

Navegando Tu Búsqueda de Conexión - Diez Tipos de Atracción e Intimidad

Durante demasiado tiempo, muchos de nosotros hemos estado "improvisando" en nuestras relaciones, sin preparación para los muchos campos minados que pueden hacer explotar tu viaje o desviarte del curso si careces de la orientación para saber cómo sortearlos.

Navegar identificará los campos minados – Diez Tipos de Atracción e Intimidad – y detallará los desafíos que presentan, para que puedas ser el capitán de confianza al timón de tu barco que sabe cómo sortearlos y llevarte a la tierra prometida – el espacio útero de co-creación, donde el milagro de la conexión siempre es posible.

La orientación aquí contenida es un compuesto de las lecciones que aprendí por las malas, por ensayo y error. Ahora hay una oportunidad de mostrar cómo puedes mejorar tus posibilidades de conectar y ahorrarte mucha de la angustia por la que pasé. Cualquier duda o recelo que puedas tener sobre continuar tu búsqueda, convertirás tu viaje en una aventura emocionante. Te volverás más inteligente emocional y relacionalmente y usarás esa inteligencia para transformar la calidad de todas tus relaciones e interacciones con otros.

Estaré compartiendo muchas de mis experiencias personales, también con la esperanza de que comiences a conectar los puntos o entiendas mejor algunas de las experiencias que has tenido, qué te atrae hacia las personas que te atraen y qué atrae a otros hacia ti.

Cada uno de los Diez Tipos de Atracción es una pendiente resbaladiza universalmente desafiante y sobrecargada con un enorme potencial saboteador, especialmente cuando no te han dado un mapa de esta vasta tierra llamada la búsqueda de conexión.

Los Diez Tipos de Atracción e Intimidad son:

1. Atracción Basada en Fantasía
2. Atracción Sexual
3. Relaciones Basadas Sexualmente
4. Coqueteo
5. Estar Enamorado
6. Relaciones Basadas en Contexto
7. Proyección de Imágenes
8. Proyección de Necesidades Emocionales No Satisfechas
9. La Mística de la Belleza
10. Un Resultado del Rapport o la Intimidad

#1 Atracción Basada en Fantasía

La fantasía puede ser el tipo de atracción más común e inocuo. Es una expresión natural de estar vivo y puede ser la válvula de alivio de estrés más grande conocida por la humanidad. Es segura e intrascendente ya que no es más que nuestra imaginación operando; no tenemos contacto real y no se toma ninguna acción.

Usualmente lo que sucede es que alguien físicamente atractivo llama nuestra atención y nuestra imaginación se activa y nuestras fantasías comienzan a destellar como carteleras publicitarias. Esa persona puede ser la que has estado buscando o con la que te estableces en una relación de por vida. También podríamos estar imaginando besar o tener sexo o enamorarnos. Entonces, en un abrir y cerrar de ojos, volvemos a nuestras vidas reales y la adherencia al tiempo del reloj en la pared, de vuelta a donde ibas y los asuntos pendientes. Ciertamente, no quieres que una fantasía sea la única base para iniciar contacto o buscar una relación.

La clave para navegar la pendiente resbaladiza de la Atracción basada en Fantasía es saber cuándo tu imaginación está operando y que no está destinada a ser puesta en práctica. Cuando eres consciente de que tu imaginación está operando, serás más objetivo y mucho más discreto sobre con quién te involucras y qué tan involucrado quieres estar.

Aprendí esta lección cuando estaba en esta pendiente resbaladiza y casi me resbalé pero no lo hice.

El Abrazo (Carol)

En medio de un día de clientes consecutivos, de mal humor, con falta de sueño, tenía una ventana de 15 minutos para un descanso muy necesario. ¿Qué iba a hacer? Decidí caminar hasta la tienda de dulces See's a la vuelta de la esquina y visitar a mi amiga Carol. Siempre me daba muchas muestras gratis y ojos acogedores y sonrisa, eso era todo el incentivo que necesitaba.

Cuando entré y dije "Hola", me saludó como si fuéramos viejos amigos que no se habían visto en un tiempo y no había nada que prefiriera hacer más que llenar una bolsa pequeña con muestras como solía hacer.

Mientras estaba examinando las muestras, estábamos charlando como de costumbre. Puede haber habido algo de atracción entre nosotros, pero nunca se discutió.

Cuando me di cuenta de que era hora de volver con mis clientes, estaba a punto de decir "adiós", ambos nos movimos para abrazarnos. Sucedió espontáneamente y no era algo que habíamos hecho antes. Ok, nuestro primer abrazo.

Fue un abrazo inesperadamente cálido y largo y disfruté cada milisegundo de él, hasta que miré el reloj. Dejé caer mis brazos casualmente, parado ojo a ojo con respiración contenida, a punto de decir "adiós", cuando su cara se puso roja brillante. Era evidente para ambos lo que eso significaba. Ella, ni yo, esperábamos excitarnos tanto tan rápido en ese momento.

En el momento en que sentí la oleada de emoción en mi cuerpo, mi imaginación conspiradora secuestró mi conciencia y perdido en el calor del momento. "¿Era posible llevarla a mi oficina o ir al cuarto trasero de la tienda de dulces, para un rapidito?"

Entonces volví en sí al tiempo, solo tenía un minuto o dos para volver a mi oficina, y logré sacar la palabra "adiós" de mi boca y pude hacer una salida rápida.

Sabía que si hubiera cruzado esa línea, ese habría sido el fin de Carol y los dulces See's, sin mencionar cómo habría afectado mi matrimonio. Pero aún puedo tomar consuelo en seguir dando la vuelta a la esquina para conseguir algunas muestras y un abrazo cuando me apetezca.

Lecciones Aprendidas

La clave para cosechar la alegría y el beneficio completo de tu imaginación, es simplemente ser consciente de que está viva y activa y que actuar sobre ella no es parte de la experiencia. Más bien, actuar sobre tu imaginación sería como golpear una mina y hacer explotar todo.

Cuando no eres consciente y conectado, es más difícil estar al tanto de la distinción entre fantasía y realidad, lo que te hace más susceptible a cruzar la línea, actuar impulsivamente y sufrir la consecuencia de shock y remordimiento cuando la realidad golpea.

Práctica Consciente: ¡Familiarizándote Más con tus Fantasías! Desarrolla una relación con ellas. Pueden convertirse en tu mejor amigo y una fuente segura de nutrición o escape.

Una práctica consciente para familiarizarte más con tus fantasías y saber cuándo tu imaginación está operando es un proceso de auto-observación. Cuando medites, practica identificar la historia que se está desarrollando (en tu imaginación), registra la emoción en tu cuerpo, mientras te mantienes al tanto de la realidad y vuelves a lo que estabas haciendo o adonde ibas. Y te recuerdas que se te conceden momentos fugaces de escape y no están destinados a ser puestos en práctica, sino simplemente disfrutados.

Llamada a la Acción (CTA) Si la fantasía está afectando tus relaciones, o no tienes claro cuándo tu imaginación está operando y cómo manejarte cuando lo está, puedes contactarme en mi sitio web, RelationshipVision.com.

#2 Atracción Sexual

Como la fantasía, la atracción sexual se vuelve problemática cuando no eres consciente o subestimas la excitación física que ocurre en tu cuerpo y un deseo despertado de actuar. La atracción también a menudo activa tu imaginación, las fantasías destellantes toman el centro del escenario, lo que aumenta el riesgo de actuar impulsivamente si no se mantiene bajo control por tu conciencia, que la atracción no es conexión y no está destinada a ser puesta en práctica tanto como disfrutada. Es cuestión de tener la humildad de tomar la atracción en serio, estar siempre alerta. Que la atracción es como jugar con fuego y que lo último que quieres hacer es quemarte.

Aprendí esta lección, cuando fui repentinamente acelerado por un fuerte deseo sexual que aparentemente salió de la nada.

La Conversación en el Dispensador de Agua

Ha pasado un tiempo desde que fui acelerado por una fuerte atracción sexual que salió de la nada, menos esperada, con Dee, una mujer en el club donde hago ejercicio, alguien que he visto y con quien he charlado muchas veces allí. Era alguien de quien diría que me sentía levemente atraído y puede haber tenido algunas fantasías fugaces sobre ella, pero fugaces. Tal vez algo de coqueteo, pero muy poco para importar.

Estaba en un club haciendo mi entrenamiento diario, camino al dispensador de agua para hidratarme, y ahí estaba Dee, tan feliz de verla allí, era la cereza en la parte superior del día en el club.

Me intrigó la primera vez que nos conocimos cuando esparció insinuaciones sobre sus luchas de vida, de adicción y prisión y recuperación y malas relaciones, compartiendo su viaje del héroe conmigo. Siempre tuvimos conversaciones muy condensadas de "continuará" que nunca iban a continuar.

Mientras era su audiencia cautiva en nuestra conversación del dispensador de agua sobre su nieto de seis años que lo expulsaron de la escuela, expulsado debido a problemas de comportamiento, y sus desafíos tratando con él y su madre (la hija de Dee), estábamos mirando a los ojos del otro, cuando sentí esta oleada repentina en mi cuerpo, como si fuera sacudido de su letargo, el nivel de mi excitación fue de cero a diez en un segundo.

Si eso no fuera suficiente, entonces mi imaginación se puso en marcha, como lo hizo con Carol, catapultando el nivel de excitación, una atracción con esteroides. Por quién sabe cuánto tiempo, estaba volando alto en la excitación de mi imaginación y me dejé llevar por ella. "Está tan buena. Hacer el amor con ella sería increíble. Si solo pudiéramos escapar a un motel local y liberar nuestro deseo reprimido," por una hora."

Cuando noté la fila de gente en el dispensador de agua, salí de mi vuelo de fantasía, me bajé de diez a cero en un abrir y cerrar de ojos, bebí algo de agua, reanudé mi entrenamiento, y escapé ileso.

Lecciones Aprendidas

La clave para no resbalarse de esta pendiente es la humildad. Tener una apreciación consciente de la experiencia humana, de tu potencial para quedar atrapado en la combinación sinérgica de excitación corporal e imaginación, puede mantenerte controlado, ayudar a ralentizar las cosas para que tengas más tiempo para evaluar tu experiencia y cómo proceder mejor.

También ayuda poder ser claro sobre la distinción entre fantasía y atracción. La fantasía es cuando tu imaginación está operando, lo que ocurre en la mente es una cognición, mientras que la atracción se origina y se siente en el cuerpo. Son diferentes ámbitos de experiencia, pero cuando ambos están funcionando al mismo tiempo, se alimentan mutuamente. Podrías estar fantaseando sobre alguien, y una atracción sigue de eso, y podrías sentir una atracción y tu imaginación se activa después de eso, como la mía hizo con Carol.

Ni la fantasía ni la atracción son criterios confiables para basar una decisión de actuar o involucrarse más sexual o emocionalmente.

CTA Si quieres más orientación sobre la distinción entre atracción e imaginación o su combinación sinérgica, siéntete libre de contactarme a través de la página de contacto de mi sitio web RelationshipVision™.

Práctica Consciente: Un pie adentro, un pie afuera. Nota y registra la experiencia de excitación en tu cuerpo (sin abrumarte o quedarte atascado en ella), mientras simultáneamente mantienes tu cordura y figuras tu mejor curso de acción.

#3 Relaciones Basadas Sexualmente

Podrías estar preguntándote qué hace del sexo una pendiente resbaladiza. Como la Fantasía y la Atracción, el sexo se vuelve problemático cuando el poder del sexo es subestimado y cuando el sexo se confunde con intimidad, como a menudo sucede, lo que lleva a cometer el error de asumir más de una relación de lo que hay y luego estrellarse cuando te das cuenta de que no era más que sexo.

El sexo también se vuelve problemático cuando su importancia se infla y se convierte en el criterio principal para determinar si involucrarse más o evaluar la calidad de una relación.

Nunca deja de asombrarme cuando escucho qué tan al frente y centro está el sexo, cuando cómo te sientes estando con alguien y la calidad de conexión apenas parecen importar en absoluto.

"Por supuesto, el sexo tiene que ser bueno." "El gran sexo va muy lejos." "Preferiría el sexo sobre la intimidad cualquier día." "El sexo es el motivador más fuerte para quedarse o salir de una relación." "La relación es tan buena como el sexo." "Cuando todo lo demás falla y no podemos hablar las cosas, siempre tenemos el sexo al que recurrir."

Cuando el sexo se confunde con intimidad o cuando los términos se usan intercambiabilmente, estás en aguas peligrosas.

Cuando le pregunté a una amiga que me dijo que pasó la noche con alguien en su primera cita, "¿Tuviste sexo?", asintió afirmativamente y declaró como un hecho, "Fuimos íntimos."

Cuando presioné un poco más, por el bien de la especificidad, pregunté, "¿Tuviste sexo?", me miró de reojo como si fuera forzada a enfatizar que "Sí. Hicimos el amor."

"¿Qué tan conectada te sentiste con él más allá del sexo?" Respondió, "No podríamos haber estado más sincronizados. Fue el mejor momento que jamás tuve con un chico, la conexión más increíble."

"¿Cómo fue la mañana siguiente?"

En un tono disgustado y consternado, dijo que dudaba que lo fuera a ver de nuevo. "Fue como si la noche no hubiera pasado. Como si me hubieran hecho luz de gas. No había nada ahí. Era como un extraño."

"Fue raro. Tuvo que irse tan pronto como se levantó, me besó de despedida y dijo que me contactaría más tarde en la semana. Nunca más supe de él. Me siento como una tonta por creer que era algo más que sexo."

Lecciones Aprendidas

No quieres ser como esa persona que despierta a la dura realidad de que tan maravilloso y emocionante como te sentiste que no era más que sexo. Cuando eres consciente de la distinción entre sexo e intimidad, serás mucho menos probable que caigas en esa trampa.

Ser claro sobre la distinción entre los dos puede ser liberador y empoderador también, como cuando tienes que decidir en qué dirección quieres ir. De repente, tienes tres opciones para elegir. Tal vez solo quieres tener sexo y no involucrarte emocionalmente, "amigos con beneficios." Tal

vez estás sintiendo una fuerte conexión emocional y no estás interesado en sexo en absoluto. Tal vez te gustaría obtener ambos: involucrarte emocional y sexualmente.

No hay correlación entre sexo e intimidad – el mejor sexo no hace una conexión más profunda, ni es una base sólida para determinar la calidad de una relación.

CTA Si tienes alguna pregunta o hay algo que quieras explorar más sobre la diferencia entre sexo e intimidad, puedes contactarme a través de mi página de contacto de mi sitio web, RelationshipVision.com. y programar un tiempo para que nos reunamos.

#4 Coqueteo

El coqueteo se vuelve problemático cuando no eres consciente de que estás coqueteando y percibes mal lo que está sucediendo, esperas más de lo que obtienes y sales sintiéndote confundido o estafado. También puede volverse problemático cuando no sabes qué es el coqueteo.

El coqueteo puede ser la más benigna de las pendientes resbaladizas porque generalmente no hay tanto en juego o involucramiento emocional. Jugar sexy es usualmente más titilante y divertido que tratar de conectar realmente.

¿Qué es el coqueteo? (comunicación sexualizada para despertar interés). Cuando coqueteas hay un aire de familiaridad y un falso sentido de cercanía, que no debe confundirse con intimidad o incluso una conexión significativa.

Cuando Sandy y Micky salieron en su primera cita juntos, Mick fue dominado por el coqueteo espontáneo e inesperado de Sandy en gran parte porque no sabía qué era el coqueteo, ya que nadie había coqueteado con él antes y él nunca había coqueteado con nadie más.

Le tomó un tiempo antes de que se diera cuenta de que ella estaba coqueteando con él y se estaba deleitando en la experiencia de ser coqueteado por primera vez en su vida.

Micky había entrado a la cita inconsciente de cargar una acumulación de dolor de sentimientos de rechazo y falta de interés mostrado en él. Tomó el coqueteo juguetón de Sandy como interés personal en él así como una atracción mutua, mientras perdía completamente de vista el hecho de que se estaban relacionando en un nivel muy superficial.

Su cita resultó ser una experiencia de bolsa mixta para Micky. Mientras había salido sintiéndose un poco confundido y decepcionado por hacer más de su tiempo juntos de lo que era, también se había convertido en un recuerdo que atesoró por mucho tiempo – la primera vez que alguien coqueteó con él.

Lecciones Aprendidas

El coqueteo es diversión y juegos y no debe confundirse con interés personal o una conexión significativa.

Jugar sexy puede ser excitante siempre que sepas qué es el coqueteo, cuándo estás coqueteando o siendo coqueteado, y puede volverse aún más emocionante cuando hay un deseo de conectar más profundamente.

#5 Estar Enamorado

¡Cielos a Betsy, qué hace del estar enamorado una pendiente resbaladiza! ¿No es estar enamorado un máximo universal de máximos? ¿Puedes recordar tu experiencia de estar enamorado? ¿Cómo fue para ti?

¿Alguna vez has tenido la experiencia de estar enamorado, pero con el tiempo, bajando del máximo de idealización y por primera vez, estaban juntos y viéndose el uno al otro con verrugas y todo? Si es así, ¿cómo fue eso?

Así fue más o menos para mí la primera vez que estuve enamorado. (Debbie)

Fue, por mucho la experiencia más emocionante de mi joven vida – el máximo de estar enamorado duró varios días. Tal vez fue una semana o dos antes de que llegara a un alto estrellándose, cuando se hizo aparente que ella no estaba interesada en mí de esa manera, "solo quería ser amigos."

Aunque me estrellé y me sentí rechazado, esa noche está por siempre grabada en los archivos de los mejores momentos de mi vida, cuando estuve enamorado.

Mientras reflexiono sobre mi experiencia, vi solo lo que quería ver y bloqueé todo lo demás, filtré cualquier cosa que conflictuara con mis proyecciones idealizadas o cualquier cosa que me hubiera bajado del máximo al que me aferraba por mi vida. Después de que mis orejas bajaron y mi euforia se disipó, la realidad sobria de quiénes éramos golpeó. Ya no estaba ciegamente e irresistiblemente atraído a ella; mi interés y deseo habían disminuido.

Lecciones Aprendidas

Estar enamorado puede convertirse en un campo minado con enorme potencial sabotador cuando no eres consciente de estar en un estado alterado, como estar drogado o intoxicado pero sin saber que estás drogado.

El estado alterado de 'enamorado' es uno de idealización eufórica. Tu percepción está distorsionada, viendo solo lo que quieres ver o permaneciendo ciego a todo lo demás que no coincide con tu idealización. Hay la tendencia de apegarse al estado de idealización eufórica como si pudiera ser fijo y para siempre.

La naturaleza misma de los estados alterados es que son temporales. El máximo se desgasta; es solo cuestión de tiempo antes de que bajes, cuando ya no estés drogado y te estrellés cuando la realidad golpea. Cuando el máximo se disipa y la realidad golpea, todo lo que negaste o a lo que fuiste ciego, es decir, una mezcla de diferencias, emociones oscuras, comportamientos indeseables, y conflictos, están repentinamente mirándote a la cara.

Término Incorrecto: También escuché de mucha gente que medía la calidad de la conexión o relación según si están "enamorado." Si no están o ya no sienten ese sentimiento o en ese estado, la integridad de la relación comienza a deshilacharse en los bordes. Es como si esperaran sentirse perdidamente enamorados todos los días en la relación por el resto de sus vidas juntos, completamente sin preparación para la realidad de estar juntos como las bolsas mixtas que todos somos.

Práctica Consciente para (Prepararse para el Inevitable Estrellón) (Un pie adentro, Un pie afuera)

Enfoca tu conciencia en caminar la cuerda floja entre tu experiencia en el máximo de idealización y la realidad de "todos son una bolsa mixta", entre estar enamorado y no estar enamorado, al mismo tiempo. Estás haciendo espacio para abrazar una expresión más completa y verdadera de quién es cada uno y quiénes son juntos mientras te deleitas en el máximo de idealización eufórica.

Si te gustaría explorar más los peligros de estar enamorado, siéntete libre de contactarme vía mi sitio web RelationshipVision.com.

CTA

#6 Relaciones Basadas en Contexto, Conexión e Intimidad

Las relaciones basadas en contexto son aquellas que ocurren y crecen en un contexto particular, y no necesariamente se traducen a través de contextos o en un entorno de vida real. Se convierten en pendientes resbaladizas cuando presumes que una relación que funciona de cierta manera en un entorno continuará funcionando de la misma manera cuando cambies de entornos o el contexto. A veces co-crean la misma magia, pero más veces, no lo hacen.

Cuando viajas, conoces gente por primera vez, pasas una cantidad condensada de tiempo juntos, y no anticipas volver a verte.

Las relaciones basadas en contexto, también conocidas como relaciones específicas del contexto o vinculadas al contexto, se vuelven problemáticas cuando esperas que la relación simplemente continúe funcionando como lo había hecho, sin darte cuenta de que cambiar contextos requiere tener que empezar todo de nuevo desde cero, para ver si pueden co-crear la magia o construir una base para la relación recientemente desarrollándose en un entorno de vida real.

Algunas relaciones comunes basadas en contexto incluyen:

Retiros de Desarrollo Personal que se convierten en campos amplificados, como un entrenamiento EST o evento de Tony Robbins, donde todos están compartiendo sus luchas y dolor, sueños y aspiraciones, siendo abiertos y vulnerables entre sí, lo que hace intercambios extraordinariamente profundos e íntimos.

Compartir situaciones de vida y muerte, es decir, haber sobrevivido eventos catastróficos juntos, como estar en un accidente de avión o desastre natural, cuando tienen que confiar y depender el uno del otro para sobrevivir, y tienen el terreno natural de esa experiencia compartida para construir sobre.

Trabajar estrechamente en Esfuerzos Creativos, es decir, como tocar en una banda juntos o actores interpretando personajes en una historia de amor. (Nobody Wants This)

Una Relación "Pandémica"

Hubo muchas relaciones basadas en contexto que se formaron durante la pandemia de Covid, Las condiciones predominantes que tuvieron que ser adheridas, cambiaron radicalmente cómo la gente socializa, se conoce y pasa tiempo juntos que continuó por casi dos años. Revirtió la

evolución natural de cómo se forman las relaciones, de una base primero - relación después - enfoque, a una relación primero, y base después, enfoque.

Las condiciones pandémicas hicieron lógicamente imposible para dos personas continuar viéndose y juntándose sin tener que saltar a través de muchos aros, lo que quitó mucha de la diversión y emoción de las citas y hizo imposible dejar que la relación se desarrollara natural y orgánicamente una cita a la vez.

La gente se estaba conociendo y enganchando entre sí a un ritmo acelerado y quedándose juntos cuando la alternativa era tener que adherirse a las estipulaciones rígidas que fueron impuestas para mantener a la gente separada y alrededor de otras personas.

Como es el caso con todas las relaciones "pandémicas", la prueba real de la viabilidad de una relación en desarrollo es qué le sucede a la relación cuando esas condiciones Draconianas fueron levantadas.

La relación de Drew y Marlin fue un caso en cuestión. Buscaron terapia debido a la cuña de tensión creciente entre ellos y su incapacidad para hablar sobre los sentimientos difíciles y conflictos que repentinamente estaban surgiendo cuando esas condiciones (contextuales) fueron levantadas. Su relación de dos años estaba pendiendo de un hilo.

Habían comenzado a salir y verse el uno al otro alrededor del tiempo que la pandemia de Covid golpeó. Se conocieron en una aplicación de citas (Hinge). Su primera cita fue increíble, qué tan atraídos estaban el uno al otro, coqueteando y besándose y terminaron pasando la noche juntos, despiertos toda la noche. Al día siguiente la pandemia golpeó, lo que hizo que separarse, volver a sus respectivas moradas, fuera una pesadilla. Querían continuar viéndose, así que se mudaron juntos.

Su relación parecía funcionar durante el primer año que estuvieron viviendo y viajando juntos alrededor del mundo, parcialmente para liberarse de las cadenas que tenían que usar aquí.

Drew dijo que sintió que en el momento en que las condiciones pandémicas fueron levantadas, comenzó a ser consciente de que estar y vivir juntos todo el tiempo se estaba volviendo viejo, "el sentimiento mordaz de tratar de meter una clavija cuadrada en un agujero redondo." Y que temía venir a terapia, sabiendo que tendrían que tener las conversaciones difíciles que habían evitado hasta ese punto, y que su relación estaba en juego.

La necesidad de espacio de Drew había estado fermentando desde el principio, pero se había rendido a las condiciones a las que tuvo que adaptarse comprometiendo temporalmente su integridad. Había señales de advertencia sonando, pero no sabía qué hacer o cómo cuidarse a sí mismo.

Para complicar las cosas, sus intentos de conversaciones para hablar sobre las tensiones fermentando entre ellos siempre parecían degenerar. Siempre que trataba de hablar sobre su necesidad de espacio y autonomía, Marlin reaccionaba y personalizaba su necesidad de espacio para significar que ya no quería estar con ella, y que estaba, una vez más, siendo rechazada, como había sido previamente.

Para Marlin, la suya sería solo otra relación fallida, como todas sus relaciones anteriores habían sido. No podía relacionarse con la necesidad de espacio de Drew cuando se había acostumbrado a estar juntos todo el tiempo. Estaba cómoda continuando de esta manera, tal vez por el resto de sus vidas y nunca sintió la necesidad de espacio o autonomía. Debido a su experiencia previa en relaciones, las condiciones pandémicas colgaron la falsa seguridad de un atajo o relación por defecto.

Drew llegó al punto de poder hablar por sí mismo, que necesitaba vivir y estar solo por un tiempo, especialmente después de que las condiciones pandémicas fueron levantadas. "Desearía que pudiéramos empezar todo de nuevo desde el principio, construir una base sólida y probar que su relación funciona en un entorno natural, de vida real.

Lecciones Aprendidas

Entiende que las relaciones basadas en contexto son aquellas en las que la calidad de conexión, profundidad de intimidad, confianza incondicional, y dependencia mutua, no solo se aceleran porque el contexto de la relación lo demanda, sino que también están vinculadas al contexto, es decir, no existen o continúan por sí solas si el contexto cambia o en un entorno de vida real. Cambiar contextos significa tener que empezar todo de nuevo, como si se conocieran por