

Si Fuera una Manzana y Tú Fueras una Naranja

Existe un mito predominante que está sabotando nuestra capacidad de crear conexiones: que la similitud equivale a compatibilidad y las diferencias conducen al desastre. Hoy voy a mostrarte por qué lo contrario es cierto.

Cuando las diferencias amenazan el bienestar tuyo y de la relación, la percepción se distorsiona. Surge la atención selectiva: ves lo que quieres ver y no lo que no quieres, perdiéndote lo que está justo frente a ti.

Las creencias erróneas te encierran en una caja que te desconecta de ti mismo y de la otra persona. Es como si estuvieras en una caja y ni siquiera supieras que estás dentro.

Realidad: La similitud y el acuerdo matan la intimidad y la creatividad. Te atrapan en un estado defensivo que evita descubrimientos y un verdadero conocimiento mutuo.

Cuando no hay espacio para las diferencias, ninguna persona puede ser completamente ella misma, y la conversación se estanca.

La mayoría de las personas no se da cuenta de que aceptar las diferencias es una parte necesaria del proceso cocreativo, cuando las "esencias únicas se entrelazan".

Ambas personas deben ser "fértil" o conectables. Qué tan fértil o conectable eres depende de qué tan consciente y conectado estés con tu experiencia interna: con lo que estés pensando o sintiendo, y de tu capacidad para acceder a toda la amplitud de tu experiencia más allá de lo cómodo o familiar.

Cuando tu esencia se limita a la similitud, se marchita. Nada relevante puede suceder en el espacio de creación conjunta cuando el "cociente de conectividad" es demasiado bajo.

Por ejemplo, facilitando una conversación entre una pareja, Dede y Hugh, sobre sus respectivos lenguajes del amor. Para Dede, era claramente el afecto físico. "Soy una persona muy afectuosa físicamente. Así soy yo. Me encanta abrazar, y Hugh no es así. Sé que me ama, pero no de la manera en que quiero ser amada".

Después de varios abrazos de despedida antes de un viaje, Hugh se sintió abrumado. Dede se sintió herida, lo que puso a Hugh a la defensiva sobre su incomodidad con los abrazos excesivos.

Tras una pausa reflexiva, Dede tuvo una epifanía, viendo a Hugh desde otra perspectiva. "Él es diferente. Muestra su amor a su manera, cuando se abre conmigo de formas en las que no lo hace con nadie más". Por primera vez, Dede vio que sus diferentes lenguajes del amor eran complementarios, no conflictivos.

Estás listo para la cocreación con una mentalidad de "pizarra limpia", abierta al momento presente, en lugar de enfocarte en lo que pasó o en lo que podría pasar en el futuro.

El trabajo personal riguroso es necesario para reducir los lapsos en los que tus respuestas pueden estar condicionadas por conceptos erróneos.

Los chequeos diarios contigo mismo te ayudan a mantenerte conectado, acceder a tu experiencia y alinear tu comportamiento y comunicación—lo que dices y haces—con tu objetivo de conexión.

Harville Hendrix, uno de los terapeutas de pareja más influyentes de nuestro tiempo, enseña que el camino hacia una intimidad más profunda radica en aceptar y respetar las diferencias de cada uno. Creó un proceso y una estructura que desmitifica la idea de la similitud y abre el espacio para descubrir diferencias y profundizar la conexión en el proceso.

Lo vi realizar una presentación en vivo con su esposa, Helen, teniendo una conversación como si uno fuera una manzana y el otro, una naranja, comparando sus respectivas experiencias. La manzana siempre le hacía saber a la naranja cómo era ser una manzana, y la naranja le ayudaba a la manzana a entender mejor cómo era ser una naranja. Y, claramente, profundizaron su vínculo en el proceso.

Para aquellos que buscan conexiones más profundas sin sacrificar la autenticidad, facilito conversaciones con preguntas como estas:

- ¿Quieres que sea honesto y real o que diga lo que quieres escuchar?
- ¿Qué tan honestos y reales queremos ser el uno con el otro?
- ¿Quieres que te diga cómo es para mí, o que comparta lo que te resulte cómodo y con lo que te puedas identificar?

El secreto para establecer conexiones profundas e íntimas está en aceptar, dar la bienvenida, abrazar y celebrar las diferencias. Descubrir las diferencias es cómo llegas a conocer y entender al otro. ¡Si tan solo pudiéramos relacionarnos como si uno de nosotros fuera una manzana y el otro una naranja!

Conversación entre una Manzana y una Naranja

[**Escena:** Un frutero en una encimera de cocina. Una MANZANA y una NARANJA descansan lado a lado. La luz del atardecer entra por la ventana de la cocina. Al principio, mantenían una distancia educada.]

(Continúa el diálogo adaptado en español...)

¿Te gustaría que lo complete?