

Etapa II de Recuperación: Desarrollando la Relación con Tu Ser

Resumen

La recuperación de la adicción es un viaje de transformación continuo, a menudo de por vida, de **autoestudio y empoderamiento** que abarca Tres Etapas: (I) "Romper" con Tu Medio de Alivio, (II) Desarrollar la Relación con Tu Ser, y (III) Crear Relaciones Emocionalmente Nutritivas. La experiencia de recuperación de cada individuo varía de la de otro. El viaje depende de la persona, su relación con su medio de alivio y los desafíos específicos que él o ella está enfrentando en la etapa en la que se encuentra, así como las condiciones y circunstancias imperantes en su vida en ese momento.

La primera etapa, "Romper," se basa en la premisa de que cualquier relación con un medio de alivio – cualquier adicción – va a ser insalubre. Considero cualquier relación insalubre una relación 'mala', una en la que nunca se proporciona una verdadera nutrición emocional. Una vez que puedes ver que la relación es, de hecho, 'mala', lo más probable es que quieras salir de ella – es decir, "romper." La presunción es que cuando estás en un camino de recuperación, tu motivación para restaurar tu salud y bienestar finalmente aparece. Tenderás a evitar cualquier cosa que pueda devolverte a la espiral descendente de la adicción. Comprendes que realmente no quieres seguir viviendo de esa manera, y que no es el tipo de relación en la que quieres estar por más tiempo. Generalmente, es similar a cuando te ves sangrando, tu primer pensamiento es detener la hemorragia.

Hay una serie de factores que hacen que una relación con un medio de alivio sea 'mala':

- Careces de la atención y presencia necesarias para establecer otras conexiones o mantener tus relaciones actuales. La relación con el medio de alivio se vuelve primaria, mientras que todas las demás se consideran secundarias y de poca importancia.
- Te vuelves cada vez más aislado con el tiempo.
- Cuanto más tiempo estás activamente involucrado o consumido por ella, peor te sientes.
- Tenderás a preferir estar con aquellas personas que apoyan tu 'amorío secreto' y alejarte de aquellos que percibes como una amenaza.
- Estarás lidiando con una disminución del funcionamiento y un deterioro en todas las áreas de tu vida – mental, emocional, física y espiritualmente.
- Tu juicio se deteriora y tu capacidad de toma de decisiones se ve gravemente comprometida.

La **Etapa II de Recuperación: Desarrollando la Relación con Tu Ser** es donde descubres tu (Ser con mayúscula) Ser y comienzas a desarrollar la relación más importante de tu vida. Entre el "Romper" y la entrada a la Etapa II hay un abismo que debe cruzarse conscientemente. "Romper" deja un vacío que se llena en el momento en que te familiarizas con tu Ser y descubres que hay un ser real y vivo dentro de ti, dentro de todos nosotros, esta entidad que llamamos Ser. Descubres un nuevo mejor amigo, y ese mejor amigo eres tú.

La Etapa II es el punto de inflexión hacia la transformación. Lo que ha cambiado es que ahora tienes un nuevo mejor amigo con quien comunicarte, un nuevo confidente y consejero. Esta

relación se convierte en la fuerza dominante en tu vida y tus relaciones. Esta conexión interna entre tú y tu Ser se convierte en una base de operaciones, tu sistema de navegación y una fuente interna de bienestar y autoestima. En la Etapa II, comienzas a pasar de depender principalmente de fuentes externas para obtener respuestas e inspiración a buscar esa guía dentro de ti. Te conectas conscientemente con tu propósito y visión más elevados, de lo cual se desprende una acción inspirada. Llegas a ver el Ser como tu **Poder Superior**, lo que para muchas personas es nada menos que un despertar espiritual.

A medida que continúas en tu camino hacia la Autorrealización y el empoderamiento espiritual, habrá otros "puntos de parada". Comenzarás a comprender que tener un Ser – y una relación con tu Ser – es lo que hace posible cambiar tu paradigma de relación de centrado en el Otro a centrado en el Ser, y que tener un punto central, base o ancla en tu Ser es un requisito previo para tener relaciones saludables, emocionalmente nutritivas e íntimas. El siguiente punto de parada es donde desarrollas la capacidad de discernir sutilezas y matices en tu Ser y en los Otros. Luego, estarás en camino de comprender tu Ser como inherentemente conectivo – el 'magnetismo en el imán'. Siempre que te relacionas y sientes una conexión, dos Seres separados y autónomos se están relacionando entre sí – es una conexión de Ser a Ser.

El último punto de destino de la Etapa II es descubrir el **Ser como Creador**. Aquí es donde aprovecharás tu creatividad y te darás cuenta de que posee el poder de manifestar tu visión y propósito, y es lo que te conecta con los demás y a los demás contigo. A medida que avanzas por la Etapa II, aprovechar tu creatividad (o el Creador interior) se convierte en una segunda naturaleza. La creatividad significa poder para establecer conexiones más profundas y significativas, y para desarrollar relaciones saludables y emocionalmente nutritivas.

Tu relación con tu Ser es “el factor X” que determina la calidad de las conexiones y relaciones que crearás. Cuando hayas establecido una relación con el Ser, estarás preparado para los rigores del entrenamiento en relaciones para que lo que aprendas y practiques te lleve a la competencia y maestría del arte de relacionarse y la intimidad. En última instancia, te empoderarás para transformar la calidad de todas tus relaciones y encuentros. Eventualmente comprenderás que tu relación con tu Ser es el terreno desde el cual crecen todas tus otras relaciones. Que la calidad de tu relación con tu Ser es una vara de medir para la calidad de todas tus relaciones, así como la calidad de tu vida.

Cada etapa de la recuperación es transitoria. En la Etapa I, estás "rompiendo" con tu relación con un medio de alivio. Te estás alejando de relaciones poco saludables y adictivas y entrando en relaciones saludables y emocionalmente nutritivas. En la Etapa II, descubres tu Ser y estableces una relación con tu Ser. Tu Ser, antes inactivo o inexistente, se convierte en un gigante despierto y se convierte en tu relación central.

Cuando empiezas a desarrollar tu relación con tu Ser, empiezas a recibir el amor que necesitas, que proviene de tu interior. Estarás saliendo de un estado de 'inanición emocional' y entrando en una etapa de 'ser alimentado' emocionalmente. Cuando te nutres emocionalmente, habrá mucho menos dolor (o ninguno en absoluto) porque tu necesidad de amor se satisfará, lo que se traduce en una menor necesidad de alivio, y menos alivio derivado. La fuerza impulsora subyacente será

anulada. Con el tiempo, la adicción se extingue, ya que ya no hay necesidad de una relación con un medio de alivio.

La Etapa II de Recuperación: Desarrollando la Relación con Tu Ser consta de ocho puntos de parada o destinos donde las **prácticas de atención plena, la lectura, la escritura y el compartir**, todo ello conduce al crecimiento y la transformación del Ser.

Parte I. Una Exploración del Ser

El monje budista Thich Nhat Hanh escribe sobre la práctica llamada La Isla del Ser:

Cuando el Buda tenía ochenta años y sabía que no viviría mucho más, ofreció la práctica de la “Isla del Ser” a sus estudiantes. Dijo que hay una isla segura dentro de ti a la que puedes regresar cada vez que te sientas asustado, inestable o desesperado. Vuelve a la isla del ser dentro de ti y refúgiate en esa isla y estarás a salvo. La isla del ser está a solo una respiración de distancia. Con la práctica de la respiración consciente o la caminata consciente, podemos volver a nuestra isla de inmediato.

Sección 1. ¿Qué es el Ser?

Dado que el concepto de Ser es una construcción de lo más amorfa, para la cual existen una miríada de significados y una plétora de permutaciones, exige una definición clarificada. Lo que me esfuerzo por lograr aquí es una comprensión consensuada del Ser (con mayúscula) para que su poder pueda convertirse en una fuerza transformadora en cómo vives tu vida, te relacionas y te conduces en todas tus relaciones.

Yo describiría el Ser como una configuración o entidad energética única, un cuerpo de ser sin forma o esencia constelada – una conciencia – que supervisa la totalidad de nuestra experiencia. Supervisar implica la presencia de una **conciencia**, un testigo u observador, vigilando todo lo que puedas estar pensando, sintiendo y/o queriendo – todo lo que puedas estar pasando en tu vida mientras interactúas con el mundo y tus relaciones en un momento dado. El hecho de que no puedas ver tu Ser no significa que sea menos real, presente o poderoso.

Otra forma de entender el Ser es como una confluencia energética donde la conciencia se encuentra con la experiencia y tú actúas. Aquí me refiero más a la manifestación de tu Ser – a cómo se manifiesta externamente como tú – que al concepto o potencial del Ser como la misma cosa para todos. En este contexto, actuar o la acción, como en una respuesta fisicalizada, es decir o hacer algo que hace que el Ser cobre vida, tenga una presencia y un impacto real o medible en tiempo real.

El Ser como Conciencia

Sin el Ser, no hay conciencia; sin conciencia, no hay Ser. Sin conciencia, no hay experiencia consciente en absoluto. Esto plantea la antigua pregunta filosófica: "Si un árbol cae en un bosque y no hay nadie para escucharlo, ¿hace ruido?" Poco importa si hubo un ruido o no si nadie estuvo allí para experimentarlo. Así también, sin conciencia, tu experiencia importa poco.

La conciencia no solo se alza sobre la totalidad de tu experiencia, sino que también te da acceso a tu verdad y propósito más profundos. Cuando estás en contacto con lo que más te importa – ser el tipo de persona que quieres ser, disfrutar del tipo de vida y relaciones que quieres tener – podrás actuar de acuerdo con tu verdad y propósito más profundos. Tu comportamiento y comunicación se convertirán naturalmente en una representación y expresión de tu Ser, lo que hace posible que otros resuenen contigo, que te vean, te escuchen, te entiendan y te amen por ser tú.

Cuando eres autoconsciente, estás conectado conscientemente y en contacto con tu propósito último y tu motivación subyacente – lo que es más importante para ti. Con una aguda autoconciencia, tus acciones y comunicaciones representan y son consistentes con lo que buscas (a diferencia de lo que no quieres). Tu Ser se convierte en una hoja de ruta incorporada para guiarte hacia cómo quieres vivir la vida y relacionarte con todo en ella. El Ser dirige las decisiones que tomas y las acciones que emprendes. Tus acciones son lo que actualiza tu propósito – lo hace real. De esta manera, realmente vives para ver manifestarse lo que quieres que suceda en tu vida – “misión cumplida”.

Cuando eres autoconsciente, estás más emocionalmente sintonizado, eres capaz de compartir o revelar cómo te sientes; por ejemplo, “Lo que me está pasando ahora es...”. Cuando no estás en contacto con tus pensamientos, sentimientos o deseos, no podrás representarte con precisión ni autenticidad, lo que dificultará que cualquiera te vea, te escuche o te entienda, o que registre tu experiencia. ¿Cómo puede otra persona entender lo que quieres decir, o saber de dónde vienes, si tú mismo no te conoces realmente? De la misma manera, te será difícil entender, ver, escuchar o comprender a la persona con la que te relacionas, mucho menos empatizar o resonar con su experiencia, cuando estás desconectado de la tuya propia. Al carecer de autoconciencia, no podrás obtener mucho alimento de tus 'encuentros relacionales' en general, y el hambre emocional y el aislamiento eventualmente se instalarán, lo que aumenta tu riesgo de recaída.

Cuando estás atrapado en tu adicción, tiendes a actuar 'irreflexivamente' y de forma reactiva, en lugar de conscientemente y de forma proactiva. En su mayor parte, estás desconectado de tus sentimientos, mientras buscas desesperadamente algo que cambie la forma en que te sientes. No vas a evaluar las situaciones de acuerdo con lo que es mejor o más saludable para ti, sino de acuerdo con si te proporciona escape o te hace sentir mejor en el momento.

Para mí, el Ser denota una entidad única que busca otra entidad única con la que conectarse o existir en relación. El Ser es como un "cable vivo". Un 'yo' saludable busca un 'tú' saludable para concebir un 'nosotros' saludable. De esta manera, el Ser funciona como un generador de energía altamente magnética y un conducto de conectividad. El Ser es lo que te atrae a los demás y a los demás a ti. Sin una relación consciente con el Ser, la necesidad de amor no puede ser satisfecha, lo que nos lleva de nuevo a lo más esencial de nuestra discusión en la recuperación: la necesidad de amor y lo que sucede cuando esa necesidad no se satisface. Cuando nuestra necesidad de amor es satisfecha, crecemos y florecemos, prosperamos. Cuando nuestra necesidad de amor es negada, no solo sufrimos el dolor emocional de no satisfacer nuestra necesidad, sino que también, en última instancia, "tiramos al bebé con el agua sucia". El 'bebé' aquí es nuestro **Verdadero Ser**. Cuando estamos desconectados de nuestro dolor y atrapados en nuestra

adicción con un medio de alivio, estamos, para todos los efectos, desconectados de nuestros Verdaderos Seres. Esto hace que conectar profundamente con los demás sea, como mínimo, un desafío. Cuando estamos consumidos por aliviar el dolor, queda poco espacio para recibir cualquier alimento que pueda venir a nuestro encuentro. El Ser permanece inconsciente, latente, sin usar e inaccesible.

Sección 2. Descubrimiento del Ser

Cuando descubres tu Ser, es muy similar a tu Descubrimiento (en la Etapa I) del extraordinario efecto alterador de la mente/estado de ánimo que derivaste de tu medio de alivio, excepto que este descubrimiento resulta ser un evento mucho más profundo y transformador de la vida. En un momento dices "adiós" a una vieja relación y al siguiente momento dices "hola" a tu nuevo mejor amigo – tu Ser. En esta etapa, muchas personas experimentan un 'efecto de estallido' o revelación; es decir, un momento, o varios momentos, de asombro en los que se maravillan con el tesoro de dones que yacen en el centro de su ser.

Cuando descubres tu Ser, es como si hubieras tropezado con un hogar – tu hogar – y estuviera esperando que entres, vivas en él y lo cuides. Este hogar será tu **santuario**. Cuando estás 'en casa', o 'en tu hogar', estás anclado, enraizado, sabes dónde estás y ya no te sientes 'sin rumbo' ni desconectado. Puedes descubrir que es la primera vez que tomas conciencia de la sabiduría y la inteligencia que han estado latentes en ti, o inactivadas, hasta este momento. Tu misma conciencia de estos dones los activa.

Cuando tu sabiduría e inteligencia internas han sido activadas, naturalmente apreciarás, valorarás y abrazarás tu singularidad. Despertarás a una sensación de totalidad que nunca antes habías experimentado. Tu testigo interno despierta de su letargo, abre sus ojos a todo a la vez, y de repente lo que piensas y sientes realmente importa. En este punto, tu diálogo interno con tu Ser ha comenzado. Tu voz interior está hablando; tú estás escuchando y respondiendo. Cuando tus respuestas y acciones se vinculan con lo que más te importa, te has convertido en el **líder de tu vida**.

Sección 3. El Ser como “Poder Superior”

Al igual que el Ser, el concepto de “Poder Superior” a menudo se convierte en una discusión muy cargada y profundamente personal. Ambos significan cosas diferentes para diferentes personas. ¿Cuál es tu Poder Superior? ¿Tienes o crees en un Poder Superior? Es difícil para la mayoría de las personas responder estas preguntas por sí mismas, y mucho menos representarlas o articularlas con precisión a los demás. La mayoría de las personas tienden a asociar automáticamente el Poder Superior con Dios y, al pensar, leer o hablar de Dios, asumirán que la referencia es a una fuente de autoridad externa.

El programa de Doce Pasos exige tal perspectiva. Realice una encuesta a los participantes del programa y escuchará que el Poder Superior y Dios se mencionan como lo mismo, usados indistintamente. Lo que he escuchado en las reuniones de Alcohólicos Anónimos es el mismo

tipo de dogma religioso y la imposición de la conformidad que se asemeja mucho, o es una variación de, las religiones judeocristianas contra las que me he rebelado toda mi vida.

Los preceptos principales de los Doce Pasos son: Rendirse a un Poder Superior, o autoridad superior, que es mayor y está fuera de uno mismo, y unirse en compañerismo con aquellos que adoptan el mismo tipo de programación y prácticas espirituales, es decir, buscar y depender de un Poder Superior (externo) para dirección y consuelo. La implicación es que un Poder Superior externalizado es el único tipo que existe. El concepto de tener el propio Ser (con mayúscula) como Poder Superior está “fuera de lo común” y es ajeno al programa. Si adoptas los Doce Pasos, será como si tu Ser no existiera o quizás nunca se active, o cobre vida.

Los Doce Pasos: Pasos Dos, Tres y Siete Revisados

Paso Dos de los Doce Pasos:

Llegar a creer que un poder superior a ti mismo puede devolverte la cordura.

El Modelo Relacional de la Adicción™ (TRMA) revisa el Paso Dos de los Doce Pasos para que diga:

Llegar a creer que tu 'Poder Superior' es tu Ser.

En lugar de pedirte que entregues tu vida y voluntad a una autoridad externa o Poder Superior, TRMA™ te dirige a buscar dentro de ti la guía, el consuelo y el refugio, y reformula la fuente de estos dones como provenientes de tu propio Ser, de base interna. Así, tu Poder Superior no se basa en absoluto en lo externo. TRMA™ también te invita a ver que tu Ser es tu **ancla, base, hogar o punto central**. Es tu autoridad máxima. Cada día que vives tu vida, estás desarrollando tu relación con tu Ser.

TRMA™ es un cambio de paradigma de un Poder Superior basado externamente a una fuente de poder basada internamente. Desarrollar la Relación con Tu Ser es un proceso de despertar a la verdad de que tu Ser es tu propio Poder Superior personal, y que está 'transmitiendo en vivo' a través de ti 24/7, pero esto a menudo se pasa por alto cuando has aprendido o has sido condicionado – mal dirigido – a buscar fuera de ti mismo guía, consuelo, seguridad, redención, etc.

Por el contrario, los Pasos Dos y Tres de los Doce Pasos envían el mensaje de que este "Poder Superior" externo es tu única esperanza y opción viable. Los Pasos infieren que no puedes contar con tu Ser (ya que no se presta atención a su existencia), y no puedes confiar en tu propia voluntad o ego para controlar tu adicción porque cualquier esfuerzo de tu parte seguramente fallará.

Paso Tres de los Doce Pasos:

Tomar la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nosotros lo concebimos.

El Modelo Relacional de la Adicción™ (TRMA) revisa el Paso Tres de los Doce Pasos para que diga:

Tomar la decisión de buscar guía en tu Ser, lo que fortalece tu fuerza de voluntad.

Desde la perspectiva del TRMA™, el Ser es tu agencia de toma de decisiones para determinar tu siguiente mejor paso de acción en cualquier situación dada. Por ejemplo, si tus señales de advertencia se activan en una relación, puedes decidir que lo mejor es retroceder, tomar distancia o desvincularte emocionalmente. Por otro lado, al sentirte seguro, puedes decidir acercarte más, abrirte y compartir más sobre cómo te sientes.

Si te enseñan a no confiar en tu propio proceso de toma de decisiones, sino a hacer lo que hacen los demás, o lo que te dicen que hagas, te perderás el manantial de guía, nutrición e inspiración que está ahí para ti en tu Ser.

He trabajado con varias personas que no creen que el Poder Superior al que se refieren los Doce Pasos sea suficiente para mantenerlos en su viaje de recuperación. Cuando se sienten fuera de control, no pueden parar, o desmoralizados y avergonzados de ser impotentes, entregar su voluntad a un Poder Superior ha demostrado ser una fuerza que los lleva a un lugar de aceptación y, en última instancia, a la estabilización, pero en ese punto encuentran que no hay ningún otro lugar al que puedan ir. Así, mientras que el programa de Doce Pasos dirige a sus participantes a buscar guía, perdón y redención persiguiendo un Poder Superior externo, no completa el proceso llevando "el caballo al agua".

El Modelo Relacional de la Adicción™ traza un camino que comienza con el autodescubrimiento y conduce a un crecimiento personal continuo, a la transformación de las relaciones y a la realización espiritual. Insiste en que nunca perdamos de vista la conexión entre el Ser y el Creador como Uno dentro de cada uno de nosotros.

En cuanto al Poder Superior, es interesante que el Paso Tres incluya las palabras "tal como lo entendamos", lo que infiere que todos estamos invitados a llegar a nuestra propia conclusión al respecto. Considerando esto, sugiero que, aunque Los Doce Pasos no niegan explícitamente la existencia del Ser (la fuente interna de guía y poder de uno), sí utiliza terminología que fomenta la tendencia en la mayoría de las personas a externalizar su fuente de poder. Por lo tanto, es nuestra percepción colectiva "predigerida" la que más necesita cambiar. Lo que considero crítico aquí es la influencia judeocristiana dominante y siempre presente que informa tanto a Los Doce Pasos como afecta la forma en que la mayoría de las personas tienden a interpretar su lenguaje. TRMA™ recomienda un examen de nuestra comprensión colectiva del Poder Superior y un cambio en nuestra percepción de nosotros mismos en relación con Dios/Fuente/Poder Interior.

Considere el Paso Siete de Los Doce Pasos:

Humildemente le pedimos a Dios que elimine nuestros defectos. Mi Creador, ahora estoy dispuesto a que tengas todo de mí, lo bueno y lo malo. Ruego que ahora elimines de mí cada defecto de carácter que se interpone en el camino de mi utilidad para ti y mis semejantes. Hemos completado entonces el Paso Siete.

A mi parecer, la presunción de tener 'defectos' o de ser 'defectuoso' de alguna manera es, en última instancia, desempoderadora para el individuo y antitética a la búsqueda interna para descubrir la bondad y la plenitud inherentes. El mensaje de los Doce Pasos es que si no identificas y afirmas formalmente todo lo que está mal, es débil o defectuoso en ti mismo, y

rezas para que sea eliminado, eventualmente te destruirán o, como mínimo, aumentarán tu riesgo de recaída. La cuestión es que nunca te sentirás 'lo suficientemente bien' porque no hay forma de eliminar todos esos 'defectos', especialmente dado que, en primer lugar, no son defectos.

El Modelo Relacional de la Adicción™ (TRMA) revisa el Paso Siete de Los Doce Pasos para que diga:

Abraza, acepta y perdónate por cualquier transgresión percibida, daño a otros y autojuicios que yacen en el núcleo de tu 'indignidad'.

A diferencia del programa de Doce Pasos, TRMA™ asume que tu Poder Superior es tu Ser. A medida que desarrollas tu relación con tu Ser, despiertas a un terreno de compasión y encuentras acceso ilimitado a la guía interna, la autoaceptación y el amor propio que se pueden usar para sanarte o nutrirte a ti mismo y a todos los demás, a toda la humanidad. A riesgo de sonar demasiado simplista, todo lo que se requiere de ti es encender la luz de tu conciencia para acceder a tus recursos internos. A medida que te vuelvas cada vez más consciente de ti mismo, eventualmente descubrirás que existe, y siempre ha existido, un núcleo de valía y bondad dentro de ti, lo cual está muy lejos de buscar un Poder Superior externo y esperar o rezar para que tus "defectos" sean eliminados. Pedir a un "poder de afuera" que elimine tus "defectos" solo refuerza un sentimiento de indignidad y genera un miedo desesperado a las consecuencias si esos "defectos" permanecen. Es una motivación por medio del miedo y la culpa.

TRMA™ enfatiza que los “defectos de carácter” no son defectos en absoluto, sino más bien manifestaciones de vergüenza internalizada y sentimientos negativos sobre uno mismo derivados de traumas no resueltos y del residuo emocional asociado con los remordimientos del pasado. Estos 'defectos' no son nada de lo que avergonzarse, ya que son defensas, el resultado de lo que has hecho para sobrevivir, afrontar y protegerte. Mientras te definas, inconscientemente, a través de una lente de vergüenza internalizada, se producirá una distorsión perceptual. Estarás caminando con una percepción inexacta de ti mismo. A medida que avanzas por la Etapa II, llegarás a comprender que no hay razón para sentirte mal contigo mismo. En su lugar, llegarás a comprender que simplemente te has desconectado de tu grandeza y poder, y ahora te estás reconectando con ese poder dentro de ti.

Escribir y Compartir

Discerniendo entre un Poder Superior de base interna (Ser) y un Poder Superior de base externa:

- Describe tu experiencia al cruzar el umbral entre la Etapa I y la Etapa II – tu experiencia de descubrimiento del Ser.
- Enumera los dones mágicos que has encontrado dentro de ti de los que no eras consciente antes de tu descubrimiento del Ser.
- Examina qué te motiva o de dónde proviene tu motivación. ¿Cuál es el propósito de tu vida? ¿Cuál es tu visión del tipo de persona que quieres ser? ¿Qué relaciones te gustaría tener? ¿Qué tipo de vida quieres vivir?
- Siente tu motivación, tu nivel de intensidad, urgencia, pasión, hambre, el “fuego en tu vientre”.

- Observa tu proceso de toma de decisiones: ¿En qué se basan tus decisiones? ¿Estás funcionando en automático, o estás considerando tus prioridades y actuando de acuerdo con lo que sabes que es mejor y más saludable para ti?
- ¿De dónde viene tu fuente de guía? ¿Quién está al mando de tu barco?

Un Ejercicio Diádico de Conciencia Plena

Explora con tu compañero tus pensamientos sobre esta pregunta: **¿De qué eres consciente ahora mismo?**

- De lo que soy consciente ahora mismo es...
- Lo que estoy consciente de pensar ahora mismo es...
- Lo que estoy consciente de sentir ahora mismo es...
- Lo que me molesta ahora mismo es...
- Lo que siento en mi cuerpo ahora mismo (de la cabeza a los pies) es...
- La dirección en la que me veo yendo a partir de este momento es...

Sección 4. Restaurando Tu Sentido de Propósito y Visión

A medida que avanzas en tu viaje de recuperación y desarrollas tu relación con tu Ser, eventualmente tendrás que detenerte en el punto de destino de Restaurar Tu Sentido de Propósito y Visión. Tu sentido de propósito y visión es la fuerza impulsora detrás de tu inspiración y creatividad. Cuanto más consciente seas de tu vocación – aquello que más te importa, lo que más quieres hacer – más verdaderamente inspirado estarás en tu trabajo, vida y relaciones. Cuanto más consciente y claro seas de tu visión última para la calidad de las relaciones que deseas, más estarás en tu mejor momento creativo al relacionarte. Restaurar tu sentido de propósito y visión es generalmente energizante y empoderador. Comienzas a poner tu energía en manifestar lo que quieres, en lugar de buscar alivio, como es el caso cuando estás involucrado en un “amorío” (adicción) que lo consume todo.

Antes de tu descubrimiento del Ser, las anteojeras de la negación habían bloqueado tu visión. La puerta a la exploración estaba cerrada y tu atención estaba en otra parte. En ese momento, realmente no podías concentrarte en nada no relacionado con tu adicción. Tu propósito y pasión permanecían latentes. Pero cuando hayas llegado a este punto de tu viaje, ya habrás desmantelado los obstáculos de la negación para que no haya nada que bloquee tu conexión consciente con el propósito de tu vida y la visión que tienes para ti mismo.

En el budismo, la palabra **dharma** significa actuar en conformidad con el sentido del deber y la verdadera naturaleza eterna. Tal como entiendo esta palabra, también se refiere a nuestro sentido de propósito. Se nos pide que consideremos qué estamos aquí para hacer. ¿Qué tipo de impacto queremos causar? ¿Qué queremos dejar como legado? ¿Cómo queremos ser recordados?

Es importante tener una visión. Tener una visión para uno mismo se refiere a cómo te ves en el futuro, el tipo de vida que te gustaría tener, el tipo de relaciones que quieres, el tipo de persona que quieres ser, la diferencia que quieres marcar en el mundo. Estos son tus ideales. Los ideales

inspiran la acción. Cada vez que te conectes conscientemente con tus ideales, verás la brecha entre esos ideales y dónde te encuentras realmente en tu vida. Contemplar esta brecha hace que sea más probable que tomes medidas para acercarte a tus ideales.

Estar en recuperación sin una visión te pone en mayor riesgo de recaída. Cuando no estás conectado a tu propósito y visión, es probable que haya un espacio vacío de desesperación esperando ser llenado (por tu medio de alivio). Es más probable que te vuelvas apático, importándote poco hacia dónde vas, o si alguna vez llegarás allí. En contraste, tener un sentido de propósito y visión significa tener algo por lo que vivir. También significa tener algo que perder. Estas dos posibilidades te mantienen avanzando y por buen camino.

Sección 5. Conectarse con el Yo como requisito previo para estar en una relación

Íntima Una relación íntima y saludable consiste en dos entidades autónomas separadas – dos Yo separados (un ‘yo’ y un ‘tú’) – que construyen un puente que los conecta y los convierte en ‘nosotros’. 3 Debes ser consciente de ti mismo y estar conectado emocionalmente, y estar en el proceso de cultivar una relación contigo mismo, antes de poder estar o crear intimidad con otra persona. Las relaciones íntimas, nutritivas y saludables consisten en dos Yo vibrantes, completos y separados, atraídos magnéticamente el uno al otro, que pueden responder libre y espontáneamente, decir lo que sienten y sentir lo que dicen. Tu relación contigo mismo es lo que hace posible la empatía y el estar emocionalmente sintonizado y conectado. En relaciones saludables, el bienestar y el sentido de autoestima de cada individuo no dependen de lo que la otra persona diga, haga o sienta, y esto permanece constante, independientemente de cómo responda la otra persona. Cada persona es capaz de afirmar su necesidad de espacio, libertad y autonomía. Solo dos Yo separados, completos y autónomos pueden concebir un ‘nosotros’ saludable. Asimismo, las relaciones saludables generalmente generan y nutren otros Yo saludables.

En su "Handbook of Family Therapy", Michael Kerr se refiere a un ejemplo de caso para describir el impacto que tener una relación sólida con el propio Yo puede tener en cualquier relación diádica:

"Puede sonar paradójico, pero estas dos personas, operando ahora como yoes mejor contenidos (como resultado de la terapia), tienen mayor capacidad para depender el uno del otro y cooperar, particularmente durante períodos de crisis. También tienen mayor capacidad para una cercanía sostenida que en cualquier momento anterior de su relación. Tuvieron una especie de cercanía pegajosa al principio de su relación, pero su cercanía actual se basa más en expectativas realistas de sí mismos y del otro." 4

Podemos aplicar la teoría de la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow para clarificar lo que se necesita para que el Yo emerja (para actualizarse). 5 Vemos que para que el Yo nazca, crezca y vuele como un pájaro listo para dejar el nido, debe ser nutrido en la relación. Debe ser amado. Primero, nuestras necesidades físicas/de supervivencia básicas deben ser satisfechas, y luego nuestras necesidades emocionales (por ejemplo, la necesidad de ser amado) deben ser satisfechas, ya sea a través de nuestra relación con el Yo, o nuestras relaciones con otros, o ambas.

Murray Bowen pudo haber sido el primero en el campo de la terapia familiar y de relaciones en colocar todo el funcionamiento humano dentro de un espectro, o continuo, conocido como la escala de diferenciación. 6 La diferenciación se refiere a una etapa del autodesarrollo cuando el yo se separa de un apego fusionado y simbiótico (con la madre o el cuidador principal), lo que normalmente ocurre durante el segundo año de vida.

Desarrollada en la década de 1960, la escala va desde los niveles más bajos hasta los más altos de autodiferenciación. Los niveles más altos de la escala están reservados para una capacidad que el hombre puede evolucionar pero que aún no ha logrado. Según Bowen, las personas en el extremo inferior de la escala son aquellas que no pueden pensar o actuar de forma autónoma. Las personas más diferenciadas experimentan menos ansiedad, tienen mayor reserva emocional y capacidad de adaptación, y experimentan menos síntomas o problemas agudos y crónicos de todo tipo – físicos, emocionales y relacionales.

"Una persona con un alto nivel de diferenciación del Yo puede funcionar en un campo emocional de alta ansiedad y tener un bajo riesgo de desarrollar síntomas dentro de sí mismo o de hacer y decir cosas que promuevan el desarrollo de síntomas en otros. Las personas con niveles crecientemente bajos de diferenciación tienen un riesgo crecientemente alto de desarrollar síntomas o promoverlos en otros cuando la ansiedad en el campo emocional es alta." 7

En contraste, las relaciones adictivas tienden a ser "centradas en el otro" y basadas en la dependencia. Se pueden comparar con dos cáscaras vacías, cada una buscando que la otra compense lo que falta. El bienestar y la autoestima de cada persona dependerán de cómo la otra persona los vea y les responda. Cada persona considera al otro antes que a sí mismo y presta más atención al otro que a sí mismo. Los Yo subdesarrollados tienden a atraer a otros Yo subdesarrollados y a concebir relaciones poco saludables.

En las relaciones "centradas en el otro", a menudo se logra una sensación de seguridad al esconderse detrás de un velo de deferencia. Por ejemplo, cuando la otra persona está complacida contigo, piensa bien de ti, parece y/o dice que está feliz contigo, muestra interés o dice que quiere estar contigo, tu valor sube – te sientes mejor contigo mismo. De igual manera, cuando eres capaz de salvar, arreglar, rescatar, eliminar un problema o hacer que la otra persona se sienta mejor, tu valor sube y te sientes en la cima. Eres un 'héroe' por un momento, y es como el elixir perfecto, especialmente si antes te sentías como 'nada' o 'un don nadie'.

En relaciones poco saludables, es común que ninguna de las personas se sienta segura para hablar libremente, y esto hace que la compenetración sea casi inalcanzable e intrascendente. Cada uno evita el conflicto con el otro porque no saben cómo resolverlo, y cada uno se siente amenazado por las diferencias del otro. Los intercambios de amabilidad y aprecio son ocurrencias raras. Cada uno encuentra imposible existir como una "entidad autónoma separada" y permanecer conectado al mismo tiempo.

La separación y la autonomía representan una amenaza en cualquier relación poco saludable, centrada en el otro, basada externamente, adictiva o 'fusionada'. Pienso en las relaciones 'fusionadas' como compuestas por el "englobador" y el "englobado", o el "arreglador" y el "arreglado", el "rescatador" y el "rescatado", el "solucionador de problemas" y el que tiene el "problema".

Los "englobadores" se "enganchan" a aquellos que (inconscientemente) buscan ser "enganchados". Los "englobadores" no pueden "engancharse" a entidades separadas y autónomas, o Yoes, porque las entidades separadas y autónomas no se dejarán englobar. Eso "estropearía su estilo", su paradigma de relación "centrado en el Yo". Cuando los englobadores "engloban", te subsumen, te devoran, te encajan en su mundo y nunca abandonan su mundo para encontrarte donde estás en el tuyo. Si eres una entidad separada y autónoma, los "englobadores" ni siquiera querrán "englobarte" porque no te 'fusionarás' con ellos, no serás 'englobable'.

En comparación, los "englobados" están pidiendo a gritos a alguien a quien aferrarse. Tienen a provenir de un paradigma de relación centrado en el otro, lo que significa que su identidad, bienestar y autoestima se basan externamente, es decir, dependen en gran medida de obtener validación del Otro. Se encuentran en un punto de autodesarrollo en el que la separación, es decir, ser libres, por sí mismos, sin ataduras e independientes de fuentes externas, amenaza su supervivencia física y emocional.

He trabajado con muchas parejas que luchan por romper las dinámicas de "englobador"/"englobado" que ahogan la emergencia separada de una o ambas personas. Por lo general, uno de ellos puede caracterizarse por ser narcisista, tan "egocéntrico" que es como si no hubiera Otro. Son individuos que se relacionan con los demás como extensiones de sí mismos, que necesitan ser alimentados con atención y alabanzas constantes para poder mantener una versión inflada de sí mismos. El narcisista ("englobador") no es capaz de relacionarse con nadie como una entidad separada. En la terapia con estas personas, veo y escucho la multitud de formas en que su acumulación de frustración y tensión impregna la atmósfera emocional de su relación, y cómo se manifiesta cada vez que se relacionan entre sí.

Recuerdo haber trabajado con una pareja "fusionada" en terapia en la que una de las parejas, a quien llamaré Skyler, expresaba la necesidad de ser vista y tratada como un Yo separado y autónomo. Este era un problema recién surgido entre Skyler y su pareja (a quien llamaré Walt), dado que habían sido una pareja "fusionada" en una relación "basada en la necesidad" durante los veinte años que llevaban juntos, pero que solo recientemente se había vuelto problemático. Skyler probablemente estaba pasando por un período de crecimiento, ya que sus necesidades emocionales parecían estar en constante cambio, lo que yo vi como la culminación de años de terapia y trabajo personal. Skyler fue capaz de reconocer y realmente decir que su resentimiento y enojo estaban alcanzando niveles intolerables. Se había sentido invisible durante algún tiempo, tal vez durante todo el tiempo que habían estado juntos, y ahora estaba lista para enfrentar esa verdad. Su necesidad de ser vista, escuchada, comprendida, aceptada, nutrida y amada no estaba siendo satisfecha. Sentía que el tiempo que pasaban juntos siempre giraba en torno a Walt y sus problemas interminables. La necesidad insaciable de atención y apoyo de Walt la dejaba hambrienta de atención y sintiendo que lo que ella estaba pasando realmente no le importaba a Walt. Skyler dudaba si podría permanecer en la relación mucho más tiempo si Walt no cambiaba la forma en que se relacionaba con ella.

Durante la sesión, cuando Skyler estaba hablando por sí misma y compartiendo sus frustraciones y preocupaciones sobre su relación, Walt se sorprendió y consternó. No podía entender por qué Skyler "descargaría" tan despiadadamente sobre él. Se quejó de que ella era insensible y no lo

apoyaba en un momento en que él más la necesitaba; que ella lo estaba "pateando cuando estaba caído". Estaba indignado. "¿No sabes por lo que estoy pasando ahora mismo?" Era incapaz de relacionarse o responder a los sentimientos de Skyler ni un ápice.

Después de que Walt dejó de hablar, hubo una breve pausa. Pude ver que Skyler estaba rumiando, pero no decía nada, hasta que finalmente explotó. "¡No soy tu teta! ¡No estoy aquí para alimentarte, cuidarte o atenderte todo el tiempo! Es como si ni siquiera existiera. No me conoces, lo que pienso, cómo soy. No te importa. Nunca preguntas. No creo que pueda soportar otro día así."

En las relaciones adictivas, la objetivación ocurre comúnmente. La objetivación significa que cada persona en una relación se relaciona inconscientemente con la otra únicamente como un medio de alivio, como un "objeto de gratificación", es decir, el "englobador" y el "englobado".

La objetivación puede, y a menudo ocurre, la primera vez que dos personas se encuentran, a veces dentro de la primera hora que están juntas. En estas situaciones, la relación generalmente está condenada desde el principio, ya que se basa en la desesperación, la dependencia y la proyección. Los individuos no se relacionarán como Yoos separados y autónomos que buscan conectarse, crear y descubrir una experiencia compartida, o para averiguar si una es incluso posible. Cuando ocurre la objetivación, nadie presta atención a cuán abiertos y libres, o cerrados, se sienten, o a la calidad de la compenetración entre ellos.

Por ejemplo, si entras en el encuentro relacional con una agenda inconsciente (es decir, necesidad de atención, de que alguien muestre interés en ti) y resulta que estás con alguien que te está colmando de cumplidos, tu objetividad se verá comprometida; tu juicio se verá afectado. En una situación como esta, es bastante común empezar a imaginar que has encontrado 'a la persona indicada' o a 'proyectar el futuro' sobre tener una relación a largo plazo, vivir juntos, casarse, tener una familia, etc. Podrías empezar a presionar para tener una conversación sobre compromiso o monogamia, a pesar de que apenas se conocen y de que muy poco ha transcurrido entre ustedes.

Sección 6. Discernimiento – Notar las sutilezas y matices en tu Yo y en los demás A medida que tu relación con el Yo crece, tu capacidad de discernimiento también lo hace. Te vuelves más inteligente emocional e interpersonalmente. Según la definición, discernimiento significa la capacidad de ver y comprender a las personas, las cosas o las situaciones de forma clara e inteligente; la cualidad de ser capaz de captar y comprender lo que es oscuro. 8 Discernir no es tanto una técnica como un atributo de la conciencia – una conciencia refinada. Te permite descifrar o rastrear tu experiencia siempre cambiante (de lo que estás emitiendo y lo que estás recibiendo) mientras te relacionas. A través del discernimiento eres capaz de registrar y evaluar la mejor manera de responder a todos los estímulos internos y externos que te rodean, lo que hace posible hablar con fluidez el lenguaje de las emociones, para conectar a un nivel emocional. Tu capacidad de discernimiento es una cualidad que puede tejerse en tu personalidad – la forma en que te presentas y respondes a los demás. El discernimiento puede convertirse en una práctica de ser testigo de cómo tu vida interior cobra vida. También te permite apreciar la maravilla de todo ello de una manera que nunca antes lo habías hecho. Empiezas a notar una serie de sutilezas y matices que ocurren al relacionarte, y eres capaz de situarte dentro de un espectro de

experiencia, por ejemplo, en una escala de más a menos, cuán seguro o abierto te sientes en un momento dado al relacionarte con otra persona. Según lo descrito por TRMA™, el concepto de relación con el Yo se superpone fuertemente con la forma en que Kerr describe la individualidad en su "Handbook of Family Therapy".

"Individualidad significa el coraje de aferrarse a los principios y de permanecer solo si es necesario, al mismo tiempo que no se presiona a otros para que cambien sus creencias o acciones. La individualidad no debe confundirse con el egoísmo, siendo este último un tipo de individualidad bastante primitivo. El egoísmo puede definir los límites del yo, pero no respeta los límites de los demás." 9

Cuando tienes una relación contigo mismo, tu bienestar y autoestima permanecen estables y constantes, independientemente de cómo responda el otro. 9 Por ejemplo, cuando estás en presencia de alguien a quien has puesto en un pedestal, ya no te sentirás tan intimidado o disminuido como en el pasado. Tampoco estarás tan inclinado a actuar con condescendencia hacia los demás o a verlos como inferiores a ti. Si y cuando alguien te pone en un pedestal, tu sentido de ti mismo no se inflará como solía hacerlo cuando dependías de otros para validar tu valor. Del mismo modo, si y cuando alguien se enfada o te critica, no te desinflarás como lo hacías en el pasado cuando dudabas de ti mismo o te importaba demasiado lo que los demás pensaban de ti.

El discernimiento también es lo que hace posible establecer y mantener límites de forma consistente. La línea que te separa a ti y a la persona con la que te relacionas se vuelve clara para ti. Cuando eres capaz de ver el Yo de la otra persona y el tuyo propio como entidades autónomas separadas, ya habrás registrado: "Este soy yo. Ese eres tú." "Yo soy yo. Tú eres tú." "Yo estoy aquí. Tú estás allí." "Esta es mi experiencia. Esa es tu experiencia." Pensarás en términos de ser dos personas diferentes, y te sentirás naturalmente inclinado a querer comparar notas. El discernimiento de límites de esta naturaleza se encuadra en el paraguas del discernimiento relacional o la inteligencia interpersonal (discutida a continuación).

Los límites son la infraestructura de una relación. Si y cuando no se establecen o mantienen límites claros, las respectivas identidades de los individuos involucrados se fusionarán. Al relacionarse o hablar sobre la relación, los compañeros fusionados usarán los pronombres 'nosotros' y 'nuestro' en lugar de 'yo', 'mí' y 'tú'. Cuando la infraestructura de una relación carece de límites, habrá una pérdida del Yo. Un límite claro y bien mantenido entre 'yo' y 'tú' crea una burbuja de protección dentro de la cual tu Yo puede ser una fuerza vital activa y viva. Esta burbuja hace que sea mucho más seguro para cada individuo aceptar las diferencias del otro sin sentirse amenazado por ellas. También permite que cada persona tome espacio, se sienta libre de unirse o separarse, y esto crea un flujo natural de ida y vuelta dentro de la relación.

Una pregunta que surge con frecuencia en mi práctica es: "¿Cómo pueden dos personas estar separadas y conectadas al mismo tiempo?" En primer lugar, ambas personas deben tener una relación con sus respectivos Yoes. Cuando hay "dos Yoes separados", ambas personas podrán regular cuán separadas o conectadas desean estar. Por ejemplo, dependiendo de cuán seguro o inseguro te sientas, puedes acercarte o retroceder en consecuencia. Esto te permitirá mantener una distancia segura, mientras permaneces abierto y conectado.

Bowen ha propuesto que en las relaciones humanas existen dos fuerzas naturales que se contrarrestan mutuamente: una fuerza hacia la individualidad o autonomía, y una fuerza hacia la unión o fusión. La fuerza de la individualidad se arraiga en el impulso instintivo de ser un organismo autosuficiente e independiente, un individuo por derecho propio. La fuerza de la unión se arraiga en una necesidad instintiva de los demás, y el sentido de estar conectado con otra persona. 10

Me gusta el ejemplo que la autora de best-sellers Elizabeth Gilbert utiliza en un breve fragmento de audio de dos minutos en YouTube. Ella expresa lo importante que es la inteligencia interpersonal al mantener los límites entre el Yo y el Otro. Habla del desafío clave en las relaciones íntimas como la capacidad de permanecer cerca y conectado sin acercarse tanto como para "quedar empalado en las púas del otro". 11 Ella compara a las personas en una relación con puercoespines, explicando que debido a nuestra necesidad de mantenernos cálidos y cerca de la otra persona, la mayoría de nosotros terminamos acercándonos demasiado y, en última instancia, "empalados". Según mi experiencia, es solo cuando nuestros límites son claros que nuestras señales de advertencia pueden alertarnos cuando nos estamos acercando demasiado y, por lo tanto, permitirnos ajustar nuestra distancia para no correr peligro.

El discernimiento relacional/inteligencia interpersonal tiene que ver con tu radar emocional, es decir, tu sensibilidad a la experiencia interna de tu pareja y tu capacidad para captar lo que él/ella siente. Es una habilidad que te permite mantenerte arraigado en tu Yo mientras al mismo tiempo permaneces conectado con tu pareja. Cuando el discernimiento relacional es deficiente, las relaciones tienden a ser unilaterales en este aspecto. Un compañero prestará más atención al Otro y, por lo tanto, estará menos arraigado, menos presente; o, uno estará demasiado absorto en sus propias preocupaciones (ensimismado), y esto también disminuirá la conexión.

Kerr usa palabras diferentes y le da un giro ligeramente distinto a la paradójica conexión entre la autoconciencia y la conciencia relacional (que a mí me suena mucho a discernimiento relacional). "Cuanto más se ve la reactividad emocional en uno mismo, más fácil es ser objetivo al respecto en los demás." 12 El discernimiento también abarca tu capacidad para hacer muchas otras distinciones clave. Por ejemplo, mejora tu sentido de saber cuándo se te están "presionando los botones", es decir, cuándo estás reaccionando en lugar de responder. En el momento en que registras que estás reaccionando, podrás evaluar tu reacción y vincularla a un evento o conjunto de eventos pasados. A esto lo llamo "inteligencia de la conciencia". Te da la capacidad de consultar con tu Ser qué estás pensando, sintiendo o queriendo en un momento dado, y te ayuda a representar tu experiencia de una manera más auténtica y contextualmente relevante.

Responder en el presente generalmente significa ofrecer una versión "más verdadera" de tu Ser. Cuando eres capaz de determinar que tu reacción fue predeterminada e inconsciente hasta ese momento, podrás etiquetar la experiencia como falso yo. El discernimiento te permite identificar y distinguir entre tu Verdadero Yo y tu falso yo.

Cuando vienes de tu falso yo, es probable que tu comunicación o reacciones sean impulsadas inconscientemente. Hasta que no seas capaz de distinguir entre tu Verdadero Yo y tu falso yo, correrás un riesgo mucho mayor de involucrarte en relaciones con otros falsos yoes. Los falsos yoes tienden a atraer a otros falsos yoes.

El monje budista, Ajahn Brahm, nos enseña a darle un descanso a nuestras “mentes móviles” y ver cómo es estar en la quietud del momento. Creo que él está hablando de tener una experiencia más plena de nuestro Verdadero Yo. “Nuestra mente móvil necesita aterrizar. Estacionar nuestros coches. Apagar el motor... para que seamos libres de vagar, sin ataduras al pasado ni arrastrados al futuro.” Esto, explica, es donde encontramos paz, calma, alivio, alegría. “La conexión más profunda que podemos tener con nuestros Yoes está en el momento presente.” 13 Tu Verdadero Yo es donde residen tu pasión y tu propósito. Es donde se alberga tu energía o esencia única, y de donde provienen tu potencial creativo ilimitado y tu expresión. Cuando actúas desde tu Verdadero Yo, te sientes energizado y expansivo, más vivo, presente y conectado con los demás, y ellos contigo. Los Verdaderos Yo tienden a atraer a otros Verdaderos Yo. Tu capacidad de discernimiento también te hace más consciente de la distinción entre tus sentimientos y tus acciones – entre lo que sientes y cómo te comportas o te expresas. Puedes estar enojado o realmente herido, pero cuando compartes lo que sientes, puedes decidir tomar distancia en lugar de arremeter. En el proceso, te volverás más visible y “accesible”, y atraerás a otros que también son más visibles y “accesibles”. Discernir significa poder determinar dónde te encuentras en una variedad de espectros experienciales: · De "centrado en el Self" a "centrado en el Otro" · De bienestar y autoestima basados externamente a bienestar y autoestima basados internamente · De reactividad originada en eventos pasados a respuesta en tiempo presente · De sentirse amenazado o inseguro a seguro y confiado para compartir tu experiencia · De ser menos abierto a más abierto · De censurarte a compartir libremente · De sentirte menos conectado con tu Self a sentirte más conectado con tu Self · De sentirte menos conectado con el Otro a sentirse más conectado con el Otro · De estar en tu cabeza, cerrado, entumecido, distraído a estar en contacto y venir de tu experiencia visceral · De falso yo a Verdadero Yo

Parte II. Ejemplos de Casos (Spanish Translation)

¿Conoces a James?

James es un codependiente en recuperación que dejó a su esposa alcohólica de 15 años hace más de un año. Ahora debe valerse por sí mismo mientras continúa su viaje a través del tormentoso mar de individuos "con desafíos en sus relaciones" que, como él, también buscan conexión. Está ahí afuera, solo, por primera vez. Debe depender completamente de sí mismo. Esto se complica por el hecho de que no confía del todo en sí mismo y es muy ambivalente acerca de salir y conocer gente nueva. Quiere contacto pero no sabe qué hacer ni cómo hacerlo.

Durante los últimos meses, se ha reconectado con AJ, una mujer de su pasado. Comparte que la última vez que se la encontró, ella lo "ninguneó" (lo ignoró o desestimó) y sus sentimientos fueron heridos.

Poco después, comenzaron a enviarse mensajes de texto. Los mensajes de texto de James estaban redactados de forma concisa y parecían enviar un mensaje contradictorio, mostrando de boquilla interés en ver a AJ, cuando, en verdad, no buscaba ni deseaba una mayor implicación en absoluto. Quizás todo lo que buscaba era sexo. En contraste, los mensajes de texto de AJ eran

claros y consistentes. Sus muestras de interés clamaban por algún nivel de reciprocidad, mientras que las respuestas de James eran ambiguas, transmitiendo indiferencia y frialdad.

Mientras trabajaba con James, hicimos una "verificación de la realidad". Vio que su interpretación inicial del comportamiento de AJ era incorrecta. Se quedó sorprendido cuando se dio cuenta de que había malinterpretado sus demostraciones como falta de interés, mientras que había pasado por alto por completo sus señales de interés. Luego hubo una serie de revelaciones. James vio que estaba tratando de protegerse de ser lastimado o de meterse en problemas. Se enfrentó al miedo de cómo los demás podrían verlo. Le sorprendió la idea de que el interés de AJ representaba una amenaza para su bienestar y que su percepción estaba distorsionada para su propia protección. Se estaba esforzando por evitar el contacto con ella, cuando era el contacto lo que anhelaba.

James atribuyó su comportamiento y reactividad a años de rechazo continuo, lo que lo llevó a cerrarse. Para usar un viejo cliché, inconscientemente se estaba "cortando la nariz para vengarse" (haciéndose daño a sí mismo en un intento de dañar a otro). En términos clínicos, estaba proyectando relaciones pasadas, asociaciones y respuestas condicionadas sobre lo que realmente estaba sucediendo en el presente. Se estaba relacionando con una invención de su imaginación, hasta que se encendió el interruptor de su conciencia.

Fue el contraste entre lo que quería y cómo actuaba lo que finalmente llamó su atención. Se dio cuenta de que se estaba interponiendo en su propio camino. Se estaba impidiendo a sí mismo recibir la atención que tanto anhelaba. Irónicamente, lo que quería se estaba acercando, pero él había levantado un muro para obstruirlo. Al darse cuenta de esto, James comprendió que no estaba operando en el tiempo presente. Vio que había estado cerrado emocionalmente desde los cinco años y que había evitado la intimidad esencialmente durante toda su vida.

James negó con la cabeza incrédulo. "Realmente podríamos agradarnos. Realmente nos gustamos".

Fue una revelación asombrosa (como suele ser conectar los puntos) que siempre se había sentido atraído por mujeres problemáticas, mujeres con múltiples problemas y "de alto mantenimiento", para poder cuidarlas y ser "el héroe del día". James vio cómo se había estado escondiendo detrás de una falsa fachada de virtuosismo y que había gastado la mayor parte de su energía emocional en mantener esa fachada. Fue entonces cuando se dio cuenta de que no solo se sentía separado de los demás, sino que no tenía una verdadera relación consigo mismo.

Ahora que James está más en sintonía emocional consigo mismo, no se cansa de su "nuevo yo". Ahora puede distinguir entre su **falso yo** y su **Yo Verdadero**, entre su condicionamiento inconsciente y su capacidad de ser presente y real. La calidad de su relación con el **Yo** es lo que ahora determina su disposición a tomar riesgos emocionales.

James ahora prevé tomar un camino diferente con AJ. Quiere estar al borde de su zona de confort, quizás un par de pasos más allá. Quiere romper el ciclo de esconderse y aislarse. Prevé iniciar contacto con AJ, expresando su deseo de reunirse en persona, de no enviar mensajes de texto, sino de tener una "charla" (una discusión o reunión seria). Ve que los juegos de acercamiento-evitación ya no le sirven. En lugar de hacer lo que aparentemente le resultaba

natural, ahora quiere tener una conversación con AJ sobre dónde se encuentran el uno con el otro y cómo quieren proceder en cuanto a si quieren volver a estar juntos o no.

Cuando entras en un "encuentro relacional" con una relación intacta con tu **Yo**, ya habrás creado un espacio o burbuja similar a un capullo que te permite estar más plenamente presente y poder responder libre, espontánea y auténticamente. Tu sentido de seguridad se basará internamente, lo que también te permitirá tomar riesgos emocionales y ser vulnerable sin tener que depender del Otro para que te haga sentir seguro al compartir tu verdad.

¿Conoces a Wendy?

Wendy se está recuperando de la dependencia de múltiples sustancias y la adicción al sexo. A los dieciséis años, huyó porque su vida familiar era insoportable. Antes de huir, su vida transcurrió yendo y viniendo entre su padre (y su nueva madrastra) y su madre, quien ha estado destrozada e incapacitada desde que el padre se fue. Wendy tenía diez años cuando su padre abandonó a la familia y se casó con otra mujer. Su relación con su madrastra ha sido muy volátil y llena de hostilidad. Para Wendy, su padre tenía una nueva familia y ella se sentía excluida.

Cuando salió de casa, Wendy corrió a los brazos de otro adolescente más problemático que ella. Su historial familiar estaba plagado de abusos, adicciones y violencia. Él nunca fue fiel, siempre controlador y posesivo, y abusivo emocional y físicamente. Después de cuatro largos años, Wendy decidió que ya había tenido suficiente. No tenía adónde ir, pero decidió dejar la relación de todos modos, viviendo en las calles. Finalmente, su padre fue a recogerla y llevarla a casa. Le permitió quedarse con ellos temporalmente. Aunque no se sentía deseada, vivir con su padre y su nueva familia era una vida mucho mejor que la que había estado viviendo. Tenía veinte años en ese momento.

Durante un par de años, Wendy estuvo sobria, pero sufrió varias recaídas de su adicción al sexo. Frecuentemente buscaba escapar de sus heridas supurantes –de su núcleo de indignidad y su dolor acumulado por el amor que le fue negado toda su vida– buscando hombres para tener sexo, lo cual confundía con amor. El sexo parecía asegurar a Wendy la atención que desesperadamente anhelaba.

La adicción de Wendy se desencadenaba cada vez que se sentía sola, no amada, vacía, desesperanzada o desesperada. Para compensar estos sentimientos dolorosos, se engañaba a sí misma dándole a sus relaciones más importancia de la que tenían. Tan desesperada estaba por sentirse amada. Sus patrones de relación invariablemente la llevaban a "tocar fondo", cuando finalmente se dio cuenta de que todos los hombres con los que se había involucrado eran mucho más problemáticos y necesitados que ella.

Después de tomarse un descanso de los hombres por un tiempo, Wendy pudo encontrar su camino hacia una relación con alguien que realmente se preocupaba por ella. Seis meses en una relación que es tu primera o más íntima es un desafío para la mayoría de las personas, pero es especialmente desafiante para alguien que se encuentra en las primeras etapas de la recuperación. Sin haber desarrollado gran parte de una relación con su **Yo**, y careciendo de un punto de referencia saludable, Wendy iba a ser duramente probada.

Al principio, notó que se sentía cada vez más insegura e intranquila, y que tenía dificultades para confiar en sí misma para no sabotear la relación. Hubo episodios de rabia celosa, que la dejaron con una sensación de inevitable tristeza y pérdida. "Tengo miedo de enamorarme de él, y él no me dice que está enamorado de mí. Me dijo que no es de los que dicen 'Te amo'. Nunca se lo ha dicho a nadie. Nunca me había sentido tan vulnerable".

Irónicamente, el nuevo hombre en la vida de Wendy se estaba mostrando de una manera diferente a cualquier hombre con el que ella hubiera estado. Estaba expresando un fuerte interés en estar con ella, no solo en tener sexo con ella. Cuando Wendy se dio cuenta de que se estaba impidiendo a sí misma recibir su afecto porque se enfocaba principalmente en los "peores escenarios", esto la puso insoportablemente ansiosa. No podía recibir amor incluso cuando estaba justo allí, frente a ella. Mientras estuviera en la oscuridad sobre de dónde venía ella misma (su condicionamiento inconsciente), nunca tendría suficiente amor y permanecería "hambrienta".

Después de varios meses de terapia conmigo, Wendy se dio cuenta de su tendencia a hacer de la relación más de lo que era. Vio cómo se involucraba demasiado continuamente y, de manera inevitable, se perdía en la dependencia emocional y la reactividad. Comenzó a aprender a desapegarse y distanciarse lo suficiente para permitir que la relación se desarrollara orgánicamente, un encuentro a la vez. Se volvió más consciente de su tendencia a poner "todos sus huevos" (de su salud emocional y bienestar) en la canasta de él. Pudimos desarrollar el contraste entre lo inestable y en riesgo que estaba al principio (cuando estaba desconectada de su **Yo**) versus cuando comenzó a apropiarse y abrazar su **Yo**. Superó su negación y reconoció que sus percepciones estaban más adaptadas a lo que le había faltado que a cómo se sentía realmente con su pareja.

A medida que Wendy se volvió más consciente de sí misma, mostró más humildad. La carga emocional de estar enamorada fue reemplazada por la cautela. "Será mejor que baje el ritmo. No me lance de cabeza". Al venir de la realidad, consultando con su testigo (**Yo**), ya no estaba perdida en las ilusiones de sus proyecciones. La euforia o el "subidón" de "enamorarse" ya no era un desencadenante irresistible. Pudo redirigir su atención lejos de su pareja, desvincularse emocionalmente y establecer una distancia saludable entre ellos. La incertidumbre que se cernía sobre la relación fue reemplazada por el tranquilo alivio del presente. "Ahora mismo, lo estamos haciendo bastante bien".

Wendy poco a poco empezó a valorarse a sí misma. Comenzó a construir una vida propia, separada del hombre en su vida. De hecho, empezó a disfrutar de su propia compañía y se encontró contenta y feliz de estar sola. También descubrió que se había vuelto más paciente a medida que continuaba en su camino de crecimiento y cambio. Tenía claro que a ella y a su pareja les llevaría mucho más tiempo conocerse mejor y ver cuán bien encajaban realmente. Cuanto más conectada estaba consigo misma, más espacio podía permitir para que la relación creciera de forma natural y evaluar la mejor manera de proceder, ya no impulsada inconscientemente.

Para Wendy, James y todos los demás, el viaje de recuperación dura toda la vida.

Práctica: Sintonizando

Cierra los ojos. Dirige tu atención hacia adentro.

Observa los pensamientos que giran en tu mente. ¿Hay algún juicio? No intentes detenerlos; simplemente déjalos ser.

Sintoniza tu cuerpo. ¿Qué está pasando? ¿Notas alguna tensión? ¿Puedes sentir tu corazón latir? Observa tus pulmones inflarse y contraerse.

¿Qué sientes emocionalmente? ¿Estás triste, enojado, asustado, desconectado, o feliz, alegre, pacífico, conectado?

¿Estás sintiendo la energía en tu cuerpo? ¿Puedes sentir el campo de energía a tu alrededor?

Observa cualquier bloqueo. Si no puedes sentir la energía en tu cuerpo, conéctate con el anhelo de conectarte con ella.

Haz un balance del momento presente.

Proceso de Autoestudio

Desarrolla tu **discernimiento** aplicando la **Oración de la Serenidad**:

"Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el coraje para cambiar las cosas que puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia."

Escribe y Comparte

Identifica las cosas en tu vida o experiencia que **no puedes cambiar**, las cosas que debes aprender a **aceptar**.

Identifica las cosas en tu vida que sientes que **puedes cambiar**. Ahora distingue entre estas cosas etiquetándolas con una **A** (Aceptar) o una **C** (Cambiar) según corresponda. Observa el **coraje** que necesitarás para actuar. Elige cambiar tu atención de una cosa a otra.

Llamada a la Acción

Toma una de las cosas etiquetadas con **C**, y habla sobre por qué cambiarla es una necesidad para ti. Identifica un **paso de acción** que puedas tomar para cambiarla. Comparte con otros los cambios que desees hacer y lo que pretendes hacer para que sucedan.

- Haz una lista de los pensamientos, sentimientos y comportamientos que te gustaría cambiar en ti mismo, en tu vida y en tus relaciones.
- Sintoniza con cada cambio listado. Cierra los ojos. Sé testigo de tu **intención**. ¿Vienes de un lugar de no aceptación o te sientes mal contigo mismo?
- ¿Sientes que no estás bien y que necesitas cambiar o hacer algo para mejorarte a ti mismo, algo para probarte digno o “suficientemente bueno”?
- ¿Puedes discernir si estás esperando recibir algo del mundo externo porque donde estás, o quien eres, en tu vida ahora mismo no es “suficientemente bueno”?

- ¿Puedes discernir si has caído bajo el hechizo de viejas programaciones del pasado?
¿Estás actuando de acuerdo con cómo has pensado y sentido sobre ti mismo durante toda tu vida?
- ¿Vienes de un lugar de **autoestima inherente**? ¿Te sientes bien contigo mismo sin tener que hacer algo para estar bien? ¿Estás en contacto con tu propósito más profundo, pasión y verdad? ¿Sientes tu “jugo”?

En uno de sus eventos de fin de semana, escuché a Christian Pankhurst (un reconocido coach de vida internacional) hablar sobre el “jugo” como el secreto del carisma de una persona. Explicó que somos más poderosos cuando nuestras palabras y comportamiento están inspirados en nuestros anhelos más verdaderos y profundos. Si no hay “jugo de verdad” conectado a tu anhelo, se quedará en nada. Si lo hay, notarás que te sientes mejor independientemente de si lo que quieres se manifiesta en ese mismo momento o no. “Sentir el anhelo te acerca a él. Honrar el anhelo es el paso previo a su manifestación. Las palabras no tienen poder ni significado sin ‘jugo’ detrás de ellas.”¹

Sección 7: El Yo como “Conectividad”

Cuanto más **autoconsciente**, emocionalmente conectado y proveniente de tu **Yo Verdadero** estés, mayor será tu **coeficiente de conectividad**. El **coeficiente de conectividad** es un término que uso al referirme a la “capacidad de conexión” de una persona – a su nivel de magnetismo y carisma. Esto describe cuán atraído estás hacia los demás y cuán atraídos están los demás hacia ti. Cuando tu **coeficiente de conectividad** aumenta, te vuelves más “conectable”, más magnético y carismático.

A medida que avanzas en la Etapa II y desarrollas una relación con tu **Yo**, tu paradigma de relación comienza a cambiar de “**centrado en el otro**” a “**centrado en el Yo**”. La relación “**centrada en el Yo**” se correlaciona con una mayor conectividad, mientras que la relación “**centrada en el otro**” se asocia con una menor conectividad.

Podemos asumir que cualquier relación que sirva como medio de alivio probablemente obstaculizará la conexión con los demás, especialmente si consideramos que la relación está impulsada por necesidades emocionales insatisfechas. Cuando estás involucrado con una sustancia, actividad o persona (como en el caso de la **codependencia**) que sirve para alterar tu estado de ánimo, cambiar cómo te sientes o bloquear tu dolor, no tendrás mucho acceso a tus sentimientos. Cuando no sabes lo que sientes, es como si estuvieras 'en silencio' – estás emocionalmente cerrado, y esto hace que te sea difícil establecer conexiones significativas. Estarás desconectado de tu necesidad de amor, por lo que es poco probable que busques establecer conexiones significativas. Cuando tu relación principal es con tu medio de alivio – como es el caso de la adicción – todas las demás relaciones se vuelven secundarias, lo que te aísla. Esto es normal en cualquier adicción. Mientras estés involucrado en la relación, tu **coeficiente de conectividad** disminuirá.

Cuando estás en recuperación, es otra historia. Al principio, el dolor de las necesidades emocionales insatisfechas y el aislamiento te alcanzan y te golpean con fuerza. Pero a medida

que te aferras a ello, no buscarás automáticamente escapar o volver a tu "amante secreto", comenzarás a recurrir a tus recursos internos y a buscar apoyo en los demás. Buscarás a quienes "normalizarán" y validarán tu recuperación. Cuando tus emociones están más cerca de la superficie – cuando no estás adormecido o desconectado de tus sentimientos, sino abierto y vulnerable – atraerás naturalmente a esas personas y tu **coeficiente de conectividad** aumentará considerablemente.

Cuando empiezas a ver una relación como una **co-creación** – como dos **Yoes** separados que se unen, intercambian energías y conciben una relación – naturalmente se deduce que cuanto mayor sea el **coeficiente de conectividad** de cada individuo, más saludable será la relación.

Llevemos la analogía de la concepción de una relación un paso más allá. Digamos que los "dos **Yoes** separados" son como un espermatozoide y un óvulo, indistintamente. Todos sabemos que se requieren células reproductivas sanas para concebir. Digamos que se están relacionando, y el espermatozoide es el que habla y el óvulo es el que escucha. Tiene sentido que cuanto mayores sean sus respectivos **coeficientes de conectividad**, más auténtico y convincente será el que habla, y más atento e interesado estará el que escucha, lo que resulta en un mayor compromiso, sintonía e intimidad en general.

La Autorrevolución

"Algo está pasando aquí, y lo que es no está del todo claro..." ~Buffalo Springfield

La **Autorrevolución** es una visión de transformación de las relaciones a nivel mundial. Es un movimiento hacia una conciencia superior en el que el **Yo** ocupa un lugar central. Entre quienes participan, hay un consenso y un sentido de unidad que celebra al **Yo** como un punto de inflexión de la espiritualidad y el Poder Superior más fácilmente accesible.

Elijo la palabra "revolución" aquí para implicar también un giro, o cambio de paradigma, de la relación "**centrada en el Otro**" a la relación "**centrada en el Yo**"; de relaciones basadas externamente a relaciones basadas en el **Yo**. Estamos cambiando cómo nos relacionamos con cualquiera y con todos, haciendo de nuestras respuestas basadas en el **Yo** el estándar, y estando emocionalmente conectados al relacionarnos. Veo la relación "**centrada en el Yo**" como el estado predominante de nuestra existencia.

El **Yo** implica un sentido de propósito, una conciencia de lo que impulsa todo lo que haces y dices, cómo quieres ser y vivir tu vida, y el tipo de relaciones en las que te gustaría verte.

La **Autorrevolución** se basa en la premisa de que todos los seres humanos necesitan amor, conexión y relaciones emocionalmente nutritivas y duraderas para crecer y prosperar, y que nuestra relación con el **Yo** es lo que hace que todo suceda.

Antes de hacer o decir algo, detente a considerar tu **Yo** primero. ¿Qué estás pensando? ¿Qué estás sintiendo? ¿Qué te gustaría? ¿Qué te está pasando en el momento presente?

Cuando practicas la vida y el relacionamiento conscientes –conectando con tu **Yo** primero, de forma regular– la "**autocentración**" se convierte en algo natural. En el proceso, el núcleo inconsciente de indignidad que impulsa la relación "**centrada en el Otro**" queda expuesto, lo que significa que se vuelve consciente. Cuando te haces consciente de tu núcleo de indignidad, ya no tendrá el mismo poder subyacente que te hace buscar fuentes externas de bienestar

y **autoestima**. Más bien, cuando estés consciente, tendrás la capacidad de hacer una evaluación actual y precisa de tu realidad para determinar el mejor y más saludable curso de acción para ti mismo, porque tu bienestar y **autoestima** provendrán de tu interior.

Cuando hayas hecho el cambio a la relación "**centrada en el Yo**", y te encuentres en aquellas situaciones en las que tienes que elegir entre lo que sientes y quieres ('yo') versus lo que la otra persona siente y quiere ('tú'), invariablemente terminarás optando por lo que es mejor y verdadero para ti. Es como el viejo adagio: "Si no te cuidas a ti mismo, nadie más lo hará".

La **Autorrevolución** se trata de derrocar el 'gobierno' del condicionamiento social y familiar, y estamos eligiendo a nuestros **Yoes Verdaderos** para dirigir el espectáculo. Ya no toleraremos vivir vidas programadas, ni que nuestra experiencia sea silenciada, ni que nuestra autoexpresión se vea forzada a cesar. En lugar de andar sintiéndonos mal con nosotros mismos, encubriendo lo que realmente sentimos manteniendo falsas apariencias, utilizaremos nuestra accesibilidad emocional y autenticidad para atraer a nuestra compañía a otros que se nutrirán de nuestra mera presencia.

La **Autorrevolución** está desmantelando el mundo emocional y relacional que hemos internalizado, uno que nos ha dejado con una sensación omnipresente de peligro. Hemos sido condicionados a no 'salir', a no 'ser nosotros mismos', a monitorearnos y censurarnos – todo lo cual nos impide conectarnos y satisfacer nuestra necesidad de amor.

El principio fundamental de la **Autorrevolución** es que la relación más importante es la que tienes contigo mismo. Cuando la relación con tu **Yo** es fuerte, tú:

- Serás mucho más **consciente de ti mismo** y estarás conectado emocionalmente.
- Habrás adoptado un paradigma de relación "**centrado en el Yo**".
- Tendrás una fuente interna de bienestar y sentido de **autoestima**, que permanecerá constante, independientemente de cómo responda el otro.
- Serás tu mejor amigo, dependiendo principalmente de tu **Yo** para tu sustento y guía.
- Asumirás la responsabilidad de tu propio **autocuidado**.
- Estarás emocionalmente conectado a cómo te sientes estando con otra persona, es decir, a la calidad de tu sintonía.
- Estarás más presente en el momento, capaz de responder libre y espontáneamente, y de manifestar tu **Yo** más plenamente, en todos los "encuentros relacionales".
- Te relacionarás de manera más auténtica y buscarás a otros que se relacionen auténticamente.
- Te encontrarás con otros en un nivel equivalente de desarrollo del **Yo**. "**Los Yoes Verdaderos** buscan y atraen naturalmente a otros **Yoes Verdaderos**."
- Sabrás cuándo quieres abrirte más y acercarte, distanciarte o cerrarte, y podrás regular tu nivel de implicación.
- Escucharás con más atención y empatía, con tus sentimientos; emocionalmente resonante.

Ya no ocurrirá que:

- Tu bienestar y **autoestima** se basen externamente.
- Lo que digas y hagas dependa de cómo responda el Otro, o de cómo te gustaría que respondiera el Otro.
- Des un trato preferencial a lo que el Otro piensa, siente, quiere o hace sobre tu experiencia.

Cuando tu relación con tu **Yo** es fuerte, entrarás en todas tus relaciones más arraigado y completo. Estarás listo para relacionarte. Querrás salir y expresarte tan plena y libremente como sea posible para dar plena y libremente el regalo de tu **Yo**.

¿Estás "dentro" o estás "fuera"?

Resumen

Para todos los efectos, hasta que hayas superado la Etapa I de Recuperación y te hayas "separado" de tu medio de alivio, no tienes ninguna relación con tu **Yo**. No eres consciente de la existencia de tu **Yo**. No tiene tiempo de emisión, ni medios de expresión o manifestación. También estás emocionalmente inconsciente y desconectado. Tu acceso o rango emocional está severamente restringido, lo que te incapacita para sentir a aquellos con quienes te relacionas, es decir, para expresar empatía, ni otros podrán sentirte o conocerte. Serás incapaz de relacionarte de una manera que parezca auténtica y real. Las necesidades emocionales insatisfechas permanecen insatisfechas. Te limitas a relaciones 'objetivadas' o 'basadas en la necesidad'. Tú (inconscientemente) tratas a los demás como proveedores de lo que te falta emocionalmente y tiendes a 'fusionarte'. Atraes a otros que, como tú, están emocionalmente desconectados y son inconscientes del poder del **Yo** que reside en ellos.

Al entrar en la Etapa II de Recuperación: **Desarrollo de la Relación con Tu Yo**, todo cambia. Aquí es donde comienzas a desarrollar la relación más importante de todas. Es donde descubres tu **Yo** por primera vez, con todos sus poderes mágicos. Tu **Yo** se convierte en tu hogar, tu santuario interior. Comienzas a registrar y abrazar tu esencia energética única. Es como si hubieras renacido. La Etapa II es espiritualmente edificante e inspiradora. Es un momento de profundo despertar a la experiencia de abrazar tu **Yo** como tu Poder Supremo, "creador" y mejor amigo.

A medida que avanzas por la Etapa II, todas tus relaciones, y la forma en que te relacionas dentro de ellas, sufren una revisión. Hay un "despojarse" de tus relaciones poco saludables, y esto naturalmente abre espacio para que se establezcan relaciones más saludables. Tu paradigma de relación cambia de "**centrado en el Otro**" a "**centrado en el Yo**". Te sientes atraído por otros que te encuentran en una etapa equivalente de desarrollo del **Yo**. Cuando entras en una relación con tu **Yo**, atraes a aquellos que han desarrollado una relación con su **Yo**. Creas y 'concibes' relaciones compuestas por "dos **Yoes** separados y autónomos... atraídos magnéticamente el uno al otro", que se encuentran en "el espacio sagrado de la co-creación", donde se construye un puente de comprensión que los conecta.

No es hasta que hayas pasado la Etapa II y hayas establecido la relación con tu **Yo**, que estarás listo para la Etapa III de Recuperación: **Creación de Relaciones Emocionalmente Nutritivas – Entrenamiento Intensivo en Relaciones**. La Etapa II es un requisito previo para la Etapa III. Debes ser **consciente de ti mismo** y estar conectado emocionalmente. Debes tener acceso a la gama completa de tus emociones. Así es como otros podrán conocerte, verte, oírte, sentirte, comprenderte y amarte, y esto es lo que hace posible que tú conozcas a otros, los veas, los oigas, los sientas, los comprendas y los ames. Es cómo 'el Otro' recibe el regalo de tu **Yo** y cómo tú recibes su regalo del **Yo**. El intercambio emocional que ocurre requiere dos **Yoes**. Tu relación con tu **Yo** es la fuente de tu poder creativo. ¡Imagina el potencial cuando dos personas, cada una con una fuerte relación con su **Yo**, se encuentran en el espacio sagrado de la co-creación!

Tener una relación con tu **Yo** hace posible obtener el máximo beneficio del Entrenamiento Intensivo en Relaciones (ITR) que ocurre en la Etapa III de Recuperación – **Creación de Relaciones Emocionalmente Nutritivas**, cuyos puntos destacados son:

- “Veinte Principios Básicos”
- Superación de desafíos
- Evitar trampas
- Desacreditando mitos y disipando falsas creencias
- Las cuatro habilidades esenciales: **Autoconciencia**, **Autorevelación**, Escucha y Preguntas

Es posible, dependiendo de lo motivado que estés, sobresalir en el arte de relacionarse y la intimidad, y lograr lo que te propones, que es conectar más y más profundamente. Puedes, si así lo deseas, avanzar a través de varios niveles de habilidad: de capaz a competente, a proficiente, a maestro.

El factor clave que determina si nuestras necesidades humanas básicas se satisfacen en nuestras relaciones (es decir, la necesidad de amor, conexión, comprensión, de ser nuestros **Yoes Verdaderos** y de actuar como entidades libres, separadas y autónomas) es la calidad de nuestra relación con nuestro **Yo**.

Si hay un principio primordial que adoptar de la Etapa II – **Desarrollando tu Relación con tu Yo** – es este: La calidad de tu relación con tu **Yo** determina la calidad de tus relaciones con los demás y, en última instancia, la calidad de tu vida.

Apéndice

Las Tres Etapas de la Recuperación

Etapa I de la Recuperación: "La Ruptura" Parte I: Los Siete Puntos de Destino de la Etapa I de la Recuperación

1. Ver tu Adicción tal como es
2. Reconocer la Progresión de la Implicación y la Disfunción
3. Superar el Estigma de la Impotencia

4. Revisitar tu Experiencia de Descubrimiento
5. Experimentar la Abstinencia Emocional Desmantelando la Negación
6. Decir "Adiós" Parte II: "No tener Relaciones Sexualmente Íntimas Durante el Primer Año de Recuperación"

Etapa II de la Recuperación: Desarrollando la Relación Contigo Mismo Parte I: Una Exploración del Yo

1. ¿Qué es el Yo?
2. Descubrimiento del Yo
3. El Yo como Poder Superior
4. Restaurando tu Sentido de Propósito y Visión
5. La Relación con el Yo como un Prerrequisito para Estar en una Relación Íntima
6. Discernimiento – Notando Sutilidades y Matices en el Yo y el Otro
7. El Yo como "Conectividad"
8. El Yo como Creador Parte II: La Autorrevolución

Etapa III de la Recuperación: Creando Relaciones Emocionalmente Nutritivas

1. El Arte de Relacionarse y la Intimidad: 20 Principios Básicos
2. Desmitificando la Atracción Sexual
3. Navegando tu Búsqueda de Relación: Ocho Tipos de Atracción Sexual e Intimidad
4. Superando Desafíos
5. Evitando Errores
6. Disipando Creencias Saboteadoras y Desacreditando Mitos

Mi Mejor Amigo para Siempre *por Daniel A. Linder*

Cuelga todo lo que siempre quise O necesité Dentro Me rodea en un capullo Me mantiene a salvo Todo el tiempo Para abrirme Salir Ser yo mismo Plenamente Respeta Confía Acepta Me entiende Siempre está interesado Ahí para mí Como nadie más lo fue O podría ser Como Dios Me abraza Me ama incondicionalmente Todo de mí Tal como soy Me escucha Me conoce Como nadie más Me habla Como nadie más Presta atención Cree en mí Increíblemente Llena el vacío De un anhelo Eruptivo e irrefrenable Me hace especial Considera lo que siento y quiero Primero Yo y yo En uno, están ambos Ambos son uno Ya no dependo de nadie más Más que de mi Yo Líder de mi vida

Centro del universo Soy y siempre seré Mi propio mejor amigo

Índice

- **Adicción**

- medio de alivio, 1, 3, 6, 12, 16, 24, 36
- **Auto**
 - como mejor amigo, 2, 6, 27, 34, 36
 - como Creador, 25–28
 - autónomo, 2, 13, 15–17, 18, 36, 37
 - conciencia, 4–5, 10, 17, 20, 29, 33, 37
 - conexión con, 13–17
 - conectividad, 23–25
 - definición de, 4–6
 - discernimiento, 17–21
 - Descubrimiento del, 6–7
 - falso, 20–21
 - y Poder Superior, 7–11
 - Revolución del, 33–35
 - Verdadero, 6, 20–21
- **Bowen, Murray**, 14
- **Conectividad**, 23–25
 - coeficiente de, 23, 24
- **Conciencia**
 - como Auto, 4–5
- **Defectos de Carácter**, 10–11
- **Discernimiento**, 17–22
 - relacional, 18, 19
- **Gilbert, Elizabeth**, 19, 26–27
- **Jerarquía de Necesidades**, 13
- **Jugo/"jugo de verdad"**, 23
- **Kerr, Michael**, 13, 18, 20
- **Límites**
 - distinguiendo el yo y el otro, 18, 19
 - infraestructura de la relación, 18
 - establecer y mantener, 18
- **Maslow, Abraham**, 13

- **Objetificación**, 16–17
- **Recuperación**
 - y la necesidad de amor, 6
 - casos de ejemplo, 29–32
 - intimidad durante, 31
 - viaje de, 1, 12
 - necesidad de visión y propósito, 12
 - Tres Etapas de, 1, 36–37
- **Relación**
 - centrada en el Otro, 2, 14–15, 21, 24, 33, 36
 - centrada en el Yo, 2, 15, 21, 24, 33, 36
 - insalubre o 'mala', 1, 3, 14, 36
- **Thich Nhat Hanh**, 4
- **Tres Etapas de la Recuperación**
 - Etapa I, 1, 36
 - Etapa II, 11, 24, 36
 - Etapa III, 36, 37
- **Terapia Familiar, Manual de**, 13
- **Pasos Doce**
 - Pasos 2, 3 y 7 revisados, 8–11
- **Escala de Diferenciación**, 14
- **Inteligencia Interpersonal**, 18, 19