

El Factor 51-49% — El Equilibrio Energético Óptimo en una Relación Íntima

Por Daniel A. Linder, MFT

En toda relación, hay dos relaciones: una con el Yo y otra con el Otro. La relación con el Yo es siempre primaria, mientras que la relación con el Otro es siempre secundaria.

Imagina un pastel de relación con una línea en el medio que lo divide en dos mitades: la relación con el Yo de un lado, siendo la porción ligeramente más grande (51%) del pastel la que es primaria, mientras que la relación con el Otro es la porción ligeramente más pequeña (49%) que tiene un estatus secundario.

La representación gráfica de un pastel de relación, así como la fórmula numérica (51-49%, que suma 100%), se basa en la visión mecanicista psicoanalítica y freudiana de la humanidad, que presupone que tenemos una cantidad finita de energía creativa para vivir nuestras vidas y estar en relaciones.

El equilibrio energético óptimo ocurre cuando ambas personas entran en el espacio de co-creación habiendo establecido relaciones primarias con sus Yos, lo que deja a ambas personas con la máxima cantidad de energía jugosa y creativa disponible para relacionarse entre sí.

Recuerda también que el óptimo es un número absoluto y que el equilibrio energético siempre está fluctuando según cuán conscientes y conectadas estén ambas personas y cuán sólida y estable sea la relación de cada persona con su Yo.

La línea divisoria en el medio del pastel también sirve como un límite invisible que identifica y localiza quién es quién ("yo" aquí, "tú" allá) y se vuelve visible y palpable ante la conciencia.

¿Qué significa tener una relación primaria con tu Yo? Ambas personas deben estar conscientes y conectadas a su experiencia interior — sus pensamientos, sentimientos, deseos, necesidades, su esencia dorada — y ser capaces de acceder a ella cuando se encuentran en el espacio de co-creación.

Tener una relación primaria con tu Yo es un requisito previo y una condición previa para que ocurra una conexión profunda o intimidad. No puedes conectar cuando no estás conectado dentro de ti mismo.

Cuando no estás conectado, no habrá nada de lo que conocer o con lo que conectar, ninguna esencia jugosa. Lo más probable es que no estés lo suficientemente fértil para conectar.

Cuando tienes una relación con tu Yo, tu bienestar y autoestima tendrán una base interna, que se mantiene constante independientemente de cómo vaya el encuentro o la relación.

Cuando no tienes una relación primaria con tu Yo, lo más probable es que tu bienestar y tus sentimientos sobre ti mismo tengan una base externa. Se vuelve mucho más difícil conectar cuando tu bienestar depende de lo que la otra persona dice o hace.

El Factor 51-49% es una práctica consciente — mantenerlo en tu radar consciente para reservar al menos el 51% de tu energía y atención en y para ti mismo.

Es un arte estar siempre esforzándose hacia lo que sabes que es "óptimo." Siempre es un acto de equilibrio mantenerse firmemente arraigado en ti mismo mientras permaneces total y máximamente comprometido con la otra persona en un proceso co-creativo.

Es el "punto dulce," algo hacia lo que apuntar. Y cuando lo haces, serás más conectable y magnético, más creativo. Y harás conexiones más numerosas y profundas, y crearás relaciones más nutritivas e íntimas.

Daniel A. Linder, MFT, es un Terapeuta Matrimonial y Familiar licenciado en práctica privada en el área de la Bahía de San Francisco.