

Entrando en el Espacio Sagrado de la Co-Creación Por Daniel Linder, MFT

¿Alguna vez te has preguntado qué sucede en el vientre donde ocurren los milagros? No es menos que un milagro cuando un óvulo fértil se une a un espermatozoide fértil, y de repente — un nuevo ser humano está en camino. Las probabilidades de que eso suceda son lo que lo convierte en un milagro cuando ocurre la concepción de una conexión en el espacio del vientre de la co-creación donde "esencias únicas se entremezclan."

Comprender algunos principios básicos sin duda aumentará tus posibilidades de crear el milagro de la conexión para ti mismo.

1. La relación más importante es contigo mismo.

Ser consciente y estar conectado es lo que hace posible la construcción de rapport, el interés incondicional, el estado mental de pizarra en blanco y compartir tu esencia. Cuando tienes una relación con tu Yo, tu bienestar tiene una base interna — no dependiendo de alguien externo para validar tu valor.

¿Cómo puedes llegar a conocerme si no puedo representarme con precisión a mí mismo? ¿Cómo puedo ser íntimo contigo cuando no lo soy conmigo mismo?

Cuando tienes una relación con tu Yo, tienes un sistema de orientación interno en funcionamiento — que te alerta cuando hay peligro y te guía para actuar en consecuencia.

2. Para que el milagro de la conexión sea posible, ambas personas deben tener esencias muy jugosas o fértiles.

En la imagen de la Vesica Piscis, el espacio del Nosotros representa la concepción, donde dos esencias jugosas se entremezclan. Hay un Yo de un lado y un Tú del otro — dos Yos separados, como un óvulo y un espermatozoide. Se unen y de repente ocurre un milagro, y nace un Nosotros.

El secreto para mantener tu esencia jugosa es estar consciente y conectado a tu experiencia, tener acceso inmediato a ella cuando estás comprometido en el proceso. La sustancia de tu esencia es tu experiencia pura — pero debes estar sintonizado y completamente comprometido.

3. Entrar en el espacio sagrado con un estado mental de pizarra en blanco.

Estar en un estado mental de pizarra en blanco significa estar en el momento, abierto a un proceso co-creativo que se desarrolla naturalmente sin reaccionar ni intentar llevar la conversación en una dirección u otra. Tu esencia jugosa se vuelve más jugosa cuando eres capaz de compartir tu experiencia a medida que se desarrolla la conversación.

La pizarra en blanco también connota interés incondicional — la emoción de no saber qué va a suceder hasta que sucede. Estás ansioso por comprometerte y ver qué pueden co-crear juntos. ¿Quizás un milagro? Cada intercambio es independiente; una obra completamente nueva está a punto de desplegarse.

Una pizarra en blanco significa dejar de lado lo que sea que esté sucediendo en tu mente. Reduce drásticamente el grado en que las nociones preconcebidas, el bagaje emocional y las interpretaciones inexactas envenenan el pozo.

4. La intimidad comienza con el rapport.

El rapport ocurre cuando dos personas están absortas en una conversación — escuchando atentamente y respondiendo espontáneamente, inmersas en un proceso que se desarrolla naturalmente, sin la contaminación del deseo de un resultado deseado.

Tres componentes caracterizan el rapport: el interés, la honestidad y la comprensión. Donde hay rapport, estás en el umbral de la intimidad.

El interés viene en dos tipos. El interés incondicional es estar en ello por la aventura, sin la contaminación de ninguna agenda personal. El interés condicional es personal — querer acercarse más, pasar más tiempo juntos. Cuando ambas personas están incondicionalmente interesadas en el proceso, es más probable que se interesen personalmente el uno en el otro.

La honestidad es ser congruente — decir lo que sientes y sentir las palabras que salen de tu boca. Cuando dos personas son honestas y auténticas, están construyendo confianza. Cuando la honestidad falta en la base, la relación se convierte en un castillo de naipes.

La comprensión es el puente entre la desconexión y la conexión. Cuando nuestra necesidad de comprensión se satisface, nos sentimos más cercanos, más conectados y vivos.

5. Determinando la Calidad de la Conexión

¿Cómo te sentiste estando juntos? ¿Lo estabas "sintiendo" o "no lo estabas sintiendo"?

Los criterios más confiables a usar cuando intentas responder esas preguntas son considerar la existencia de los ingredientes del rapport: Interés, Honestidad y Comprensión.

Tu nivel de interés en la otra persona y el nivel de interés de la otra persona en ti. Ve por la especificidad. ¿Qué te interesó? ¿Qué le interesó a la otra persona de ti?

También quieres ser consciente de la atracción sexual. Absolutamente necesitas saber si te sentiste atraído, porque cuando lo estás, tu interés podría tener más que ver con la emoción que con la calidad real de la conexión.

La Honestidad — ¿Qué tan honestos y abiertos fueron el uno con el otro? ¿Sentiste que alguno de los dos estaba en guardia, a la defensiva, cerrado?

La Comprensión — La comprensión es el corazón del asunto, pero debe registrarse conscientemente. ¿En qué medida se estaban comprendiendo mutuamente?

6. Las Cuatro Habilidades Esenciales

Relacionarse, conectarse y conversar son formas de arte. Las mismas cuatro habilidades se aplican ya sea que estés conociendo a alguien por primera vez o profundizando una relación a largo plazo: Autoconciencia, Autodivulgación, Hacer Preguntas y Escucha.

La Autoconciencia te da acceso directo a tu experiencia y hace posible representarte auténticamente. Cuando la autoconciencia está elevada, eres más fértil, más jugoso, más atractivo y magnético. Cuando es limitada, no podrás mantener una conversación de ninguna profundidad.

La Autodivulgación es cómo llegan a conocerse profundamente. Cuanto más dispuesto estés a auto-divulgarte, más probable es que la otra persona se comprometa y conecte. Si no te sientes suficientemente seguro para tomar riesgos emocionales y ir más allá de la superficie, no va a pasar nada significativo.

La Escucha — "Escucha con la misma pasión con la que quieres ser escuchado." Cuando estás verdaderamente escuchando, se construye una marea no verbal de energía sentida. Escuchar es amar. Escuchar es comprender. Cuanto más limpia sea tu pizarra, mejor escucharás.

Hacer Preguntas — el hijo perdido de las cuatro habilidades esenciales. No subestimes el poder transformador de las buenas preguntas. Se siente como quitar las coberturas de un punto ciego y arrojar luz donde había oscuridad antigua. Cuanto mejor seas haciendo preguntas, mejor generador de rapport te convertirás.

No importa lo que hayas vivido en tu vida, cuáles hayan sido tus experiencias en las relaciones y sin importar cuán sombrías puedan parecer tus futuras relaciones, siempre puedes aprender, cambiar y crecer. El trabajo personal combinado con el conocimiento enciende la creatividad y empodera la transformación de tu vida y todas tus relaciones. ¡Puedes hacer que el milagro de la conexión ocurra para ti! Sí. Puedes hacerlo.

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