás, acumulás, y después viene la desconexión. En los dos casos no resolvés nada.

"El enojo no es lo que te pasa. Es lo que usás para no sentir lo que realmente te pasa."

EJERCICIO PRÁCTICO

La próxima vez que te enojes, no actúes en caliente. Frená y preguntate: ¿Qué estoy sintiendo de verdad? ¿Esto me duele, me asusta o me frustra?

Escribí: 'Me enojé, pero en realidad me sentí...' Ahí aparece lo que el enojo estaba tapando.

DESAFÍO CONCRETO

No reacciones en el primer impulso. Esperá 30 segundos. Respirá. Y si podés, en vez de 'me hiciste enojar' probá: 'Me sentí poco tenido en cuenta.' Parece un detalle. Cambia todo.

INTEGRACIÓN

El enojo no es el enemigo. Es un indicador. El problema no es sentirlo. Es no entenderlo. Porque cuando no lo entendés, te domina.

Muchos hombres viven oscilando entre la explosión y el silencio. Sin entender ninguno de los dos.

Sexualidad: Descarga o Presencia

No usás el sexo para conectar. Lo usás para escapar

La mayoría de los hombres cree que sabe de sexualidad. Pero en realidad sabe de descarga. Deseo, excitación, estimulación, liberación. Y listo. Siguiente. Eso no es sexualidad consciente. Es alivio con otro nombre.

No estás conectando. Estás descargando tensión. Y si es lo único que conocés, te estás perdiendo algo que ni sospechás.

> VERDADES INCÓMODAS
>
> - Muchas veces no tenés ganas. Tenés ansiedad.
> - No buscás conexión. Buscás alivio.
> - No es deseo lo que sentís. Es impulso.
> - Usás el sexo para no sentir lo que pasa cuando no hay sexo.

EJEMPLO REAL

Terminás el día. Cansado. Y aparece el impulso. No por deseo de verdad. Sino por necesidad de soltar algo, lo que sea.

Y por un momento todo se calma. Pero después vuelve todo. Porque no resolviste nada. Solo descargaste.

Hay tipos que tienen sexo con su pareja y después se dan vuelta y se duermen. Sin una palabra. Sin contacto. La descarga ya pasó. La conexión nunca estuvo. Y después no entienden por qué ella dice que se siente sola.

LO QUE HAY DETRÁS

La energía sexual es potente. Pero cuando no está integrada se usa como válvula de escape: de ansiedad, soledad, vacío, incomodidad interna. Y eso genera patrones: consumo automático, dificultad para estar presente, desconexión emocional.
No es un problema de deseo. Es un problema de qué hacés con la energía cuando no sabés qué hacer con lo que sentís.

"Cuando el sexo es solo descarga, no te acerca al otro. Te aleja de vos."

EJERCICIO PRÁCTICO

La próxima vez que sientas deseo, frená un minuto. Preguntate: ¿Esto es deseo real o estoy buscando alivio? ¿Qué estoy evitando sentir ahora?

Nivel 2: Postergá una vez el impulso. No lo reprimas. Postergalo. Y en ese espacio, observá qué aparece.

DESAFÍO CONCRETO

Durante 7 días, bajá el consumo automático de estímulo sexual. Reemplazá ese momento por respiración, movimiento corporal o silencio. No como castigo. Como experimento.

INTEGRACIÓN

La sexualidad no es solo descarga. Es energía. No se trata de dejarla. Se trata de aprender a habitarla. De pasar del impulso a la presencia. Porque cuando hay presencia, la experiencia cambia. Y el vínculo también.

Hacerte Cargo

Podés entender todo. Pero si no te hacés cargo, no cambia nada

Este capítulo es distinto. Porque hasta acá viniste entendiendo. Reconociendo. Viendo cosas que antes no veías. Bien. Pero ver no alcanza. Entender no transforma. Lo que transforma es hacerte cargo.

Y hacerte cargo no significa cargar todo. Significa dejar de culpar a lo externo y empezar a elegir qué hacés con lo que te tocó.

> VERDADES INCÓMODAS
>
> - Entender tu herida no te exime de actuar distinto.
> - Explicar por qué sos así no justifica seguir siendo así.
> - La comprensión sin acción es evasión con título universitario.
> - No sos víctima de tu historia. Sos responsable de tu presente.

EJEMPLO REAL

Venís a terapia hace meses. O leés libros. Sabés que tu viejo te marcó. Sabés que tenés miedo al rechazo. Lo podés explicar perfecto.

Pero seguís haciendo exactamente lo mismo. La misma reacción con tu pareja. El mismo patrón en el laburo. Sabés por qué lo hacés, pero lo seguís haciendo. Eso no es crecimiento. Es comfort zone intelectual.

Yo también la viví. Leía todo. Entendía todo. Y seguía tropezando con las mismas piedras. Hasta que me cayó la ficha: saber no es hacer.

LO QUE HAY DETRÁS

Hay una trampa en el trabajo personal: usar el autoconocimiento como refugio. Entendés tu herida. Sabés por qué reaccionás. Pero no cambiás nada concreto.
Y eso pasa porque hacerte cargo implica algo que incomoda: dejar de ser víctima. Y la posición de víctima es cómoda. Te exime de actuar.

"Entender no cambia nada. Hacerte cargo cambia todo."

EJERCICIO PRÁCTICO

Respondé por escrito: ¿Qué entiendo de mí que todavía no cambié? ¿Qué excusa uso más seguido para no actuar?

Completá: 'Ya entendí que ___. Lo que me falta es ___.' Si esa frase te incomoda, vas por buen camino.

DESAFÍO CONCRETO

Elegí una cosa que venís postergando con la excusa de 'todavía no estoy listo' y hacela esta semana. No perfecta. Hecha.

INTEGRACIÓN

Responsabilidad no es culpa. Culpa mira al pasado y paraliza. Responsabilidad mira al presente y mueve.
Podés saber todo sobre tus patrones. Pero si no actuás distinto, sabés más pero vivís igual.

El Cuerpo como Portal

Tu cuerpo sabe lo que tu mente evita

Pasaste años en la cabeza. Pensando. Analizando. Explicando. Y sí, entendés mucho. Pero hay algo que no podés resolver desde ahí: lo que sentís. La emoción no vive en la mente. Vive en el cuerpo.

Tu cuerpo no miente. Solo que dejaste de escucharlo.

VERDADES INCÓMODAS

- Sabés explicar lo que te pasa pero no sabés sentirlo.
- Estás más en tu cabeza que en tu cuerpo.
- Pensás para no sentir. Y lo hacés tan bien que ni lo notás.
- Tu cuerpo está cargando lo que no estás procesando.
- Esa tensión en el cuello, esa rigidez en la espalda — no son casualidad.

EJEMPLO REAL

Decís que estás bien. Pero tu cuerpo dice otra cosa. Mandíbula apretada. Pecho cerrado. Respiración corta. Hombros duros.

Y así vas por la vida. Ignorando las señales. Hasta que el cuerpo te frena. Con una contractura que no se va. Con insomnio. Con ansiedad que aparece de la nada.

Un conocido tenía dolor de espalda crónico. Iba al kinesiólogo. Nada funcionaba. Hasta que en una sesión se largó a llorar sin razón. Y el dolor cedió. No era la espalda. Era lo que estaba cargando ahí sin saberlo.

LO QUE HAY DETRÁS

Cuando no expresás lo que sentís, no desaparece. Se acumula. Y el cuerpo lo guarda. Dolores sin causa clara, cansancio constante, ansiedad, tensión que no se va.
Pero como no estás entrenado para leer el cuerpo, lo ignorás. Y seguís. Hasta que te frena.

> *"Tu cuerpo no está fallando. Está hablando. Y no lo estás escuchando."*

EJERCICIO PRÁCTICO

3 veces al día, frená 1 minuto y llevá la atención al cuerpo. ¿Dónde hay tensión? ¿Cómo está la respiración? No lo cambies. Primero registrá.

Cuando identifiques tensión, quedate 30 segundos más: "¿Qué estoy sintiendo que no estoy expresando?"

DESAFÍO CONCRETO

Antes de reaccionar en cualquier situación, frená. Respirá. Sentí el cuerpo. Aunque sea 10 segundos. Ese pequeño espacio entre el estímulo y la respuesta cambia todo.

INTEGRACIÓN

Tu cuerpo no es un accesorio. No está en contra tuyo. Está mostrándote lo que pasa. Pero para eso tenés que volver. Salir de la cabeza. Bajar al cuerpo. Y eso se entrena.

El Hombre en Relación

Amar no es perderte. Es no abandonarte estando con otro

Podés trabajar en vos. Entender tus emociones. Conectar con tu cuerpo. Pero hay un lugar donde todo eso se pone a prueba: la relación. Ahí ya no estás solo. Aparece el otro. Y con el otro aparece todo lo que todavía no resolviste.

Porque una relación no solo muestra lo que sos. Muestra lo que evitás.

> VERDADES INCÓMODAS
>
> - No amás como creés. Te vinculás como aprendiste.
> - No elegís desde la conciencia. Reaccionás desde la herida.
> - No sostenés al otro. Esperás que el otro te sostenga a vos.
> - No perdés al otro. Te perdés vos adentro de la relación.

EJEMPLO REAL

Estás en pareja. Al principio todo fluye. Pero con el tiempo algo cambia. Te empezás a cerrar. O a exigir. O a alejarte. Y no entendés por qué.

Decís: 'Ya no es lo mismo.' Y es cierto. Pero no porque el otro cambió. Porque apareciste vos sin filtro. Con tus miedos. Con tu herida.

O esto otro: te separás. Empezás de nuevo. Tres meses de luna de miel. Y después aparecen los mismos problemas. Con otra cara, pero los mismos. Porque cambiaste de relación. No cambiaste de patrón.

LO QUE HAY DETRÁS

En una relación suelen aparecer dos patrones. Dependencia: necesitás del otro para sentirte bien. Distancia: te cerrás para no sentir demasiado.
Muchos hombres oscilan entre los dos. Se acercan. Y cuando se sienten vulnerables se alejan. No porque no quieran quedarse. Porque no saben cómo sostener lo que sienten.

"El problema no es la relación. Es cómo dejás de ser vos cuando estás en una."

EJERCICIO PRÁCTICO

Respondé por escrito: ¿Qué me pasa cuando alguien se acerca mucho? ¿Tiendo a acercarme o a alejarme? ¿Qué necesito del otro que no me estoy dando a mí mismo?

Completá: 'En una relación, suelo dejar de ser...' Ahí está el punto.

DESAFÍO CONCRETO

En tu próximo vínculo importante: si normalmente te cerrás, abríte un poco. Si normalmente dependés, volvé a vos. No cambies todo. Cambiá un 10%. Eso alcanza.

INTEGRACIÓN

Una relación no está para completarte. Está para mostrarte. Lo que te cuesta. Lo que evitás. Y también lo que podés construir distinto.
Amar no es perderte en el otro. Es poder estar con el otro sin dejarte a vos en el camino.

Propósito: Dirección

No necesitás ganas. Necesitás dirección

Muchos hombres dicen que les falta motivación. Que no tienen energía. Que no encuentran su propósito. Pero a vos no te falta motivación. Te falta dirección.

Cuando hay dirección, no siempre hay ganas. Pero hay movimiento. Y cuando no hay dirección, todo depende de cómo te levantaste.

> VERDADES INCÓMODAS
>
> - No avanzás porque esperás sentirte listo.
> - No decidís porque querés estar seguro. Y la seguridad no existe.
> - No accionás porque estás cómodo en la duda.
> - No estás perdido. Estás postergando decisiones.
> - No decidir también es una decisión. La de quedarte donde estás.

EJEMPLO REAL

Tenés ideas. Cosas que querés hacer. Proyectos. Pero pasan los días, las semanas, los meses. Y no lo hacés. Aparecen las frases: 'No estoy motivado.' 'No es el momento.'

Pero si sos honesto, sabés que no es eso. Es que no decidiste. Y mientras no decidas, todo queda en potencial. Que es una forma elegante de decir: nada.

Yo mismo estuve ahí. Con este libro. Pasaron meses de 'todavía no es el momento.' Hasta que entendí: la claridad no viene antes de la acción. Viene después.

LO QUE HAY DETRÁS

La falta de dirección muchas veces viene de miedo. Miedo a equivocarte. A exponerte. A cerrar otras opciones. Entonces no elegís. Y eso te da una sensación falsa de libertad.
Pero en realidad te deja en el mismo lugar. Porque no decidir también es una decisión. La de quedarte donde estás sin admitirlo.

> "No necesitás más claridad. Necesitás decidir. Y sostener."

EJERCICIO PRÁCTICO

Respondé: ¿Qué sé que tengo que hacer y estoy postergando? ¿Qué decisión vengo evitando?

Elegí una sola cosa. No diez. Una. Y definí un primer paso concreto para hoy.

Completá: 'Si me hago cargo de mi vida, lo primero que cambio es...' Y después hacelo.

DESAFÍO CONCRETO

Durante los próximos 7 días, no negocies con vos mismo. Si decidiste algo, lo hacés. Aunque no tengas ganas. Aunque no estés seguro.

INTEGRACIÓN

El propósito no se encuentra. Se construye. No aparece un martes a la mañana con un cartel. Se decide. Y no tiene que ser perfecto. Tiene que ser verdadero.
Lo que te mueve no es la claridad total. Es el compromiso. Con vos. Con lo que elegiste. Aunque cueste.

EPÍLOGO

Volver

Llegaste hasta acá.

Podrías haber cerrado el libro en el capítulo 2, cuando te dije que no eras fuerte. O en el 5, cuando tocamos la herida. O en el 8, cuando se puso incómodo de verdad. Pero no lo hiciste. Y eso ya dice algo.

No voy a hacer un resumen acá. Ya sabés lo que leíste. Y si fuiste honesto con los ejercicios, ya sabés lo que apareció.

Lo que sí quiero decirte es algo que no dije antes en todo el libro: yo también tuve que hacer este camino. No te escribo desde un lugar terminado. Soy un tipo que se cansó de mentirse. Que se cansó de funcionar y un día se sentó y se preguntó: ¿qué carajo estoy haciendo con mi vida?

Este libro no es el final de nada. Es el principio. El principio de una vida donde dejás de funcionar y empezás a elegir. Donde dejás de sobrevivir y empezás a vivir. De verdad. No va a ser fácil. No va a ser rápido. Pero va a ser real. Y real es lo único que vale la pena.

> *"El problema no es la vida que tenés. Es la vida que seguís evitando vivir."*

Si este libro te movió algo, no lo guardes. Pasáselo a otro hombre que lo necesite. Y si necesitás acompañamiento para lo que sigue, buscá un espacio. Profesional. Grupal. Individual. Importa que no te quedes solo con esto.

Ahora la pregunta no es qué entendiste.

Es: ¿qué vas a hacer con esto?

JUANJO ALEGRE
juanjoalegre@gmail.com