

Los Cuatro Escenarios Básicos de las Citas y los Desafíos que Plantean

Por Daniel Linder

Antes de entrar en los cuatro escenarios básicos de las citas y los desafíos que plantean, debemos tener una comprensión consensual de qué es una cita.

La mayoría de las personas que conozco que están saliendo con alguien y en busca de conexión no están en un estado mental que les permita co-crear una conexión. Esperan ganarse el premio mayor, una conexión instantánea. Muchos se han desilusionado y desinflado al tener tan poco que mostrar por sus esfuerzos inútiles sin que nunca suceda nada significativo o valioso. Es como si sus citas terminaran antes de comenzar y se convirtieran en oportunidades perdidas.

Y esto se debe a que nunca han sido entrenados en el arte de las citas y no entienden lo que se supone que deben hacer cuando están saliendo con alguien y la primera vez que conocen a alguien.

¿Qué es una cita?

Una cita es cuando dos personas planean reunirse y pasar un tiempo acordado juntos para evaluarse mutuamente, ver cómo se sienten estando juntos y, al final, decidir si les gustaría volver a reunirse o no, y con suerte tener una conversación al respecto.

Idealmente, ambas personas están de acuerdo en el plan, o hacen un "contrato de citas" antes de entrar en el espacio de co-creación. Pero esto es mucho más la excepción que la regla, dado que todos sus intercambios de comunicación ocurren por mensaje de texto, cuando están en movimiento y distraídos cuando están juntos, simplemente pasando por los movimientos.

Para prepararte y estar listo para salir, depende de ti tener una definición funcional de qué es una cita para que puedas adherirte y operar dentro de esos parámetros específicos.

Una vez que entiendes qué es una cita, comprende y prepárate para los cuatro escenarios básicos de las citas y los desafíos que plantean.

Solo hay cuatro escenarios básicos que pueden suceder la primera vez que conoces a alguien.

Quiero objetivar y simplificar el proceso, para que no caigas en la trampa de entrar en el espacio de co-creación con tu bienestar y autoestima dependiendo de un resultado deseado.

No hay duda de que te encontrarás en las cuatro situaciones en algún momento de tu camino, lo que hace que las citas sean un terreno de entrenamiento ideal para los rigores de una relación íntima. Los desafíos que plantean los escenarios básicos de las citas son virtualmente los mismos desafíos que enfrentarás más adelante durante cualquier relación íntima.

1. Atracción e interés mutuo
2. Tú estás atraído e interesado, pero la otra persona no lo está.
3. La otra persona está atraída e interesada, pero tú no lo estás.
4. Ninguno de los dos está atraído ni interesado.
5. Atracción e interés mutuo

¿No es esto lo que todos queremos? Cuando ambas personas están atraídas e interesadas entre sí. La atracción e interés mutuo se siente tan bien y emocionante. Pero espera. El sentimiento no dura para siempre y no se sostiene por sí solo.

Siempre que sientes una atracción, una ola de emoción recorre tu cuerpo, alterando tu mente y estado de ánimo. Distorsiona la percepción y hace que tu imaginación se desboque. Ocurre la idealización. Es tan fácil desconectarse, perder la objetividad y ser incapaz de evaluar efectivamente tu experiencia y tomar decisiones saludables. Te vuelves más propenso a actuar impulsivamente.

Los desafíos que plantea la atracción e interés mutuo son:

Tener que equilibrar tu emoción e imaginación mientras permaneces presente y conectado (en el momento), comprometido en el proceso, mientras evalúas cómo te sientes.

Confiar en el proceso co-creativo lo suficiente como para permitir que se desarrolle natural y orgánicamente; absteniéndote de adelantarte, perderte en la imaginación y no quedar excluido del momento mientras una oportunidad potencial pasa de largo.

Permanecer completamente comprometido todo el tiempo que estén juntos en el espacio sagrado de co-creación para asegurar un resultado natural, de modo que haya un desarrollo natural que ocurra un encuentro a la vez pero que pueda construirse sobre sí mismo con el tiempo.

2. Tú estás atraído e interesado, pero la otra persona no lo está.

El miedo al rechazo es lo que nos impide a la mayoría de nosotros perseguir lo que queremos. El miedo nos hace defendernos o protegernos, distorsionar nuestra percepción, perder la objetividad y personalizar los resultados. Todas estas reacciones de miedo hacen imposible comprometerse plenamente en el proceso, permitir que el proceso se desarrolle natural y orgánicamente y poder responder libre y espontáneamente, es decir, ser uno mismo.

No podrás prepararte adecuadamente para los desafíos en esta situación si tu bienestar y sentido de autoestima o sentimientos positivos sobre ti mismo están de alguna manera vinculados a cualquier resultado particular.

El estado mental de pizarra en blanco se aplica aquí: estar abierto y operar en el espíritu del descubrimiento, la neutralidad y la objetividad. Lo que sea que suceda, es solo parte del juego y no tiene nada que ver contigo. Cuando termine, limpia tu pizarra y prepárate para otro encuentro completamente nuevo.

Los principales desafíos que plantea este escenario son:

Ser consciente para no dejar que tu miedo al rechazo impida tu capacidad de compartir el regalo de tu experiencia libremente tal como es en el momento, y presumiblemente, tu pareja está haciendo lo mismo.

En lugar de atribuir el resultado, deseable o no, a ti mismo o al otro, reformulas de "Fue culpa mía o tuya" a lo que los dos crearon juntos. Además, cada encuentro es una co-creación independiente en ese momento particular, con un principio y un final, y no tiene relación con lo que sucedió antes ni con lo que sucede después.

3. La otra persona está atraída e interesada, pero tú no lo estás.

Cuando la otra persona está atraída e interesada y tú no lo estás, el desafío es, nuevamente, ser consciente de no personalizar el resultado. Tu experiencia, tu verdad, es lo que es; no es nada personal sobre la otra persona (tanto como lo que crearon juntos). No te refleja a ti, ni debería afectarte de ninguna manera.

4. Ninguno de los dos está atraído ni interesado.

Cuando hay desinterés mutuo y ninguna de las dos personas quiere estar cerca de la otra, el desafío es evitar personalizar la experiencia o salir desmoralizado, desilusionado o desinflado, sino más bien prepararte para tu próximo encuentro en un estado mental de pizarra en blanco.

Lo que la mayoría de los solteros no logran darse cuenta es que cuando se trata de conocer nuevas personas, hay mucho "más de lo que parece a simple vista." Las citas son un arte que requiere mucha práctica y un nivel de dominio de las habilidades de comunicación esenciales.

Las citas son un terreno de entrenamiento ideal que proporciona infinitas oportunidades para practicar el manejo de los cuatro escenarios básicos de las citas y para conocer a alguien con quien puedas conectar.

Las citas te brindan experiencia de la que puedes sacar provecho cuando enfrentas lo que son virtualmente los mismos desafíos que ocurren en etapas posteriores de las relaciones. Por ejemplo, cuando estás saliendo con alguien, tendrás que lidiar con sentimientos difíciles, conflictos y diferencias, y si los manejas efectivamente la primera vez que conoces a alguien, lo más probable es que los manejes efectivamente cuando hay una relación establecida, cuando en realidad es más difícil porque hay más en juego que conocer a alguien una vez y nunca volver a verlo.

Otro beneficio de las citas es abrazar una filosofía oportunista, ver cada encuentro como una "oportunidad de relacionarse" en sí misma. Debe haber un "fuego en el vientre," o hambre que te prepare para aprovechar la oportunidad cuando se presente.

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