

Prefacio

Soy un "relacionador" nato. Pensando en mis primeros días de infancia, puedo remontarme a cuando tenía cuatro años y ver que mi "radar relacional" ya estaba a toda marcha. Aunque realmente no podía descifrar lo que estaba sucediendo a mi alrededor, era capaz de mantener una perspectiva equilibrada que se registraba a nivel visceral. Veía un marcado contraste entre las personas en relaciones que eran relativamente cercanas y comprensivas entre sí y aquellas que obviamente no estaban en sincronía, o estaban en desacuerdo. En las relaciones sin armonía, la tensión y la distancia eran palpables. Estaba presenciando la locura y la disfunción a mi alrededor (aunque tales etiquetas nunca pasaron por mi mente de niño) así como las conexiones que eran amorosas e íntimas. Era como si tuviera un asiento de primera fila y estuviera ahí para disfrutar del espectáculo.

Básicamente, era capaz de distinguir si las personas eran cercanas o no, si se entendían entre sí o no, y como resultado me sentía atraído hacia ellas o quería distanciarme de ellas. Desde esta temprana edad, mi vara de medir para las relaciones era el grado de cercanía y comprensión que sentía versus el nivel de tensión y distancia que detectaba.

Mayormente inconsciente de ello en ese momento, también sentía que había este "otro lugar" dentro de mí mismo que era mi refugio, mi propia pequeña torre de vigilancia, donde residía y me reabastecía. En este lugar, me sentía autosuficiente. No necesitaba depender de las personas disfuncionales a mi alrededor. Era capaz de mantener una perspectiva optimista, permanecer interesado y sentirme sólido y centrado la mayor parte del tiempo. Recuerdo sentir un fuerte deseo de conectar con otros, así como una habilidad natural para conectar, que ahora reconozco como proveniente de mi propio sentido interior de vitalidad.

No fue hasta años después cuando comencé a buscar mi momento de descubrimiento -- mi primera experiencia de intimidad, que sirvió como punto de referencia para mí desde entonces -- que reconocí lo que es y se siente la verdadera intimidad. Fue una conexión específicamente significativa que ocurrió cuando tenía diez años.

Visitar a mis abuelos era algo que mi familia hacía semanalmente, y yo tendía a pasar más tiempo con mi abuelo. Mi abuelo me tomó bajo su protección y me enseñó como funcionaban las cosas, como dicen. Cuando estábamos juntos era como si hubiéramos escapado a nuestro propio pequeño mundo. Recuerdo sentirme alienado

y desconectado del resto de mi familia, y sabia que no habia nada que extranaria si no pasaba tiempo con ellos.

Lo que mas recuerdo de mi abuela y mi relacion con ella, era que siempre queria alimentarme, generalmente asado de olla. Recuerdo sus enormes ojos mirando a traves de sus lentes aumentados mientras me veia comer. Despues de cada bocado, me preguntaba si queria mas.

Tambien recuerdo muchas discusiones entre mi abuela, mi madre y mi tia. Cuando esas tres se juntaban, discutian y se quejaban de esto y aquello, el mercado de valores, lo que habian perdido, en que acciones, y quien tenia la culpa (el corredor, por supuesto). El arrepentimiento, el vitriolo y la victimizacion rezumaban en el aura de su presencia. No podia alejarme de ellas lo suficientemente rapido. Pasar tiempo con mi abuelo era un bienvenido respiro.

Resultado que, cuando su condicion medica empeoro, pase mas tiempo con el, involucrandome cada vez mas emocionalmente y conectandome con el con el tiempo. Cuando estaba en las etapas avanzadas de la artritis, necesitaba ayuda para atarse las botas. No podia hacerlo solo. Yo siempre estaba ansioso por ayudarlo, sin que nadie me lo pidiera. Lo que mas se destaca era el dolor extremo e incesante que sentia. Estaba lisiado, confinado a una silla de ruedas. Su cuerpo estaba destrozado. Sus dedos estaban torcidos y bloqueados en diferentes direcciones. Ya no podia doblar los dedos ni sostener nada, mucho menos atar esas grandes botas negras que se extendian hasta la mitad de sus piernas.

Tambien ayudaba a ponerle las medias a mi abuelo sobre sus pies deformados. La parte mas dificil era pasarlas sobre sus dos dedos gordos, tan doblados -- casi en angulos perpendiculares a sus pies -- que parecian rotos.

Aunque el cuerpo de mi abuelo era algo asi como un "espectaculo de fenomenos," algo que ningun doctor habia visto antes, era su dolor insoportable lo que dejo la mayor impresion en mi. Su rostro era una mueca perpetua, pero no se quejaba ni se enfocaba en su dolor. Todos lo veiamos sufrir, pero no habia nada que decir, nada que nadie pudiera hacer.

La artritis de mi abuelo continuo progresando a un ritmo alarmante. Recuerdo verlo retorcerse con cada paso. Mi impotencia era insoportable, pero apenas era consciente de lo que estaba pasando en ese momento.

No fue hasta cinco décadas después, cuando comencé a compartir mi historia, que me di cuenta de la medida en que había llevado el dolor de mi abuelo dentro de mí, por tantos años, y cuánto había intentado no dejar que me afectara.

Atarle las botas a mi abuelo se convirtió en una especie de ritual semanal que nos brindaba a mi abuelo y a mí la oportunidad de conectar y crear vínculos. El abuelo hablaba la mayoría del tiempo y yo escuchaba, felizmente. Cuando hablaba, el tiempo se detenía. Compartir su vida de dificultades era su regalo para mí, y permitía que su dolor se desvaneciera al fondo. Me maravillaba su feroz determinación e ingenio para crear un negocio de frutas y verduras desde su camión, conduciendo por los vecindarios, casa por casa.

Me fortalecí escuchando a mi abuelo compartir su historia. Los obstáculos y la adversidad que había superado me hacían desear haber estado ahí con él, quizás para ayudarlo en su negocio. Mis instintos protectores probablemente pudieron más que yo. Cuando me sentaba con él -- una audiencia cautiva de uno, mirándolo hacia arriba y viendo su vulnerabilidad -- deseaba que hubiera una forma de aliviar su dolor de alguna manera, pero estaba plagado por un abyecto sentido de impotencia, un estancamiento insoportable. Por doloroso que recuerde que fue para mí, estaba agradecido por la profunda conexión que se desarrolló entre nosotros. Proporcionaba suficiente consuelo para permitirme irme sintiéndome mejor, con un balance neto positivo; no siempre, pero más a menudo que no.

Recibí el amor de mi abuelo de otras maneras también. Siempre me deseaba lo mejor y me imprimía el deseo de dar lo mejor de mí. Me animó a seguir mis sueños con la confianza de hacerlos realidad. Me enseñó a aprovechar la oportunidad de hacer una vida mejor para mí de la que él había tenido, y a hacer más con mi vida de lo que él había hecho con la suya.

Mi relación con mi abuelo tuvo un gran impacto en la forma en que me relaciono hoy, y todavía la veo como un modelo de cómo quiero que sean todas mis relaciones. Ya sea que me diera cuenta o no de niño, veo cómo esa relación impulsó mi capacidad de discernir un sentido de conexión entre las personas, o la falta de la misma, y que me ayudó a desarrollar mi conciencia de la calidad de las conexiones hechas. Fue con mi abuelo que aprendí sobre el poder del amor -- como sana, y como alivia el dolor. Siempre que estábamos juntos, solo él y yo, siempre había la presencia del amor junto con la experiencia del dolor (mayormente físico). Fue la aguda mezcla de amor y dolor lo que tuvo el mayor impacto en mí.

Lo interesante es que el dolor de mi abuelo fue la fuerza motriz subyacente del amor que surgió de nuestra relación, y el amor que creció entre nosotros. Con el tiempo, el dolor parecía palidecer en comparación con el amor. Por insoportable que fuera su dolor, nuestro intercambio recíproco parecía calmar el dolor por el momento. Quizás yo absorbi algo de él. Me gustaría pensar que aligeraba su carga.

De estas tempranas experiencias con mi abuelo, he aprendido que cuando el dolor se encuentra con el amor hay una reducción neta del dolor y un aumento del amor. Quizás me tope con una verdad universal: que el amor triunfa sobre el dolor. Como fórmula, podría leerse: Amor + Dolor = Amor; Amor - Dolor = Amor; Mas Amor = Menos dolor; Menos amor = Mas dolor.

Considerando la rica profundidad de mi relación con mi abuelo, no me tomo mucho tiempo reconocer cuán rara era nuestra conexión. Ciertamente estaba muy lejos de la forma en que veía a la mayoría de las personas relacionarse. En el mundo que percibía de niño, había una preponderancia de desconexión y disfunción en las relaciones; y, por supuesto, sentía el sufrimiento que acompaña eso -- cuando la necesidad de amor queda insatisfecha. Fuera del pequeño capullo de yo-y-mi-abuelo, me encontraba en un mar de personas desesperadas por conectar sin saber cómo hacerlo. Su anhelo de conexión permanecía siempre tan elusivo y raro.

Mi experiencia de intimidad, cercanía, vinculación y amor con mi abuelo estableció el escenario para que persiguiera una ocupación que involucra aliviar la acumulación de dolor y sufrimiento que surge de relaciones rotas y necesidades emocionales insatisfechas. He visto a tantas personas sin pensar "en automático" seguir haciendo las mismas cosas y obteniendo los mismos resultados -- sin lograr conectar porque no saben cómo hacerlo. Me asombra el número de personas que todavía conozco que no tienen modelos saludables -- o muy poca experiencia en relaciones saludables -- pero que, lo más importante, nunca han sido enseñadas ni entrenadas en el arte de relacionarse y la intimidad. Vi una necesidad evidente y me vi a mí mismo como el indicado para llenarla.

Más tarde, en mis años adultos, comencé a hacer un intensivo autoestudio propio. Me puse bajo el microscopio y emprendí un análisis detallado, metódico y sistemático de todo lo que estaba haciendo, o no haciendo, que contribuía a la calidad de mis relaciones. A menudo considero que esta es mi "carta fuerte."

Finalmente, mi verdadera naturaleza se reveló. Aprendí que necesito conectar con otras personas, necesito expresarme, y necesito amor. Comprender y ser comprendido era todo lo que me importaba en ese momento. Mi necesidad de

comprension incluia necesitar ser escuchado, visto, conocido o comprendido por cada persona con la que me relacionaba. Cuando esta necesidad se satisfacía, sentía un sentido interior de satisfaccion. Cuando esta necesidad no se satisfacía, a menudo me sentía inconsolable.

Lo que estaba haciendo venia de manera natural. Vi y senti que tenia una fuerte relacion con mi Yo, y podía confiar en mis instintos e intuiciones. Enfocarme en que era especificamente lo que estaba haciendo me hizo mas consciente de lo que estaba funcionando. Rastree y organice mis observaciones en constructos de ensenanza: principios basicos, habilidades esenciales de relacionamiento, practicas, estrategias, desafios, trampas, mitos -- todas las complejidades y secretos para descubrir la magia de la conexión. Comence a comprender y ver que relacionarse es un proceso creativo, una forma de arte en si misma.

En mi trabajo, tambien soy un entrenador de otros "relacionadores." Siento que la mayor diferencia que puedo hacer es ensenando a otros que estan motivados a aprender el arte de relacionarse y la intimidad para que puedan empoderarse y transformar la calidad de sus vidas y relaciones. Si tambien te interesa el relacionamiento como una salida creativa, eso es la guinda del pastel.

Disfruto tener participacion en afectar la forma en que las personas se relacionan, no solo en sus relaciones personales mas cercanas, sino en todas sus relaciones. Quiero ver una mayor conectividad en relaciones de todo tipo, en todo el mundo. Mi meta-mensaje al mundo es: "Puedes aprender el arte de relacionarte y la intimidad. Si yo lo hice, tu tambien puedes! Todo lo que necesitas hacer es entender algunos principios basicos y aplicarlos consistentemente en tu vida diaria."

Parte I.

El Taller de Citas para Relacionarse (DTR)

Sec. 1. Como Surgio el Taller

En 1993, despues de diez anos como especialista en adicciones, llegue a darme cuenta de que las relaciones no saludables son el caldo de cultivo de la adiccion. Cada cliente con el que estaba trabajando en ese momento, sin excepcion, estaba luchando en sus relaciones. Uno podria asumir que mis clientes estaban luchando en sus relaciones porque eran adictos, pero llegue a ver que lo opuesto estaba mas cerca de la verdad -- que mis clientes eran adictos porque estaban en relaciones no saludables, y en gran medida solo conocian relaciones no saludables.

La mayoría de mis clientes entonces (y ahora) venían de familias rotas, carecían de modelos saludables, y por lo tanto estaban comprometidos en encontrar formas saludables de lidiar con su acumulación de dolor. Se me hizo evidente que su sufrimiento estaba directamente vinculado a su necesidad insatisfecha de amor, y que sus adicciones eran impulsadas por la necesidad de alivio del dolor de la privación emocional. Llegué a la conclusión de que la terapia, el tratamiento y la recuperación deberían tratarse de aprender a satisfacer esta necesidad básica y humana de experimentar amor (y conexión íntima) construyendo un sistema de apoyo de relaciones emocionalmente nutritivas. En última instancia, esta revelación se presentó como la potente semilla que se convirtió en El Modelo Relacional de la Adicción (TRMA).

Desde el principio, fue mi esperanza que las vidas de mis clientes ya no estuvieran impulsadas por el dolor de necesidades emocionales insatisfechas, sino más bien por la necesidad de conectar, de obtener la nutrición que viene de la conexión. Comencé a ver la recuperación de la adicción como un viaje de transición para salir de relaciones adictivas no saludables y entrar en relaciones saludables y nutritivas; que es un proceso que cambia la vida, que requiere un cambio completo de perspectiva dentro del paradigma de relacionamiento de uno -- de Centrado-en-el-Otro a Centrado-en-el-Yo -- y que es una transición que genera una calidad de vida elevada, arraigada en las relaciones cotidianas.

Desde el inicio, estaba lidiando con muchas preguntas: Como llega la persona en recuperación del Punto A al Punto B -- de nunca experimentar amor, o ver como se ve, a desarrollar una red de relaciones saludables, íntimas y a largo plazo? Que necesitan hacer? Que tienen que aprender? El entrenamiento en relaciones tenía que ser parte de la ecuación.

Al reflexionar ahora sobre la evolución de mi desarrollo clínico, veo que quizás fui un poco ingenuo o idealista al principio. En ese momento, creía que la relación terapéutica podría o proporcionaría todo lo que mis clientes estaban necesitando -- que sería un punto de referencia que les ayudaría a navegar su camino a través del tormentoso mar de personas con "desafíos relacionales." Pense que nuestra relación terapéutica profunda e íntima les daría la experiencia necesaria, para que supieran como se ve y se siente una relación saludable, y encontrarán pruebas por sí mismos de que las relaciones emocionalmente nutritivas son alcanzables. Quería que nuestra relación les diera algo por lo cual esforzarse. En mi mente, les estaba brindando una experiencia de descubrimiento de cierto tipo (como la que tuve con mi abuelo; ver Prefacio), que esperaba sería un punto de inflexión para ellos.

Para mi gran consternación, esto no fue lo que sucedió. Parecía que mi plan había resultado contraproducente. La experiencia de mis clientes de buscar conexión con alguien con quien pudieran desarrollar una relación -- en ese "mar tormentoso" -- los dejó sintiéndose desmoralizados y desesperanzados. Esto me llevó a reevaluar lo que estaba haciendo.

Estaba claro que nuestra relación terapéutica no se estaba traduciendo en el mundo real. Comencé a entender como el contexto es un factor, que la relación terapeuta/cliente es contextual. Una vez que el contexto o escenario (oficina) cambia a uno natural (fuera de la oficina en la vida cotidiana), es un juego completamente nuevo y de vuelta al punto de partida.

Pasé años reflexionando sobre que hacer con los desafíos que se me planteaban. Luego un día, tuve una experiencia "Ah-ha!" "Entrenamiento formalizado" era el mantra que seguía repitiéndose en mi cabeza. Lo que se necesitaba era un régimen de entrenamiento en relaciones acelerado e intensivo que combinara aprendizaje didáctico y prácticas experienciales. Visualice este entrenamiento como una forma de proporcionar todo el conocimiento que mis clientes necesitarían para transformar la calidad de sus relaciones existentes y hacer conexiones más profundas.

La idea de crear una especie de "laboratorio de citas" en el que los participantes pudieran traer el exterior adentro, para ver como tienden a relacionarse en situaciones de citas reales y en vivo, permitiría a los participantes estudiarse a sí mismos como sujetos, y a mí la oportunidad de observar el proceso e intervenir a través del diálogo y la discusión.

Mis ideas en fermentación se transformaron en un primer entrenamiento en relaciones de su tipo en forma de taller, un grupo de "terapia de citas," en el cual los participantes aprendían haciendo. Combinaba "citas de práctica" de la vida real (participantes teniendo citas entre sí por su cuenta fuera del entorno grupal) seguidas de "sesiones de retroalimentación" o "segundos encuentros" después de que los participantes regresaban al proceso grupal, momento en el cual "comparaban notas" sobre su experiencia de estar juntos.

Sec. 2. Revisión del Modelo Relacional de la Adicción (TRMA)

El Modelo Relacional de la Adicción (TRMA) es un nuevo paradigma para entender la adicción, la recuperación y el tratamiento que continúa donde el modelo de enfermedad se quedó. Su intención es humanizar la adicción resaltando los aspectos

emocionales, psicologicos, experienciales y relacionales, que aplican a todos, y con los que todos pueden identificarse.

TRMA se basa en la premisa de las necesidades humanas basicas y lo que sucede cuando son negadas. La necesidad de amor y conexion son necesidades humanas basicas, e incluyen todas las demas necesidades emocionales basicas (por ejemplo, comprension, sentirse visto, escuchado, valorado, y que tu y tu vida importan). Cuando estas necesidades no se satisfacen, habra dolor -- emocional, no fisico, pero no menos real, y no menos doloroso.

La necesidad de aliviar el dolor es otra necesidad humana basica. La implicacion es que cuanto mas dolor hay, mayor sera la necesidad de aliviarlo. La necesidad de alivio del dolor emocional es un precursor de la adiccion.

Ya sea que seamos conscientes de ello o no, nuestra necesidad de amor se satisface o queda insatisfecha en el contexto de nuestras relaciones. La calidad de nuestras relaciones es relativa a la nutricion que nuestras relaciones proporcionan. Mientras que las relaciones adictivas no saludables aumentan el nivel de nuestro dolor -- lo que invariablemente compromete la calidad de nuestras vidas mientras gastamos la mayor parte de nuestra energia defendiendonos contra el dolor, desesperados por alivio -- las relaciones emocionalmente nutritivas aseguran una mayor calidad de vida al contribuir a mayor salud, bienestar, crecimiento y realizacion.

La adiccion no es una enfermedad. Desde la perspectiva de TRMA, la adiccion es una relacion con un medio de alivio. Es una "relacion patologica" que se vuelve totalmente consumidora, muy parecida a llevar una "aventura amorosa secreta" -- el medio de alivio siendo el "amante secreto."

Las relaciones con un medio de alivio son generalmente consideradas "malas" relaciones ya que solo sirven para aliviar el dolor y no proporcionan nutricion real -- solo anaden al nivel de dolor, y aumentan el aislamiento, ya que todas las demas relaciones y prioridades comienzan a disminuir en importancia.

La necesidad de aliviar el dolor (de necesidades emocionales insatisfechas) es la fuerza motriz subyacente de la adiccion.

Las condiciones predisponentes se explican en terminos del nivel de dolor que se ha acumulado durante toda una vida de privacion. Mas dolor, mas susceptibilidad. Menos dolor, menos susceptibilidad; independientemente de la presencia de factores geneticos o bioquimicos.

TRMA atribuye la causa de la adiccion a las relaciones, pasadas y presentes, que no proporcionan nutricion emocional adecuada, y que dejan una acumulacion de dolor que atrapa al adicto en un circulo vicioso, buscando alivio.

La causa parece ser tambien la cura. Si la causa de la adiccion son relaciones que no proporcionan nutricion emocional adecuada, entonces naturalmente se sigue que la cura seria la formacion de relaciones saludables y emocionalmente nutritivas, en las cuales la necesidad de amor y conexion se satisfaga. Asi, dentro del marco de TRMA, la recuperacion es un viaje de transicion fuera de relaciones no saludables y hacia relaciones saludables.

Hay Tres Etapas de Recuperacion: Etapa I -- "Ruptura," Etapa II -- Desarrollando la Relacion con el Yo, y Etapa III -- Creando Relaciones Emocionalmente Nutritivas (que incluye entrenamiento en relaciones en El Arte de Relacionarse y la Intimidad).

Despues de la "ruptura," y al entrar en la Etapa II, habra un despejamiento -- un espacio pacifico y vacio esperando ser llenado. Ese espacio se llena cuando ocurre el descubrimiento mas poderoso de la vida de uno y la relacion con el Yo comienza.

Pasar de la Etapa I a la Etapa II es, para todos los efectos, decir "Adios" a las "malas" relaciones y "Hola" a tu nuevo mejor amigo. Tu relacion en desarrollo con el Yo se convierte en una fuente interna de sustento, poder, guia, creatividad, amor y "conectividad," que, hasta ese punto, no habia sido utilizada ni siquiera conocida como existente.

La relacion con tu Yo se convierte en tu relacion numero uno. En lugar de vivir tu vida girando alrededor de la necesidad de sentirte mejor, comienzas a aprender a mirar hacia adentro y aprovechar los ricos y abundantes recursos que nunca habias accedido antes. Comienzas a asumir la responsabilidad de tu propio autocuidado. Tu capacidad para evaluar tu experiencia y tomar decisiones saludables se mejora tremendamente. Te conviertes en tu propio mejor amigo, anclado, arraigado y centrado.

La Etapa II es una etapa del viaje de recuperacion que requiere autorreflexion intensiva, autotrabajo, autoestudio y practica consciente continua. Y tener una relacion con tu Yo es el prerrequisito para cruzar el umbral hacia la Etapa III -- Creando Relaciones Emocionalmente Nutritivas.

La Etapa III se trata de obtener el conocimiento para empoderar la transformación de todas tus relaciones y "encuentros de relacionamiento" haciéndote un relacionador y comunicador más competente, y encendiendo tu creatividad.

Para cuando estes en la Etapa III, tu adicción (relación con el medio de alivio) se extingue naturalmente. Cuando no estas muriéndote de hambre por satisfacer tus necesidades, serás más selectivo en tus relaciones. Tus relaciones ya no serán basadas en necesidad. Las "aventuras amorosas secretas" ya no serán la tentación que alguna vez fueron. Incluso podrías sentir repulsión por ellas.

Cuando empiezas a satisfacer tu necesidad de amor y conexión desde tu relación con tu Yo, y tus relaciones con otros, te sentirás mejor en todos los niveles -- más abierto, interesado, auténtico, creativo, vivo, conectado y "conectable," creciendo y prosperando.

Los temas generales que recorren TRMA son: 1) que la clave de la recuperación, y la clave de la calidad de nuestras vidas y relaciones, es la calidad de nuestra relación con el Yo; 2) que la relación con el Yo es el Poder Superior -- que el Yo es el Poder Más Alto y el puente para crear relaciones nutritivas e íntimas, así como encender nuestro sentido general de propósito; y 3) que la calidad de nuestras relaciones determina en última instancia la calidad de nuestras vidas.

DTR fue un taller para entrenamiento acelerado e intensivo en relaciones, de tal manera que sus participantes eran empoderados para transformar la calidad de sus relaciones así como cada "encuentro de relacionamiento" en el que entrarán.

Trabajar con personas solteras, en recuperación o no, me ofreció la oportunidad de intervenir en el punto más temprano posible (por ejemplo, la primera vez que un cliente conoce a alguien). Me refiero a esta fase como "antes de la concepción" -- antes de la formación de una relación. (Ver Etapa III, Parte II, Principio #7: Las relaciones continúan desde donde comienzan.) En otras palabras, fui capaz de afectar la evolución, dirección y pronóstico de una relación en desarrollo. Tuve participación en las relaciones que se estaban creando.

A medida que mi enfoque y mentalidad cambiaron de la recuperación de la adicción al entrenamiento en relaciones, vi que mi audiencia objetivo cambió de adictos en recuperación a todos a mi alrededor que luchaban en sus relaciones, con los mismos tipos de desafíos, falta de conocimiento, y sin saber qué hacer. No importaba si mis clientes eran solteros o estaban en una relación. Fui capaz de expandir mi audiencia para incluir a cualquiera que cargara equipaje emocional de relaciones que no habían

proporcionado nutrición adecuada (como las de la familia de origen). Principalmente, estos clientes tempranos eran personas que habían experimentado una historia de "montaña rusa" de relaciones sin modelos saludables -- que nunca habían visto ni estado en una relación saludable, y cuyos esfuerzos defensivos para lidiar con su dolor les hacían imposible conectar con otros o desarrollar relaciones íntimas. Mis clientes eran una población culturalmente diversa de personas -- de todas las edades, géneros, orientaciones sexuales, razas, creencias religiosas y nacionalidades. Representaban una amplia base de todas las personas en todas partes.

Sec. 3. Utilizando Hallazgos de las Sesiones de Retroalimentación Post-Cita

Esencialmente, DTR comenzó como un proyecto de investigación informal, pero creció hasta convertirse en un esfuerzo mucho mayor después de que reuní y analicé mis hallazgos de más de 300 "sesiones de retroalimentación" que facilité (discusiones post-cita con parejas de "citas"). Había una serie de situaciones recurrentes que resultaron desafiantes para la mayoría, si no todos, los participantes, que iban desde cómo se conducían cuando se sentían atraídos, interesados y conectados, hasta cuando no se sentían atraídos, interesados o conectados en absoluto. El material que obtuve de este proyecto era rico y poderoso, y se convirtió en el trampolín para mi primer libro, *Citas, Una Guía para Crear Relaciones Íntimas*.

DTR se convirtió en una especie de "campamento intensivo de citas" -- una forma probada de ponerte en forma para estar listo para tener citas, relacionarte y conectar. Las sesiones de retroalimentación resultaron ser la parte más rigurosa del proceso, ya que los participantes se encontraban en territorio altamente cargado y desconocido al tener que compartir sobre sentimientos y temas que de otra manera habrían evitado.

En el taller, exploramos el grado de distorsión perceptual que había ocurrido en los escenarios de citas de los participantes contrastando la experiencia de cada persona antes, durante y después de sus sesiones de retroalimentación. Tener la oportunidad de comparar notas con su pareja de "citas," les permitió ver la diferencia entre lo que estaban pensando y sintiendo cuando estaban en su "cita" versus cómo y qué estaban realmente comunicando. Fueron capaces de evaluar la calidad de la empatía durante sus "citas," así como durante su diálogo post-cita.

Las sesiones de retroalimentación de DTR eran una oportunidad para que los participantes lo hicieran todo de nuevo, como una "repetición" -- la oportunidad de no repetir el mismo comportamiento que los mantenía desconectados. Las sesiones brindaron a los participantes montones de oportunidades para practicar el autoexamen -- evaluar su propia experiencia de estar con su pareja, identificar sus

propios pensamientos y sentimientos, y ser honestos y reales al compartir sobre sus experiencias, lo cual era una primera vez para casi todos ellos.

Facilitar las sesiones de retroalimentación me brindó un punto de entrada, una oportunidad para señalar como los participantes estaban creando más desconexión que conexión, y mostrarles otros enfoques y alternativas que podrían llevar a sentirse más conectados. Durante estos intercambios, los participantes se abrieron más, se volvieron más autoconscientes, y lograron una comprensión más profunda de sí mismos y del otro. Las sesiones de retroalimentación que más temían eran cuando no se sentían atraídos por, interesados en, o conectados en sus "citas." Frente a estos sentimientos difíciles, su tendencia era evitarlos o encubrirlos por completo.

Puedo recordar varias interacciones que eran impactantemente divertidas, algunas incluso bordeando lo bizarro. Siempre he creído que cuando se trata de seres humanos nunca sabes que va a pasar. Lo que observe fue una indicación concreta y aparente de cuán inconscientes y desconectados están algunas personas mientras van por la vida relacionándose con otros.

Una interacción se destaca en particular. Involucré a un participante masculino que soltó algo que realmente captó mi atención, dejándome atónito. Durante su sesión de retroalimentación, Dorina le estaba diciendo a Steve que se había mostrado como una persona sin tacto, insensible y crítica en su "cita," y que esto la había puesto a la defensiva. Le dijo a Steve que su actitud la había hecho sentir mal consigo misma, querer distanciarse de él, y ciertamente no querer verlo nunca más. Ella dijo: "Creo que no te importa como te ven los demás. Si no estabas interesado o atraído, simplemente podrías haberlo dicho. Después de todo, estamos en un grupo de terapia. No tienes que ser un idiota al respecto."

Al escuchar eso, Steve parecía retorcerse en su silla, tratando de salvar las apariencias. Previamente, se había presentado como alguien que iba a honrar su compromiso con el grupo independientemente de si le gustaban o se sentía atraído por las mujeres del grupo.

Cuando le pregunté a Steve sobre su nivel de interés, compromiso y presencia durante su cita, declaró: "Bien. Todo estaba bien."

"Sin incomodidad ni ansiedad?" pregunté.

"No. Para nada. Soy una persona sensible y de mente abierta."

Luego Steve se volvió hacia Dorina para explicar más: "No soy tan exigente. Habría salido contigo, aunque fueras gorda y fea."

Un segundo después, al darse cuenta de lo que había dicho y como había sonado, intentó retractarse. "No estoy diciendo que seas gorda y fea. Quise decir incluso si lo fueras... No necesariamente tengo que sentirme atraído para salir con alguien..."

Debo decir que quede completamente desconcertado. Incluso mientras Steve estaba afirmando ser una persona abierta y sensible, estaba mostrando lo contrario. Intento mejorarlo diciendo: "No quise ser tan hiriente como fui hacia ti," pero no podía deshacer lo que ya se había hecho. Estaba claro que mientras decía que le importaba como se sentían los demás en su presencia, nadie le creía. Su insensibilidad sin tacto había quedado expuesta. Parecía desesperadamente desconectado de sí mismo. Pero, quizás no totalmente desesperanzado. La retroalimentación que recibió del grupo finalmente llevó a lo que Steve describió como una revelación importante para él. Compartió que de repente se había vuelto consciente de su tendencia a decir cosas sin considerar como podría ser percibido o interpretado. El predicamento de Steve fue un gran ejemplo de esto para todos en el grupo.

DTR se convirtió en un taller estándar de entrenamiento intensivo en relaciones sobre citas para solteros. Aquellos que pasaron por la experiencia dicen que se han convertido en comunicadores más confiados y competentes que están haciendo conexiones más fuertes y profundas, y creando más intimidad y amor en sus vidas.

Parte II.

Los Veinte Principios Básicos del
Arte de Relacionarse y la Intimidad

La Etapa III de Recuperación: Creando Relaciones Emocionalmente Nutritivas (también conocida como El Arte de Relacionarse y la Intimidad) es, para todos los efectos, un régimen de entrenamiento intensivo en relaciones. Sin entrenamiento, hay una alta probabilidad de que las relaciones disfuncionales pasadas sean recreadas en el presente, y esto perpetúa aún más la privación emocional que alimenta la adicción de uno.

Vivimos en un mundo en el que solo unas pocas personas selectas han visto o estado en una relación saludable, y muchas ni siquiera pueden imaginar como es una. La mayoría de las personas están desconectadas de su necesidad de amor e intimidad, y ni siquiera registran la falta de los mismos. La mayoría de las personas realmente no saben como conectar -- conectar no está en su radar. Así, a lo largo de varias

decadas, he visto una tendencia general hacia un aumento del aislamiento y la desconexion entre solteros asi como entre aquellos en relaciones a largo plazo.

Independientemente de lo que hayas vivido en tu vida (vivir con trauma, adiccion, inestabilidad emocional, ansiedad y depresion, relaciones disfuncionales en la familia de origen, falta de modelos saludables) -- incluso si no tienes ni idea de como funcionan las relaciones saludables, o no has tenido mas que un carrusel de relaciones que no han funcionado -- todavia puedes aprender a ser un "relacionador" competente. Con esto quiero decir que todavia puedes crear o manifestar tu vision mas alta del tipo de relaciones que buscas.

Los siguientes principios proporcionan una guia basica para aprender las habilidades necesarias para crear relaciones saludables y satisfactorias en tu vida.

Principio #1: Toda relacion es una creacion de esfuerzo conjunto.

Las relaciones no simplemente suceden, y no son solo una cuestion de suerte. Son creadas conscientemente por dos personas que trabajan para construir un puente de comprension que los conecte. Lo que encuentro mas a menudo es que las personas estan esperando, deseando o anhelando tener la suerte de encontrar a la persona correcta, y cuando no lo hacen se sienten desafortunados. Esperar, desear y anhelar que algo suceda practicamente garantiza que nada sucedera. Incluso si encuentras a "esa persona especial," entonces que? Tendras las habilidades necesarias para construir una relacion duradera e intima?

En cualquier relacion saludable, emocionalmente nutritiva e intima, ambas personas participan activamente cada vez que estan juntas. Ambas personas tienen participacion en el resultado de cada encuentro; por lo tanto, la responsabilidad del resultado es una responsabilidad compartida. Cada relacion y encuentro es una co-creacion por derecho propio; por lo tanto, cada relacion es unica, y esa unicidad no es atribuible a una persona mas que a la otra.

De esta manera, relacionarse puede ser analogo a la creacion de la vida. Ocurre un intercambio energetico que puede llevar a la "concepcion." Donde hay conexion, hay concepcion. Toma cualquier relacion e imagina a una persona como el espermatozoide, y a la otra como el ovulo. No importa cual es cual, solo que el Yo es el ingrediente esencial y que deben haber dos Yos separados -- un "yo" y un "tu" que hacen un "nosotros." En esta analogia, ambos individuos deben ser "fertiles" para que la concepcion ocurra. Lo que hace a un individuo "fertil" es su relacion con el Yo. Si eres autoconsciente, emocionalmente vivo, centrado, has logrado un punto central

interior, o estas "en casa" en tu Yo, vas a ser mas "fertil" -- es decir, jugoso, conectable, magnetico. Tambien vas a poder evaluar mejor tu experiencia, asi como la calidad de tus conexiones, lo que te ayudara a saber como proceder mejor y comunicarte en consecuencia.

Preguntas que podrias hacerte son: Como me senti cuando estuvimos juntos? Hicimos clic? Pudimos "concebir" una conexion o relacion?

Principio #2: Estar en contacto con tu proposito y vision ultimos, asi como con tu necesidad de amar y conectar.

Antes de salir al mundo buscando conexion, y antes de entrar en cualquier encuentro de relacionamiento, preguntate: Por que estoy teniendo citas? Que tipo de relacion estoy buscando? Que estoy buscando en ultima instancia?

Estar listo para tener citas, relacionarte y conectar significa que eres consciente de lo que te impulsa. En otras palabras, es necesario no solo tener un proposito general, sino tambien reconocer que tu proposito lo es todo para ti. A menos que estes impulsado por tu proposito, y una vision de la calidad de relacion que buscas, probablemente estaras dando vueltas sin avanzar, incapaz de conectar. Es necesario que entres en tus encuentros de relacionamiento abierto, interesado, motivado y enfocado. Cuando no estas en contacto con tu necesidad de amar y conectar, relacionarse puede convertirse en una experiencia aleatoria y perpetuamente sin sentido, y no tendras idea de por que la conexion que anhelas parece tan elusiva.

Ten una vision del tipo de relacion que buscas.

Cual es tu vision del tipo de relacion que buscas? Cual es tu relacion ideal? Puedes imaginarla? Si estas teniendo citas, identifica los criterios que califican como lo que buscas en ultima instancia en una relacion y basa tu evaluacion en cuanto de esa correspondencia sientes que esta presente en tus encuentros de relacionamiento. Al entrar, y durante, cualquier encuentro de relacionamiento, tambien estas evaluando como te sientes con la otra persona y la calidad de tu conexion o empatia.

Por otro lado, tambien podrias preguntarte si siquiera estas buscando una relacion. Hay un vacio que buscas llenar (al conectar con otra persona)? Buscas una relacion para aliviar la soledad? Como escape? Buscas intriga? Sexo? Buen sexo? Estar enamorado? Enamorarte? Vivir feliz para siempre? Que es?

Que tipo de persona buscas? Alguien que se vea bien? Que tenga dinero? Poder? Intereses comunes? Que ofrezca companerismo? Alguien que este peor que tu? Alguien mejor que tu? Alguien que te guste, que te necesite? Alguien que te haga sentir mejor contigo mismo? Cuan cercano y conectado realmente quieres estar? Cuan abierto y vulnerable quieres ser?

Cuan importante es para ti la relacion que buscas?

Revisa tu motivacion. Para poder relacionarte competentemente, hacer una conexion profunda o crear una relacion saludable e intima, debes estar motivado. Hambriento. Tener algo de "fuego en el estomago." Debes tener alguna idea de como se veria una relacion saludable, y debes estar decidido a encontrar tu pareja. Nada puede ser mas importante que esto. Hacer de una relacion emocionalmente nutritiva tu maxima prioridad no significa obsesionarte con ello todo el tiempo, ni presionar para que suceda, sino mas bien siempre mantenerlo dentro de la conciencia de tu mente consciente.

Obviamente, diferentes personas buscan cosas diferentes, pero cuando buscamos conectar en una relacion, todos estamos en ultima instancia tras la misma fuerza magnetica. Esa fuerza es el magnetismo de la atraccion. Cuando estamos motivados, nuestra motivacion atrae a otros con motivacion similar -- otros que buscan conectar.

Ya sea que estes en medio de una adiccion o en un camino de recuperacion, tu claridad de proposito y vision generara intencion consciente. La conciencia de tu proposito y vision ultimos alimenta tu deseo de actuar de manera consistente con esa vision, y al hacerlo, manifestarla. El proposito y la vision son la fuerza motriz detras de tu creatividad; son herramientas esenciales que afectan si conectas o no y como te sientes respecto al proceso. Ser claro sobre tu proposito y vision establece las vias para como te comunicaras y conduciras en todos tus encuentros de relacionamiento y relaciones.

Principio #3: Mantenerse comprometido con el proceso (creativo).

Como con cualquier proceso creativo o forma de arte, va a haber una curva de aprendizaje, y tienes que practicar para lograr competencia, habilidad y maestria. Debes estar altamente motivado para pasar de la competencia a la habilidad y a la maestria. Debes estar hambriento de conectar. Debes estar comprometido con el proceso. Cada nivel requiere enfoque constante y practica. Cada encuentro de relacionamiento es una oportunidad para practicar. La Etapa III de Recuperacion es

una especie de "campamento intensivo" de entrenamiento en relaciones. Las citas, el relacionamiento y la intimidad son formas de arte.

El proceso también se refiere a la relación misma -- es el proceso de co-crear una relación a lo largo del tiempo, que incluye el intercambio continuo de ida y vuelta entre dos personas de un encuentro al siguiente.

Estar comprometido con el proceso (creativo) significa tener la intención consciente de estar completamente presente e involucrado durante la totalidad del encuentro. Significa que estás creativamente comprometido con el proceso independientemente de lo que suceda, o cual sea el resultado de cualquier encuentro. Estás dando el cien por ciento desde el principio hasta el final del encuentro.

Considera las citas como algo análogo al béisbol. Lo que suceda en cualquier cita equivale a un solo "turno al bate." En el béisbol, un out, o incluso una serie de outs, no es una medida precisa de tu capacidad general de bateo. Los mejores bateadores del mundo fallan al menos dos tercios de las veces. Y, no importa lo que haya sucedido durante su "turno al bate" anterior, entran en su próximo "turno al bate" internamente motivados, rebosantes de fervor y confianza desenfrenada. A esto lo llamo un "estado mental de pizarra limpia."

Lo mismo aplica al tener citas -- estar en un "estado mental de citas" se trata de entrar en cada encuentro intensamente enfocado, con una actitud de listo-para-cualquier-cosa, sin ser afectado por los efectos residuales de encuentros anteriores. Los mejores en citas y los "relacionadores" más competentes están incondicionalmente interesados porque nunca saben si o cuando van a conectar. Ser consciente del potencial de conectar es en gran parte lo que nos mantiene incondicionalmente interesados. Pero no se trata solo de que sintamos este potencial, sino también de que nuestra necesidad de amor y nuestra necesidad de conectar son necesidades humanas básicas, y no vamos a dejar de necesitar hasta que nuestras necesidades se satisfagan. Es similar a nuestra necesidad de comida -- nuestra hambre no se detiene hasta que somos alimentados.

La siguiente es una historia sobre Zach. Zach es un ejemplo de lo que puede pasar si caes en la trampa común de darle significado al resultado de cualquier encuentro o "turno al bate" en particular. En el caso de Zach, no estamos hablando de citas per se, estamos hablando de su sustento, que era hacer negocios. El entusiasmo de Zach por hacer negocios lo llevó a hacer miles de tratos a lo largo de los años, y su experiencia lo convirtió en un negociador altamente competente, de lo cual se enorgullecía. Pero el "talon de Aquiles" de Zach era que perdía de vista su talento para hacer negocios

cuando se enfocaba excesivamente en cada trato individual. Comenzo a medirse segun el resultado de cada negocio que hacia, y daba mucho significado a cada uno de ellos. En ultima instancia, Zach se derrumbaba cada vez que un trato salia mal. Cayo en una trampa despiadada de su propia creacion; en ultima instancia espiralando hacia profundidades de angustia, fracaso y desesperacion, de las cuales no podia escapar.

Despues de tres tratos consecutivos que salieron mal, Zach estaba destrozado e inconsolable. Incluso considero cambiar de carrera -- dejar de hacer negocios por completo. Fue cuando Zach y yo comenzamos a hablar sobre la posibilidad de mantenerse comprometido con el proceso. Exploramos el contraste entre estar emocionalmente apegado e identificado con el resultado de un trato versus estar apegado e identificado con el proceso de negociar. La idea era que Zach entrara en un "estado mental de pizarra limpia" para poder entrar en cada negocio sin ser afectado por ningun negocio anterior.

El problema era que mientras el bienestar y la autoestima de Zach estuvieran basados en el resultado de sus negocios, era susceptible a la inestabilidad emocional, interminables vaivenes de desesperacion y malos sentimientos sobre si mismo, asi como a luchar con un enorme vacio creativo que no se estaba llenando. Zach se estaba perdiendo la nutricion que el proceso creativo proporciona.

Eventualmente las cosas comenzaron a cambiar para Zach cuando encontro su camino de vuelta al proceso. Aprendio a poner el proceso de hacer negocios al frente y al centro, y a dejar que sus errores pasados se disolvieran en los archivos de negocios anteriores (o "turnos al bate") que ya no importaban. Cuando Zach se sentia comprometido con el proceso, los negocios en si tenian mucho menos impacto emocional. Como se sentia consigo mismo, su nivel de motivacion, o su enfoque y preparacion para el siguiente negocio, permanecian inalterados. En lugar de continuar dependiendo de la emocion de un "jonron," o infligir sufrimiento sobre si mismo por sus errores percibidos, encontro consuelo en su capacidad de mantenerse comprometido con el proceso de hacer negocios.

Para mantenerse comprometido con el proceso, debe haber una fuerza motriz subyacente, que veo como el proposito superior de uno. Creo que es tu proposito superior lo que te impulsa a persistir en cualquier camino o proceso elegido. Tu motivacion debe ser nada menos que inspirada. Sin un compromiso inspirado, seras vulnerable a ser desviado del curso por sentimientos de desesperanza, confusion, ineptitud, y las diversas dudas que a menudo surgen frente a desafios que son normales en el curso de cualquier busqueda. El compromiso con el proceso se trata

de resiliencia -- es lo que te mantiene avanzando a través de los altos y bajos que encuentras en el camino.

Cuando te sientas mejorando en el arte de relacionarte y la intimidad, y estes haciendo conexiones mas profundas, te volveras aun mas motivado y empoderado. Para la persona "al bate," cuantos mas hits logre, mas amara batear. Para el que tiene citas y el "relacionador," cuantas mas conexiones haga, mas disfrutara de si mismo y se sentira mejor en el proceso -- convirtiendose en ultima instancia en un mejor "relacionador" como resultado.

Principio #4: Al tener citas, entra en cada encuentro con una comprension de tus objetivos y una estrategia para alcanzarlos.

Podriamos entender mejor que es una cita o un encuentro de citas definiendolos segun su funcion u objetivo. Nuestra definicion proporcionara un contexto y estructura dentro de los cuales trabajar, y una base solida sobre la cual podemos construir una estrategia.

Una cita o encuentro de citas es...

...una reunion de tiempo limitado (especificado o no especificado) de dos individuos, cuyo proposito es ver como se sienten las dos personas estando juntas, y para decidir si les gustaria o no volver a verse.

Implicito en esta definicion esta un objetivo basico o primario de citas: evaluar como se siente cada individuo, y la calidad de la conexion hecha, para tomar una decision sobre el siguiente paso, y luego actuar/comunicar en consecuencia.

Una primera cita o "encuentro inicial" es cuando dos personas se conocen por primera vez. Es un solo encuentro, posiblemente aleatorio, que ocurre antes de que cualquier relacion se haya materializado. No hay nada en juego, y no deberia haber cero inversion emocional. Incluso despues de la primera cita, si una pareja continua teniendo citas, todavia estaran en estatus de "pre-relacion." Para todos los efectos, aun no han discutido la direccion en la que quieren ir (por ejemplo, pasar de "tener citas" a "verse" a "novio/novia"). En ultima instancia, debe haber algun intercambio y comprension sobre sus respectivos niveles de compromiso e inversion emocional, pero eso aun no ha sucedido. Cuando se tiene citas -- antes de la "concepcion," antes de que haya alguna relacion en absoluto -- el nivel de involucramiento emocional o apego a cualquier resultado deberia ser cercano a cero.

El termino "tiempo limitado" implica una cantidad acordada de tiempo que tu y tu pareja pasaran juntos durante su primer o proximo encuentro. Una cantidad minima sugerida de tiempo es un par de horas dedicadas a conocerse, luego evaluar, decidir y comunicar su veredicto de "Pulgar arriba/Pulgar abajo" sobre si les gustaria o no volver a verse. La idea es tener una conversacion sobre como se sienten estando juntos, luego tomar una decision sobre volver a verse, y hacer saber su decision. Se proactivo. Ten un plan de juego al entrar. Piensalo como una asociacion o contrato de citas.

El espiritu de la "asociacion" es el espiritu deportivo. Aunque esto puede estar implicito, generalmente necesita ser explicitamente declarado para que haya un entendimiento mutuo. Declaraciones como: "Mientras estemos juntos, es Juego En Marcha." "Le daremos lo mejor." "Lo que pase, pasa -- nada personal." "O el 'encuentro' ocurrira, o no." Si puedes lograr esto con espiritu deportivo, probablemente haras el comienzo mas prometedor posible. Estaras alineandote en tu proposito desde el inicio del proceso, y estaras agradecido solo por la oportunidad de jugar.

Un "contrato de citas" funciona mejor cuando ambos aceptan abrazar este formato como la forma mas efectiva de manejar su precioso tiempo y energia, y estaras estableciendo la honestidad como una practica estandar. El contrato proporciona una estructura que "nivela el campo de juego" y te permite practicar hacer acuerdos.

Hacer acuerdos es un proceso que fortalece las relaciones. En el ambito de las citas, hacer acuerdos es lo que mejora dramaticamente los resultados, ya que ambos se iran sintiendose mas fuertes y mejor consigo mismos -- muy parecido a como te sientes despues de un gran entrenamiento. No importa lo que pase en la cita, te iras apreciando el crecimiento, tu sentido de mayor competencia como comunicador, y el empoderamiento que viene con hacer acuerdos.

He propuesto el "contrato de citas" o "asociacion" el tiempo suficiente para saber que no siempre se recibe como una gran idea. He escuchado adjetivos como "demasiado raro," "demasiado formal," "forzado," "artificial," "un aguafiestas." "Es como sacar todo el aire de un globo." "Simplemente no es algo que voy a hacer."

Si estas absolutamente cerrado a la idea, al menos podrias considerar incorporarla en tu estrategia general para la primera vez que estes con alguien. Sabras al entrar que evaluaras como te sientes, tomaras una determinacion, y luego haras saber tu determinacion, y no te preocuparas por como responda la otra persona. Ya sea que hagas un acuerdo o no, todavia puedes jugar el juego. La otra persona no

necesariamente tiene que seguir el juego o estar haciendo lo mismo que tu. Tambien te ayuda a ti y a tu cita a alinearse en proposito desde el principio.

Principio #5: Entra en cada encuentro con una "pizarra limpia."

Cada encuentro en el que entres deberia comenzar con una "pizarra limpia." Una "pizarra limpia" implica un estado mental caracterizado por la apertura y la presencia en el momento. No estas entrando al encuentro con ningun residuo del pasado, ni estas buscando un resultado deseado. En otras palabras, estas libre del pasado, libre para crear desde cero, libre para comenzar un nuevo comienzo fresco aqui y ahora. Cuan listo para tener citas, relacionarte o conectar estas depende de cuan "limpia" este tu "pizarra."

Recuerda, estas entrando al encuentro en el espiritu de descubrimiento, para ver que pueden crear juntos. En el espiritu de descubrimiento significa practicamente lo mismo que estar incondicionalmente interesado en un proceso en el cual nunca sabes que va a pasar, y cualquier cosa es posible. No sabes lo que los dos crearan hasta despues de haber estado juntos un rato y puedan ver lo que hay -- es decir, cuan conectados se sienten, como proceder mejor, etc. Un estado mental de "pizarra limpia" es uno de los componentes mas sutiles pero vitales de relacionarse; te ayuda a crear una atmosfera que es mas propicia para establecer empatia, hacer una conexion mas profunda, y "co-crear." (Ver Principio #1.)

La primera vez que dos personas se juntan, una nueva obra esta a punto de desarrollarse y es una que nunca se ha actuado antes. El dialogo y el drama se desarrollan a medida que la pareja avanza. Desafortunadamente, sin embargo, es mas a menudo el caso que cuando dos personas estan juntas por primera vez, es como si el "escenario" de la relacion ya hubiera sido montado y el dialogo ya guionizado. Tales parejas estan condenadas desde el principio porque la "pizarra" no esta "limpia."

Hay dos principales culpables de la contaminacion de la "pizarra limpia": equipaje emocional de relaciones anteriores y nociones preconcebidas/creencias falsas.

Equipaje Emocional de Relaciones Anteriores

El residuo inconsciente del trauma emocional sufrido en relaciones anteriores es una causa comun de "contaminacion de la pizarra." Cuando cargas "equipaje emocional," generalmente significa que algo que otra persona dice o hace puede facilmente disparar una reaccion defensiva -- te pones defensivo o autoprotector -- lo que

significa que no podras estar completamente presente y enfocado en el tiempo presente. El equipaje emocional de relaciones anteriores juega en detrimento de lo que de otra manera seria un proceso que se desarrolla naturalmente con alguien con quien no tienes historia y estas conociendo por primera vez. Significa que tendras mayor dificultad para adaptarte a nuevas situaciones o personas.

El equipaje emocional de relaciones anteriores tambien puede limitar severamente tu potencial creativo; asi que, mantener una "pizarra limpia" es una forma de maximizar ese potencial. Estar abierto y enfocado en lo que esta sucediendo en el momento presente -- en como te sientes y la calidad de tu conexion -- es lo que estan creando juntos. Mantenerse abierto y enfocado te permite ser mas objetivo, y reduce la cantidad de distorsion perceptual que puede deteriorar tu juicio. Enfocarte en lo que esta sucediendo en el momento presente te brinda la muestra mas pura, o la medida mas precisa, sobre la cual basar una decision o evaluar el potencial de la relacion.

Para estar en y mantener un estado mental de "pizarra limpia," tu equipaje emocional inconsciente debe ser identificado y reconocido como propio. La terapia individual a menudo funciona para mitigar los efectos del pasado al rastrear tu dolor no resuelto relacionado con traumas anteriores. Al re-experimentar conscientemente la carga emocional asociada con el evento, saldras de debajo de ella. En lugar de estar a merced de ella, estaras en posicion de elegir. A medida que te vuelvas mas consciente, podras redirigir tu comportamiento segun lo que quieras lograr en el tiempo presente, y al hacerlo romper el ciclo de relacionamiento defensivo y aislamiento.

Nociones Preconcebidas/Creencias Falsas

Tener nociones preconcebidas sobre lo que se supone que debe pasar en las citas, o cuando estas teniendo citas, es otra causa comun de "contaminacion de la pizarra." Por ejemplo, puedes creer que se supone que debes causar una buena impresion, decir algo agradable o evitar el conflicto; o puedes pensar que cuanto mas similares sean los dos (cuanto mas esten de acuerdo) mejor -- que las diferencias y los desacuerdos significan problemas.

Muchas personas entran en encuentros iniciales con reglas o ideas fijas sobre que tipos de personas son adecuadas para ellos, sin nunca permitirse descubrir como realmente se sienten en la presencia de esta otra persona. Todos hemos escuchado frases como "el es mi persona sonada," "el es material de matrimonio," o "ella es la futura madre de mi hijo."

Este enfoque de seleccion a ciegas se basa en una proyeccion y suposicion sin haber estado siquiera con el individuo en persona o haberlo visto con tus propios ojos. Y si resulta que hay una coincidencia (por ejemplo, resultan ser atractivos o bien parecidos), habra aun mas proyeccion -- pintaras la imagen de tu experiencia segun las imagenes en tu mente. Ocurrira distorsion perceptual; perderas tu objetividad; y no te estaras relacionando ni conduciendo basandote en una evaluacion del aqui y ahora de la calidad de tu conexion o cualquier comunicacion posterior. No podras ver a la persona con la que estas en toda su gloria de "bolsa mixta," y te estaras preparando para un inevitable desplome.

Cuando pregunto a las personas que estan buscando en una cita, las respuestas mas comunes son "atraccion" y apariencia. No es sorprendente que ni la atraccion ni el buen aspecto sean predictores confiables de la relacion potencial. Hay otro grupo de individuos que tiene una lista de cualidades que quieren ver en su cita, que son generalmente características idealizadas bidimensionales que han extraido de un recuerdo, quizas de una pelicula que vieron o un libro que leyeron.

Cuando tus percepciones estan sesgadas por nociones preconcebidas, el nivel de tu interes, participacion y compromiso se basara en criterios erroneos. Toda la informacion que recojas tambien sera erronea. Si tu cita cumple tus criterios, estaras mas interesado; si no, estaras menos interesado. Por ejemplo, tus criterios podrian ser que cumpla con tu raza, nacionalidad, preferencia religiosa, rango de edad, nivel de educacion universitaria o clase economica preferida. Podrias estar buscando a alguien con intereses especificos, como una persona de exteriores, un romantico, o alguien cuyos padres nunca se han divorciado, o que tenga fuertes lazos familiares. Las atribuciones arbitrarias a personas que estas conociendo por primera vez solo sirven para interponerse en el camino de realmente conocer a la otra persona.

Alguna vez te has preguntado: "Por que todas las personas 'equivocadas' siempre me persiguen mientras las 'correctas' no aparecen por ninguna parte?"

Parte de la respuesta puede tener que ver con un patron de perseguir solo a aquellos que encajan en tus imagenes internas, mientras rechazas arbitrariamente a quienes no. Eres tu quien los categoriza en quienes son las personas "correctas" y "equivocadas." Cuando dependes de tales criterios erroneos, perderas oportunidades de hacer conexiones y relaciones potenciales. Algunas de las personas que pusiste en la categoria de "persona equivocada" podrian haber resultado ser "correctas" si tan solo hubieras sido mas abierto de mente -- pero nunca lo sabras.

La forma de mitigar los efectos sabotadores de las nociones preconcebidas es tener criterios mas confiables para evaluar tu experiencia de citas. Los predictores mas precisos, o criterios, sobre los cuales basar tus decisiones de perseguir contacto e involucrarte mas son: cuan bien te sientes estando juntos y la calidad de tu conexion. Usando estos criterios, estaras mirando niveles de interes mutuo, apertura, honestidad y comprension, asi como el deseo expreso de cada uno de volver a verse.

Principio #6: Comprende Los Cuatro Escenarios Basicos de Citas y los desafios que plantean.

Comprende que solo hay cuatro posibles resultados o situaciones que puedes enfrentar la primera vez que conoces a alguien. Estos son los Cuatro Escenarios Basicos de Citas, y cada uno plantea su propio conjunto de desafios unicos y significativos. Debes saber de antemano que vas a enfrentar al menos uno de ellos, y al mismo tiempo estar preparado para cualquiera de ellos.

Parte de la estrategia tiene que ver con asegurarte de que tu evaluacion y planificacion de accion sean solidas y consistentes familiarizandote con estos escenarios de citas y sus desafios. De esta manera, tendras alguna idea de como lidiar con ellos, que buscar y como no dejarte deshacer por ninguno de ellos.

Los Cuatro Escenarios Basicos de Citas:

- Ambos estan interesados/atraidos/sintiendo conexion, y ambos quieren volver a verse.
- Tu estas interesado/atraido/sintiendo conexion, pero la otra persona no.
- La otra persona esta interesada/atraida/sintiendo conexion, pero tu no.
- Ninguno de los dos esta interesado/atraido/sintiendo conexion, y ninguno quiere volver a verse.

Escenario de Cita #1: Ambos estan interesados/atraidos/sintiendo conexion, y ambos quieren volver a verse.

Suena genial, ¿verdad? Interes mutuo/atraccion mutua -- es lo que todos queremos en nuestras relaciones... cuando las chispas vuelan y queremos que la emocion de 'esa sensacion' dure para siempre. Pero espera, ten cuidado con lo que deseas...

Siempre que sientes una atraccion, hay una oleada de emocion recorriendo tu cuerpo que altera tu mente, estado de animo y conciencia. Cuando miras a traves de un lente cargado de emocion, la tendencia es idealizar. Ocurre distorsion perceptual, y no tienes idea de que tus percepciones estan completamente desajustadas.

Cuando tus percepciones están distorsionadas, las cosas no son lo que parecen. Tu capacidad de evaluar situaciones objetivamente está comprometida, tu juicio está deteriorado y tu proceso de toma de decisiones está corrompido. Eres mucho más propenso a actuar impulsivamente. Te vuelves ciego a las señales de advertencia, lo que te pone en mayor riesgo de caminar hacia el peligro, como involucrarte con la persona equivocada por las razones equivocadas y sin considerar las consecuencias. Cuando ocurre distorsión perceptual, eres más propenso a sacar conclusiones precipitadas sobre la otra persona, asumir que hay más relación de la que existe, e involucrarte prematuramente, o empezar a imaginar que gran relación podrían tener juntos.

La mayoría de las personas están en riesgo de dejarse llevar por la oleada de atracción, el atractivo de la posibilidad infinita y la libertad absoluta. Pero cuando esto sucede, podemos fallar en ignorar cualquiera o todas las señales en contrario. Podemos encontrarnos en una situación en la que no queremos estar y quedar desconcertados de cómo llegamos allí. Podríamos perder completamente de vista nuestro propósito de estar allí en primer lugar, y abandonar la estrategia que íbamos a implementar.

El interés/atracción mutua plantea su propio conjunto de desafíos:

- Ser capaz de manejar la emoción y mantenerse enfocado en el objetivo básico de la cita;
- No perder de vista la imagen más amplia de cómo se desarrolla una relación -- un encuentro o intercambio a la vez -- y no adelantarse, es decir, no imaginar una relación antes de llegar a la segunda cita;
- Mantenerse con la estrategia con la que entraste, desde el principio hasta el final del encuentro; evaluar, decidir y hacerle saber a la otra persona tu veredicto, es decir, "Pulgar arriba" o "Pulgar abajo;"
- No perder contacto con tu propósito y visión más profundos;
- Permanecer consciente de la distorsión perceptual que a menudo ocurre cuando hay una atracción mutua; verificarte a ti mismo para mantener tu objetividad, de modo que tu evaluación y proceso de toma de decisiones no se corrompan por una percepción defectuosa.

Escenario de Cita #2: Tu estás interesado/atraído/sintiendo conexión, pero la otra persona no.

Cuando estás interesado o atraído por la otra persona, pero ella no está interesada o atraída por ti, la tendencia es tomar la falta de atracción y/o interés del otro de manera personal, y sentirse rechazado. El desafío principal es no personalizar el resultado, y lo

haces permaneciendo consciente de que lo que sea que suceda durante cualquier encuentro relacional es una creacion de esfuerzo conjunto. Para no personalizar el resultado, debes estar en la Etapa II de Recuperacion, debes tener una relacion con tu Yo. Debes ser autoconsciente y estar emocionalmente conectado.

Una vez que hayas cultivado una relacion con tu Yo, es poco probable que respondas de una manera 'basada en lo externo' u 'Otro-centrada'; es decir, no te definiras segun como otra persona responde hacia ti. Es cierto, la mayoría de las personas se irian sintiendose rechazadas o decepcionadas si hubieran indicado un 'Pulgar arriba' mientras la otra persona indicaba un 'Pulgar abajo.' Pero aun es posible irse con un saldo neto positivo mirando la imagen mas amplia -- viendo que jugaste el juego y te mantuviste con tu estrategia. Nuevamente, cada vez que actuas y te comunicas de una manera consistente con tu verdad y proposito ultimo, va a ser una experiencia autoafirmante y empoderadora. Estaras asumiendo la responsabilidad de tu propio autocuidado, tomando la iniciativa de ir tras lo que quieres.

Si entras al encuentro sin haber desarrollado una relacion con tu Yo, seras mucho mas propenso a personalizar el resultado. Si tu bienestar y autoestima se basan en la validacion externa, probablemente fluctuaran segun el resultado (por ejemplo, si necesitas caerle bien a todos todo el tiempo). Un minuto estaras animado y confiado despues de un resultado deseable, y al siguiente minuto te hundiras en la duda y la inseguridad ante un resultado indeseable. Despues de una serie de ellos, te hundiras aun mas. Si tu bienestar y autoestima son internamente basados, probablemente permaneceran constantes independientemente del resultado de cualquier encuentro, y tendras la resiliencia para poder entrar en tu proximo encuentro en un estado mental de 'pizarra limpia.'

Escenario de Cita #3: La otra persona esta interesada/atrayida/sintiendo conexion, pero tu no.

Cuando la otra persona esta interesada/atrayida/sintiendo conexion, pero tu no, el desafio es virtualmente el mismo que el del Escenario de Cita #2 -- es decir, no permites que la reaccion de la otra persona se refleje en ti, y no te afectas excesivamente por su reaccion a tu veredicto de 'Pulgar abajo.'

Aunque puedas saber y estar de acuerdo con la perspectiva de que no eres responsable de la reaccion de la otra persona, es mucho mas facil decirlo que hacerlo, especialmente cuando no has desarrollado una relacion con tu Yo.

El Escenario de Cita #2, cuando el otro esta interesado, pero tu no, te brinda una oportunidad de practicar decir la verdad mientras lidias con sentimientos dificiles y situaciones. Decir la verdad sobre como realmente te sientes (no como deseas sentirte) sera tremendamente reforzante en tu busqueda de ser autentico y actuar como una entidad separada y autonoma. Estas haciendo de la honestidad tu practica estandar. Tambien puedes sentir y desear expresar genuina gratitud por la honestidad de tu 'companero de relacion,' independientemente de si alguna vez vuelven a reunirse.

¿Te identificas con Dirk?

Encuentro paralizante decirle a una mujer que no me siento atraido por ella sexual o romanticamente. Ser honesto siempre me ha herido... Se cuanto me doleria si yo escuchara eso. Si hubiera sido capaz de decirle a una mujer que realmente no me sentia atraido por ella, no me habria casado por segunda vez. Amaba a mi segunda esposa, pero nunca me senti atraido por ella. La estaba cuidando. Yo era su mesias.

Escenario de Cita #4: Ninguno de los dos esta interesado/atraido/sintiendo conexion, y ninguno quiere volver a verse.

Cuando ambas personas estan desinteresadas y no tienen deseo ni intencion de estar juntas de nuevo, el desafio es no desanimarse o desmoralizarse, retraerse o dejar de intentar. Recuerda, estar listo para relacionarse significa ser capaz de entrar al proximo encuentro relacional energizado, enfocado y en un estado mental de 'pizarra limpia,' sin verse afectado por encuentros anteriores.

Aqui es donde un 'contrato de cita' puede ser util. Al acordar 'cerrar la cita,' estaran acordando que los dos deben llegar a un veredicto -- un 'Pulgar arriba' o 'Pulgar abajo.' Al hacerlo, estaran despersonalizando el proceso y restando enfasis al resultado, mientras hacen un acuerdo en el proceso. Un 'contrato de cita' presume que ambos saben que cualquier escenario podria desarrollarse y ambos estan preparados para llevar el proceso hasta el final, independientemente del resultado. Es un protocolo que apoya ser honesto, estar plenamente presente, ser real y autentico. Es probable que aprecien los esfuerzos del otro mucho mas de lo que lo harian sin el contrato en su lugar.

Preparate para el Futuro, Maneja el Momento

Las citas son el terreno de entrenamiento perfecto para ganar experiencia y desarrollar las habilidades de comunicacion necesarias para convertirte en un 'relacionador' mas competente. Tambien te da la oportunidad de estar preparado para

practicamente cualquier otro desafio que se te presente durante el curso de cualquier relacion en desarrollo. En lugar de poner en riesgo tu relacion, podras convertir esos desafios en experiencias de crecimiento y vinculacion.

Cada encuentro no solo es una oportunidad para practicar decir la verdad sobre como te sientes, sino tambien para estar en el lado receptor de la verdad compartida por la otra persona, asi como la posibilidad de que una relacion significativa se materialice. Si una relacion se materializa, lo mas probable es que sea una relacion saludable. Si no, te habras acercado un paso mas a alcanzar un estandar de relacion necesario para crear y mantener relaciones intimas. De cualquier manera, ¡ambos ganan!

La mayoría de las personas no se dan cuenta de que en realidad es mas facil ser abierto y honesto con un completo extrano -- alguien que quizas nunca vuelvas a ver -- que con alguien con quien ya tienes una relacion. Al principio, las personas generalmente se sienten atraidas entre si por lo que mutuamente les gusta y tienen en comun. Conocerse todavia es novedoso y ansiosamente anticipado.

A medida que una relacion progresa, se vuelve mas dificil. Tan pronto como empiezas a importarte, estas mas involucrado emocionalmente, asi que hay mas en juego, mas que perder. La tendencia es volverse mas autoprotector o defensivo, mas cuidadoso, menos libre. Al inicio de una relacion, es mas facil establecer la capacidad de comunicarse ante sentimientos negativos y diferencias, o cuando se esta envuelto en conflicto, que mas adelante en la relacion. Mas adelante, empiezas a ver diferentes lados del otro -- cualidades, actitudes, comportamientos y preferencias, asi como malos humores, limitaciones, defectos y diferencias. Debe haber una base lo suficientemente fuerte para resistir el choque de la desilusion que a menudo ocurre cuando te das cuenta de que la persona con la que estas no es quien pensabas que era, quien esperabas o te hubiera gustado que fuera. Cuando los estresores naturales de la vida -- como presiones laborales y financieras, perdidas o enfermedades -- entran en escena, comunicarse se vuelve aun mas dificil a medida que te cansas mas cuando se te exige mas energia.

Recuerda: Cada vez que te defiendes y expresas tu verdadera experiencia, fortaleces la relacion con tu Yo. Es importante darse cuenta de que cualquier encuentro es una oportunidad de aprendizaje y crecimiento para ganar experiencia, lo que te hace un mejor relacionador, te ayuda a construir confianza y a sentirte mejor contigo mismo.

Principio #7: Las relaciones continuan desde donde comienzan.

Cada contacto, cada intercambio, cada minuto y hora que estas con alguien, cuenta. La relacion puede no ir mas alla de un solo encuentro, o puede evolucionar en una duradera, pero siempre que dos personas se estan comunicando entre si, estan simultaneamente en una relacion y en el proceso de crear una. Por lo tanto, establecer consistencia en todos los 'encuentros relacionales' es clave.

Como dos personas se relacionan entre si la primera vez que estan juntas es indicativo de como se relacionaran en encuentros subsecuentes. De esta manera, el encuentro inicial puede tratarse como un microcosmos de la relacion en desarrollo. Por ejemplo, si una pareja es abierta, honesta y logra comprension la primera vez que estan juntos, es mas probable que no que seran abiertos y honestos entre si la proxima vez que esten juntos. No esta garantizado que lo seran -- todavia tendran que conectar y generar rapport, es decir, ser abiertos, comprometidos y dedicados al proceso cada vez que esten juntos y por el tiempo que esten juntos. Como se dijo anteriormente, no sucede por si solo. Solo porque lo hicieron antes no significa que sucedera la proxima vez.

La honestidad engendra honestidad, y engendra relaciones basadas en la honestidad. Lo opuesto tambien es cierto: la deshonestidad engendra deshonestidad... y relaciones basadas en la deshonestidad. Las relaciones deshonestas se basan en que uno o ambos individuos intentan causar una buena impresion, lo que lleva a la desconfianza, el encubrimiento, la evasion y el no ser reales el uno con el otro.

He escuchado a muchas personas expresar la idea de que no necesitas abrirte y ser honesto la primera vez que estas con alguien "porque realmente no cuenta... a menos y hasta que elijas ver a esa persona de nuevo." En lugar de 'cerrar la cita,' muchas personas optan por tergiversarse usando ciertas palabras y frases que son enganosas o deshonestas. Una de las tacticas de evasion mas comunes es salir sin salir. Durante las sesiones de retroalimentacion, regularmente escuchaba comentarios que habian sido usados cuando los participantes de las citas no tenian intencion de volver a verse, como "Fue divertido" o "Te llamo" o "Podemos ser amigos."

"Podemos ser amigos" es en realidad una afirmacion negativa que a menudo se convierte en una profecia autocumplida. Cuando recurres al termino 'amigo' para evitar lidiar con la verdad sobre como te sientes, estas disminuyendo el concepto de amistad, y por lo tanto haciendote un flaco favor. Cuando llamas a alguien que no es un amigo 'amigo,' puedes haber perdido de vista lo que realmente es un amigo. Recuerda, un amigo es una relacion vital, intima y emocionalmente nutritiva independiente de la participacion sexual. Insinuar que hay una amistad cuando no la hay, y realmente no estas interesado en tal, es devaluar la santidad de la amistad. Si

actuas como si no supieras lo que es un amigo, o usas el termino 'amigo' para encubrir tus verdaderos sentimientos, es probable que no tengas ningun amigo.

Aunque es comun desear que no haya conflictos, diferencias o sentimientos negativos, no puedes evitarlos indefinidamente. No te dejes engañar pensando que la relacion funciona y tiene futuro porque no pelean, o no han tenido ningun conflicto o problema importante que enfrenar. Son inevitables. Por otro lado, si permites que los conflictos surjan, los enfrenas cuando ocurren, y logras un nivel de comprension o resolucion la primera vez que conoces a alguien, es probable que continues haciendolo en encuentros subsecuentes, lo que mejora enormemente el pronostico de la relacion en desarrollo. Estaras estableciendo estandares de practica consistente.

Las relaciones comienzan despues de la primera 'pelea.'

Esta declaracion, de que "las relaciones comienzan despues de la primera 'pelea,'" es un apendice al Principio #8 -- Las relaciones continuan desde donde comienzan. Aunque el primer encuentro puede considerarse un microcosmos de la relacion en desarrollo, la calidad y solidez de la relacion permanecen en cuestion. En realidad es mas preciso decir que las relaciones no son probadas y comprobadas hasta el primer conflicto importante. El conflicto y los sentimientos dificiles generalmente van juntos. Son una prueba para determinar cuanta 'realidad' puede soportar la relacion.

Como dos personas lidian con el conflicto y los sentimientos dificiles es un criterio muy confiable para predecir su potencial relacional, como en determinar si sera saludable e intimo o disfuncional, o si perdurara en absoluto. La fuerza del contenedor de una relacion es si puede resistir conflictos, sentimientos dificiles y diferencias. ¿Puede una pareja dada permanecer abierta y centrada mientras logra una comprension mas profunda y resuelve sus diferencias? ¿O evitan el conflicto a toda costa, ocultan sus sentimientos dificiles e intentan ser agradables y llevarse bien todo el tiempo?

El noventa y nueve por ciento de las veces, cuando dos personas intentan mantener una relacion libre de conflictos o sentimientos dificiles, las dudas sobre el otro y la relacion comienzan a surgir. No va a ser posible estar en una relacion intima y duradera si los conflictos, sentimientos dificiles y diferencias se evitan todo el tiempo. La primera pelea de una pareja es una 'prueba de fuego' de su resiliencia ante las dificultades. Una pareja debe estar alineada en su intencion y compromiso de conocerse, entenderse y aceptarse en toda su gloria de 'bolsa mixta.'

Mi primera cita con mi esposa, Taye, es un caso ilustrativo. Hemos estado casados por 26 anos, pero en nuestra primera cita nos envolvimos en un conflicto altamente

cargado emocionalmente que necesitaba resolverse en ese momento o sabíamos que pondría fin a todo contacto futuro.

Ambos no éramos conscientes de que habíamos entrado en la cita con diferentes suposiciones sobre quien iba a pagar. Yo había esperado que Taye pagara por sí misma. Ella esperaba que yo pagara por ella.

Estábamos en curso de colisión.

Le había pedido a Taye que se encontrara conmigo para cenar. Esa noche pasamos varias horas en un restaurante chino, hablando y riendo. Se sentía genial estar con ella porque pudimos compartir mucho sobre nosotros mismos. Estaba tan agradecido por su compañía que, cuando llegó el momento de irse, dije: "La estoy pasando tan bien contigo que creo que pagaré la cena."

De repente el humor de Taye cambió. Aunque estaba sonriendo, detecté hostilidad cuando dijo: "¿Que quieres decir con que la estás pasando tan bien que pagarás? Después de todo, me invitaste a cenar, ¿no?"

Respondí: "Te invite a cenar como invitaría a cualquier amigo. Quería compartir tu compañía. No estaba pensando en 'sacarte.' ¡Invitar a mujeres a salir no significa que automáticamente pago por ellas!"

Ella estaba indignada. "Algunas cosas simplemente deberías saberlas," dijo. "Me extendiste una invitación y por lo tanto deberías pagar sin cuestionamientos." Reitero: "¡Tu me invitaste!"

Me enojé más. "¿Por qué debería invitarte a cenar? ¿No querías cenar conmigo tu también? Después de todo, ¿no te pregunte si querías que pagara por ti! ¿De dónde sacaste la idea de que debería?"

Ella dudó en responder al principio. Eventualmente, reunió el coraje para explicar su punto de vista: "Simplemente me encanta que me inviten. Me hace sentir especial, y disfruto sentirme especial cuando estoy en una cita."

Entonces empecé a suavizarme y entender de dónde venía. Pero todavía estaba furioso, sintiéndome dado por sentado. Así que respondí: "Pero ¿qué hay de mí? ¿No importa también lo que yo quiero?" Luego añadí, con algo de sarcasmo: "Quizás todo

lo que realmente quieres saber de mi es lo que puedes obtener sin tener que pedirmelo."

Afortunadamente, ella no mordió el anzuelo. Realmente entendió de donde venía y cambió su postura. "Entiendo que estabas molesto, teniendo expectativas puestas sobre ti y que yo no había mostrado aprecio. Me importa lo que quieres." Luego realmente me llegó al abrirse más y mostrar su vulnerabilidad. "Simplemente me hace sentir bien que me inviten a veces."

Se encendió una luz en mi cabeza. Su comentario inicial no era una afrenta personal hacia mí. Ella simplemente me estaba diciendo que no tenía la oportunidad de sentirse especial muy a menudo.

También me di cuenta de que mi indignación hacia Taye tenía más que ver con mi lucha personal y de toda la vida para definirme como individuo que con su expectativa de que la invitara a cenar. ¿Cómo podría ella haber sabido que había estado rebelándome contra las convenciones toda mi vida desafiando cada norma? A ella le enseñaron que el hombre paga la cena, y cada vez que había salido en una cita, el hombre pagó la cena, así que no había razón para que pensara lo contrario.

Lo que sucedió esa noche entre mí y mi futura esposa es algo común. No es inusual en absoluto reaccionar negativamente a algo que una persona dice o hace cuando no tenía esa intención. No es inusual en absoluto tener un conjunto diferente de expectativas. Cuando ofrecí pagar, esperaba que Taye recibiera mi oferta como la había intencionado, una muestra magnánima de aprecio y reconocimiento. No solo iba a invitarla a cenar, le estaba haciendo saber que me gustaba y quería verla de nuevo, lo cual había declarado explícitamente poco después. Me tomó completamente por sorpresa, y a ella también.

Esta primera cita fue desafiante para ambos. Debido a que el tema de quien debería pagar era volátil, era fácil desviarse. Si cualquiera de los dos hubiera estado preocupado por presentarse como personas que saben cómo comportarse correctamente, que nunca discuten, o si hubiéramos ocultado nuestros verdaderos sentimientos, nunca habríamos llegado a la profundidad de realismo y conexión que abarca nuestra relación hoy.

Al tomar el riesgo de que nuestra honestidad pudiera alienar al otro, y que podríamos estar equivocados, descubrimos que éramos capaces de expresar nuestros sentimientos de resentimiento, ira, dolor y miedo -- y esto es en lo que se funda una relación íntima y duradera.

Establecimos allí mismo que cuando 'la cosa se pone difícil,' eramos lo suficientemente sólidos dentro de nosotros mismos para enfrentar la negatividad, el conflicto y las diferencias, y que estábamos buscando a alguien que pudiera hacer lo mismo.

La importancia última de este conflicto inicial no puede ser exagerada. Nuestra primera cita, nuestra primera pelea, fue cuando nuestra relación tomó forma. 'La suerte estaba echada.' Dado que pudimos resolver nuestros problemas y lidiar con sentimientos difíciles la primera vez que estuvimos juntos, auguraba bien para nuestro futuro. Le dije cómo eran las cosas para mí. Ella me dijo cómo eran para ella. Establecimos un precedente hacia adelante. Establecimos que así sería como nos conduciríamos. Como mínimo, ambos nos sentimos más cercanos, más agradecidos y respetuosos el uno del otro, y por lo tanto queríamos seguir viéndonos.

Principio #8: La intimidad comienza con el rapport.

La verdad irónica es que la mayoría de las personas con las que he hablado no saben que es el rapport, cómo se siente y cómo generarlo. Cuanto mejor entiendas que es el rapport, mejor 'generador' de rapport serás.

El rapport ocurre cuando dos personas están súper presentes y absortas en la conversación, sin nada más en sus mentes aparte de lo que se están diciendo y lo que está pasando entre ellos. Están compartiendo lo que están pensando y sintiendo en cualquier momento dado, y permitiéndose mutuamente el espacio para responder de la misma manera. Están escuchando y respondiendo libre y espontáneamente, ninguno se está auto-monitoreando o anticipando lo que va a pasar después. El rapport es un proceso que se desenvuelve naturalmente, sin ser contaminado por el deseo de un resultado deseado.

El rapport se caracteriza por interés mutuo, honestidad y comprensión. Ambas personas traen interés incondicional al encuentro, así como un alto nivel de apertura y disposición para expresar sus pensamientos y sentimientos como los experimentan durante el curso natural de la conversación. Cuando el rapport es la prioridad principal, ambas personas están saboreando la realidad, la intensidad, la verdad y la comprensión lograda. Ninguna persona se está conteniendo de sentimientos fuertes y profundos, ni están evitando conflictos o diferencias; ambos van con la corriente.

Cuando hay rapport, hay la sensación de que algo profundo está sucediendo, de que pueden hablar y entenderse mutuamente. El contenido de su comunicación es más

personal, mas cargado emocionalmente. Algunos llaman a esto quimica. Algunos llaman a esto intimidad. Se siente bien. Cuando hay rapport hay una fuerte conexion, y esto acerca a las personas.

La capacidad de generar rapport es el indicador mas confiable del potencial relacional, y por lo tanto, tambien es un criterio confiable para evaluar tu experiencia de citas y decidir si perseguir mas contacto o involucrarte mas. Si dos personas tienen gran rapport la primera vez que estan juntas, es probable que su rapport se extienda a encuentros subsecuentes y continúe construyendose.

Principio #9: La naturaleza de la intimidad es la vulnerabilidad.

Durante un proceso de terapia de pareja, el esposo, Bill, luciendo algo frustrado e inseguro sobre si podia continuar, se detuvo para preguntarme directamente: "¿Es posible ser intimo sin ser vulnerable?"

Los rigores de aprender a comunicarse intimamente con su esposa habian resultado ser mas de lo que habia esperado. Le requería abrirse emocionalmente -- ponerse en contacto con sus sentimientos y expresarlos -- sin tener ninguna idea de como responderia su esposa, o como el podria responder a la expresion de sentimientos de su esposa, todo lo cual eran experiencias nuevas para el.

La terapia obligo a Bill a examinar de donde provenia su necesidad de toda la vida de protegerse. Fue capaz de conectar sus experiencias tempranas de vida como nino con el dolor y el miedo que sentia por dentro como adulto, y con como se habia "desconectado" emocionalmente porque nunca se sintio seguro para ser vulnerable.

Por primera vez en su vida, a Bill se le presento la idea de que ser vulnerable no representaba la misma amenaza que antes. Fue capaz de conectar con la fuente de su desconexion emocional y ver que era mucho menos amenazante abrirse emocionalmente de lo que habia anticipado. Empezo a darse cuenta de que ya no necesitaba mantener sus muros arriba ni permanecer emocionalmente cerrado.

El mayor avance ocurrio cuando tuvo una revelacion sobre su enfoque de su relacion. Empezo a entender que habia entrado en esta relacion requiriendo un refugio vacio de sentimientos fuertes, conflictos o diferencias. A traves del proceso de terapia, comenzo a creer que un nivel mas profundo de intimidad y transformacion consciente estaban dentro del ambito de lo posible.

La experiencia de Bill es representativa de como la mayoría de las personas luchan en sus relaciones. La mayoría de las personas no están preparadas para la realidad de ser íntimas. Sufrimos desilusión y a menudo nos sentimos abrumados cuando descubrimos que nuestras relaciones no proporcionan la seguridad y protección que esperamos de ellas.

La naturaleza de la intimidad es la vulnerabilidad. Aunque puedas desear sentir un sentido de control y seguridad en tus relaciones, la realidad es que nunca lo tienes, especialmente cuando te das cuenta de que tu pareja no es quien pensabas que era, debería ser o deseabas que fuera. Siempre te estarán sorprendiendo. Del mismo modo, descubrirás que tu no eres quien pensabas que eras, deberías ser o deseabas ser. ¡Siempre te estás sorprendiendo a ti mismo! Si no estás preparado para estas sorpresas, pueden ser dolorosamente desilusionantes y pueden devastar tu relación. Si estás preparado para ellas, pueden convertirse en oportunidades para crecer y profundizar tu conexión.

En una relación íntima, puedes esperar estar cara a cara con tus propias limitaciones y las de tu pareja, no solo una o dos veces sino docenas de veces a lo largo del curso de la relación.

La intimidad requiere tomar riesgos. Nunca sabes como responderá tu pareja hasta que lo hace; y tu pareja nunca puede saber como responderás tu hasta que lo haces.

Una vez que entiendes que estás bastante por tu cuenta -- es decir, eres responsable de tu propio autocuidado y bienestar -- lo que se considera un riesgo, o ser vulnerable, es algo normal. Pero para llegar a este punto, debes haber desarrollado una relación con tu Yo. Debes ser autoconsciente, tener acceso a tu guía interior y ser capaz de crear tu sentido de seguridad desde adentro. Debes tener alguna capacidad de regular si quieres abrirte más o cerrarte, acercarte o tomar distancia, involucrarte o desinvolucrarte.

Principio #10: Las Cuatro Piedras Angulares de una Relación Saludable e Íntima son: Respeto, Confianza, Aceptación y Comprensión.

Volvamos al Principio #2: Estar en contacto con tu propósito y visión última, así como con tu necesidad de amar y conectar. ¿Qué es lo que en última instancia buscas? ¿Qué tipo de relación imaginas para ti mismo?

Piensa en lo que hace una relacion saludable y emocionalmente nutritiva. ¿Que importa mas? ¿Que cualidades necesitan estar presentes? ¿Que cualidades faltan en la mayoría de las relaciones insanas o "rotas"?

Respondo estas preguntas en terminos de "no negociables." Hay cuatro que me vienen a la mente, todas las cuales considero necesidades humanas basicas. Son: nuestra necesidad de respeto, nuestra necesidad de confianza, nuestra necesidad de aceptacion (incondicional), y nuestra necesidad de comprension. Si alguna de estas piedras angulares no esta en su lugar, la relacion se derrumbara o se volvera disfuncional, insalubre o toxica. Habra dolor, y el dolor activara la necesidad de aliviar o defenderse contra ese dolor.

Las Cuatro Piedras Angulares de las Relaciones Saludables

Confianza

La confianza es una experiencia. Puedes volverte mas perceptivo sobre la presencia de la confianza, o su ausencia. La confianza se trata de disfrutar de la santidad de la relacion y la naturaleza sagrada de tus intercambios. ¿Puedes contar con la otra persona para estar ahi para ti y tomar tus intereses a pecho, y viceversa?

¿Que significa confiar en alguien o ser de confianza? ¿Que significa desconfiar de alguien? ¿Que significa no ser confiable? Las respuestas comunes a estas preguntas incluyen saber si puedes confiar en alguien para guardar un secreto, si puedes contar con una persona para apoyo, para estar ahi para ti en un momento de necesidad, si te "cubren las espaldas" o pueden actuar responsablemente de manera consistente.

Ciertamente, cuando estas conociendo a alguien por primera vez -- durante un encuentro inicial -- va a ser dificil determinar si puedes confiar en esa persona, y para la otra persona evaluar si pueden confiar en ti. Sin embargo, podrias ser capaz de tener una idea de cuan honesta, real y autentica es la otra persona. Tu percepcion de ellos puede usarse como un indicador confiable de cuanto podras confiar en ellos, o encontrarlos dignos de confianza. Las preguntas que debes hacerte son: "¿Esta diciendo lo que quiere decir? ¿Quiere decir lo que dice? ¿Hace lo que dice que hace?" Cualquier indicacion de engano, secretismo, falta de responsabilidad, decir cosas para impresionar, para verse bien -- o no verse 'mal' -- son a menudo bases razonables para la duda y la desconfianza.

Escribe y Comparte

- Da un ejemplo de una relacion o experiencia (pasada o presente) en la que se establecio la confianza. ¿Que fue lo que te hizo confiar en esa persona?
- Da un ejemplo de una relacion o experiencia (pasada o presente) en la que desconfiabas de la otra persona, o tu confianza fue rota. ¿Como lo supiste? ¿Que paso que te dejo desconfiando de ellos?
- ¿Eres digno de confianza? ¿Que te hace digno de confianza?
- Da un ejemplo de una relacion o experiencia (pasada o presente) en la que rompiste la confianza de la otra persona.
- ¿Como piensas, sientes y actuas cuando la confianza no se ha establecido o cuando se ha roto?

Aceptacion

Sentirse aceptado es sentir un sentido de seguridad siendo quien eres. Sentirse aceptado es una experiencia. Puedes volverte mas consciente de cuando no te sientes aceptado, o seguro, y cuando si. Aceptacion significa la 'aceptacion incondicional' de cada persona en la relacion, total y completamente, o como 'bolsas mixtas.' Estan aceptando y abrazando al otro 'con todo y defectos.' La aceptacion es lo que crea un espacio seguro para que tus interacciones se desarrollen organicamente, para que se expresen libre y espontaneamente, y para ser ustedes mismos completamente el uno con el otro. No estan censurando o editando mucho su comunicacion, ni tratando de mostrar su mejor cara mientras cubren la peor.

Una atmosfera de seguridad y aceptacion es una condicion requisito para el rapport, que es un proceso que se desenvuelve naturalmente de responder espontanea, libre y plenamente, en el momento (ver Principio #8). Cuando te sientes aceptado, no estaras inclinado a cubrir, ocultar o tergiversar tus pensamientos, sentimientos y deseos, y no tendras que cargar con el peso de no sentirte seguro siendo tu mismo, o no estar 'bien' como eres. Tal necesidad de tergiversarte proviene de crecer en un entorno que era inseguro para expresar sentimientos, o en el que nunca te sentiste cercano y conectado.

La aceptacion en la relacion significa abrazar las limitaciones y defectos del otro, en contraposicion a tener percepciones unilaterales (como solo ver lo que quieres ver, o negar/ignorar lo que no quieres ver). Significa no intentar encajar al otro en un molde de lo que te gustaria que fuera, sino mas bien partir de la comprension de que todos somos 'bolsas mixtas.' La aceptacion te proporcionara una vision mas equilibrada y realista de que esperar de ti mismo y de la persona con la que te relacionas.

Ver tambien Principio #20: Cada persona, incluyendote a ti, es una 'bolsa mixta.' Hasta que entiendas y aceptes esta realidad basica, tu miedo subyacente predominante (por ejemplo, "Si alguien descubre quien realmente soy, me dejara") tendra mucho mayor potencial de sabotear tus relaciones. Nunca te abriras completamente, y nadie podra realmente conocerte. La falta de aceptacion crea un espacio inseguro, que no es propicio para construir rapport o reunirse en el espacio sagrado de co-creacion.

Escribe y Comparte

- ¿Alguna vez te has sentido incondicionalmente aceptado -- seguro y bienvenido para ser tu mismo, para expresarte libre y plenamente? ¿Como fue? ¿Como te impacto? Describe.
- ¿Eres consciente de cuando no te sientes, o no te has sentido en el pasado, plena y totalmente aceptado tal como eres?
- Da un ejemplo de una experiencia (pasada o presente) cuando sentiste aceptacion incondicional hacia otra persona, como una 'bolsa mixta.'
- ¿En que medida te aceptas a ti mismo como la 'bolsa mixta' que eres?
- ¿Ha habido momentos en que has sentido que no fuiste incondicionalmente aceptado? Describe uno de esos momentos. ¿Como impacto tu relacion?
- ¿Ha habido momentos en que has sentido aceptacion condicional, cuando necesitabas o esperabas que la otra persona fuera mas, diferente o mejor de como la percibias? ¿Como impacto tu relacion?

De vez en cuando, verificate a ti mismo. Preguntate: "¿Quiero que mi pareja diga lo que realmente piensa o siente, o quiero que diga lo que me gustaria escuchar?" "¿Digo lo que es verdadero para mi o lo que creo que el/ella quiere escuchar?" Quizas lo que realmente queremos mas que nada es ser quienes somos y ser aceptados como tales, y no tener que estar a la altura de la imagen o ideal de nadie.

Comprension

La comprension es una experiencia. Puedes volverte mas consciente de como se siente cuando hay comprension y cuando falta.

Donde hay amor, hay comprension. Donde hay intimidad, hay comprension. Nuestra necesidad de amor, conexion, intimidad y comprension son necesidades humanas basicas. Cuando esas necesidades no se satisfacen, el dolor y la frustracion se acumulan. Cuanto mas tiempo permanecen insatisfechas, mas dolor se acumula. Dependiendo de cuanto dolor se ha acumulado, y por cuanto tiempo, el dolor se internaliza -- se convierte en sentimientos negativos sobre uno mismo -- y un profundo

sentido de indignidad contamina el núcleo de nuestra identidad. Concluimos que, en algún nivel, debe haber algo mal con nosotros, o que no merecemos.

Para mí, mi necesidad de ser comprendido, así como de comprender, siempre ha estado al frente y al centro. Mientras me sienta comprendido, estoy bien. Mientras comprenda a otros, estoy bien. Necesito conectar. La comprensión me hace sentir conectado. Necesito amar. La comprensión es amor.

Cuando comprendemos, conectamos. Es como conectamos. La experiencia de comprensión está basada emocionalmente y es consciente. La comprensión es sentirse sentido conscientemente. El puente de la comprensión se construye a través de la comunicación. Podríamos describir la sensación de cercanía e intimidad como 'captar' la experiencia del otro, o sentir lo que cada uno está sintiendo. El profundo intercambio emocional que ocurre cuando se logra la comprensión es inherentemente nutritivo.

La comprensión también es como llegamos a conocernos. Conocernos significa ver 'más de lo que se ve a simple vista'; significa familiarizarse con las sutilezas y matices que encontramos en cada uno.

(Ver también Principio #15: Una relación saludable consiste en dos Yoés separados y autónomos -- un 'yo' y un 'tú' -- que construyen un puente de comprensión que los conecta y crea un 'nosotros'.)

Escribe y Comparte

- Contrasta la diferencia entre tus experiencias de sentirte incomprendido versus sentirte comprendido. ¿Cómo respondes?
- Proporciona ejemplos de momentos (pasados o presentes) en los que te has sentido comprendido/no comprendido, cuando sientes, o has sentido, conexión versus cuando sientes, o has sentido, desconexión.

Respeto

El respeto es una experiencia. Puedes volverte más consciente de cuando te sientes respetado o irrespetado. ¿Cuanto te viene a la mente? ¿Cuanto es un problema para ti?

Respetar a alguien significa tenerlo en alta estima, como lo harías contigo mismo (asumiendo que te tienes en alta estima). Significa que los pensamientos y sentimientos de la otra persona son tan importantes y válidos como los tuyos. Puedo

sentir la diferencia entre cuando respeto versus irrespeto a la persona con la que estoy, así como cuando me siento respetado versus no respetado.

El respeto proviene de un lugar donde todos somos inherentemente dignos de respeto incondicional. El respeto incondicional es respeto que es impersonal por naturaleza -- existe independientemente del tipo de relación que tengas o desees tener con la persona con la que te relacionas. Significa que entras al encuentro dándole a la otra persona el beneficio de la duda, "respeto hasta que se demuestre lo contrario."

También hay un respeto personal que se construye a medida que conoces a alguien. Pueden ser el tipo de persona que admirarías, o tendrías en alta estima por lo que ha hecho, o simplemente puedes ver su bondad, generosidad, coraje, pasión, integridad, o cualquier otra cualidad que admires. Al mismo tiempo, podrías descubrir cualidades que no admiras, o de las que preferirías alejarte. Toma un momento para imaginar cualidades que generarían tu respeto o irrespeto.

Y no olvidemos incluir el autorrespeto. Cuando te respetas a ti mismo, serás más capaz de reconocer cuando estás siendo irrespetado por otros.

Escribe y Comparte

¿Que significa el respeto para ti?

Describe como se siente ser respetado. Da ejemplos.

Describe como se siente respetar a alguien. Da ejemplos.

Describe como se siente ser irrespetado. Da ejemplos.

Describe como se siente cuando irrespetas a alguien. Da ejemplos.

Principio #11: Presta atención a tus señales de advertencia y hazles caso.

Saber Cuando Te Estan Irrespetando

Estas más expuesto o en riesgo de ser irrespetado cuando estás fuera de contacto con tus señales de advertencia. Si no estás en contacto con ellas, o no les prestas atención, no registrarás una amenaza, y por lo tanto no podrás hacerles caso ni protegerte. Tus señales de advertencia te dicen que la persona con la que estás puede no ser buena para ti, o la relación puede ser francamente dañina para tu bienestar emocional y físico.

Tus señales de advertencia son parte de un sistema de defensa interno que te alerta del peligro o amenaza, para que puedas mantenerte seguro y protegido. Tu

conciencia de estas senales es tu radar que te mantiene en estado de alerta, y en disposicion de actuar en consecuencia.

No es inusual cuando estas con alguien que no conoces notar sentimientos sutiles de inquietud. Es como cuando sospechas que alguien te esta mintiendo, o hablan todo el tiempo sin darte la oportunidad de hablar, o puedes detectar que realmente no estan interesados o escuchando, o no se estan revelando en absoluto. Si tus senales te dicen que algo esta mal, podras retroceder o salir por completo. Si, por otro lado, estas recibiendo senales de seguridad y calidez, podrias querer abrirte mas o acercarte.

Tus senales de advertencia pueden afectar fuertemente tu comunicacion. Cuando estas en contacto con ellas, podrias realmente querer decir, por ejemplo, algo como: "He estado hablando todo este tiempo y realmente me gustaria escucharte hablar a ti por un rato." O, "Pareces tan tranquilo. Me hace pensar que te estas conteniendo. ¿Siempre eres asi?"

Cuando estas con alguien que no conoces, nunca sabes que va a pasar o a quien vas a encontrarte. Pero si tu radar esta encendido, captaras senales, tanto sutiles como no tan sutiles. Podras hacer evaluaciones cuidadosas y tomar la accion apropiada, por ejemplo, dejar de perseguir, retroceder, distanciarte o desinvertir emocionalmente. Si estas recibiendo senales como "¡cuidado!" ... "¡alejate!" ... "¡retrocede!" ... o "¡no te involucres mas con esta persona!" sabras antes que despues que debes alejarte lo mas rapido que puedas.

Principio #12: Las Cuatro Habilidades Esenciales de Comunicacion son: Autoconciencia, Autorrevelacion, Escucha y Hacer Preguntas.

Todos sabemos y hemos escuchado toda nuestra vida que la comunicacion lo es todo. La comunicacion es como conectamos, como logramos comprension. Para que una relacion intima se mantenga, ambas personas deben ser comunicadores relativamente competentes.

Parece que la comunicacion se da por sentada en nuestra sociedad, como si fuera un subproducto ordinario de ser humano. Si, nos comunicamos, pero ¿que y como comunicamos? Nuestras habilidades de comunicacion estan rampantemente subdesarrolladas, y parece que han escapado al radar de la educacion formalizada.

Ser un comunicador 'competente' significa que estas en contacto con tu experiencia, que eres capaz de expresarte y representar tu experiencia con precision, y que te

estas comunicando para conectar. Los comunicadores competentes son mas 'conectables' y magneticos porque son capaces de llevar mas de si mismos a sus 'encuentros relacionales.'

Las siguientes cuatro habilidades esenciales deben aprenderse y practicarse: Autoconciencia, Autorrevelacion, Escucha y Hacer Preguntas. Cada encuentro relacional es una oportunidad para perfeccionar estas habilidades. Si puedes lograr maestria en la comunicacion, quien sabe que es posible.

Autoconciencia

Sin conciencia no puede haber Yo -- y la existencia del Yo se vuelve discutible. La conciencia es la semilla que cultiva nuestra relacion con el Yo (el Yo con 'Y' mayuscula). Si no eres autoconsciente, no solo estaras fuera de contacto con tu experiencia interna e incapaz de representarte con precision, estaras sin un punto central, sin un 'hogar,' y no habra nadie al timon de tu barco que sepa a donde vas y pueda navegar el camino. Sin tal ancla, permaneceras a la deriva, nunca llegaras a ningun lado en tus relaciones, y pasaras por la vida sin conectar profundamente ni experimentar intimidad. La autoconciencia es lo que hace posible representarte con precision y autenticidad. La autoconciencia tambien determina cuan competente te volveras en las otras tres habilidades esenciales de comunicacion (Autorrevelacion, Escucha y Hacer Preguntas).

La autoconciencia y tu capacidad de evaluar situaciones (es decir, la calidad de la conexion) y decidir como responder mejor, van todas juntas. Cuando tienes acceso a las sutilezas de tu experiencia interna, tu intuicion, y como estas procesando y atribuyendo significado a tus experiencias, tendras la capacidad de asumir la responsabilidad de tu propio autocuidado.

La autoconciencia tambien te permite captar y responder a la comunicacion no verbal (actitud, tono de voz, lenguaje corporal, contacto visual y comportamiento), y descubriras que lo que una persona no dice revela mucho mas sobre lo que esta pasando en ella que lo que dice. La comunicacion no verbal representa un noventa y cinco por ciento completo de la comunicacion total entre dos personas, dejando un mero cinco por ciento para la comunicacion verbal. Mucho mas se comunica a traves de la comunicacion no verbal, y ciertamente he encontrado que esto es verdad. La autoconciencia es tu herramienta para sintonizarte con lo que no se esta diciendo, y es lo que te permite responder a lo que se verbaliza de una manera que hace que la otra persona sienta que la entiendes y puedes empatizar con ella.

Lista de verificación de autoconciencia

Usa esta lista para evaluar tu experiencia y la calidad de tu conexión:

- ¿Te sientes seguro para ser abierto?
- ¿Te sientes seguro para ser honesto?
- ¿Es seguro que la otra persona sea abierta contigo?
- ¿Es seguro que la otra persona sea honesta contigo?
- ¿Quieres abrirte más, acercarte... o cerrarte, distanciarte?
- ¿Te sientes respetado? ¿Respetas al otro?
- ¿Te sientes aceptado? ¿Te sientes aceptando al otro?
- ¿Entiendes al otro? ¿El/ella te entiende?
- ¿Cuán cercano y conectado te sientes? ¿Tienen rapport?

Autorrevelación

La autorrevelación, o compartir, es como te revelas, como te das a conocer, como conectas y creas un espacio para que el otro salga y comparta su experiencia (se autorrevela). A menudo, abrir y compartir una pieza de tu experiencia personal (tus pensamientos, sentimientos, deseos) es un primer paso para que el otro responda de la misma manera.

Compartir tu verdad es similar a ser real o expresarte auténticamente. Pero la autorrevelación no significa automáticamente que estés siendo real o auténtico. A veces puede parecer o sonar como si alguien se estuviera autorrevelando cuando en realidad se está encubriendo o tergiversando. Hay dos maneras en que lo sabrías. O tus señales de advertencia te lo dicen (tu "detector de mentiras" se activa) o ves a la otra persona actuar de una manera inconsistente con como se ha representado hasta ese punto (diciendo una cosa, pero haciendo otra).

A menudo, la autorrevelación puede ser una forma de medir el nivel de comprensión o la calidad de la conexión dándole a la otra persona algo a lo cual responder para que puedas evaluar en qué medida se siente comprendida. De esta manera, la autorrevelación es un medio efectivo de recopilar información pertinente -- para que los dos puedan descubrir más temprano que tarde, tomar una decisión y actuar más temprano que tarde -- lo que se traduce en un ahorro de tiempo y energía preciosos.

Muchas personas consideran la autorrevelación como algo impropio o demasiado arriesgado, e intentarán mantener las cosas ligeras y agradables. Una persona que ve la autorrevelación de esta manera puede no querer ser vista de manera desfavorable, o ver al otro de manera desfavorable, y elegirá la amabilidad sobre la autenticidad.

La autorrevelacion es ampliamente considerada como un asunto delicado ya que nunca se sabe como respondera el otro. Puede reducirse a la cuestion de tus prioridades. ¿No es vital poder determinar la calidad de la conexion, el rapport, y el grado de comprension mutua lograda? ¿Te gustaria poder hacerlo de manera relativamente rapida y precisa? ¿Ves cuan importante puede ser la primera vez que conoces a alguien... como puede ayudarte a determinar si quieres verlo/a de nuevo, o perseguir mas de una relacion? ¿Que harias o dirias si realmente te sintieras incomprendido y desconectado?

Cuando uno se esta autorrevelando, la comunicacion verbal sale en forma de "declaraciones en primera persona." "Estoy sintiendo..." "Estoy pensando..." "Realmente me gustaria que..." Cuando te autorrevelas, 'yo' es generalmente el pronombre mas preciso de usar. 'Yo' hace tu experiencia accesible y ayuda a la otra persona para que no tenga que leer tu mente o adivinar sobre tu experiencia (de manera imprecisa, por supuesto). 'Yo' tambien sirve para definir y clarificar el limite que separa quien es quien, uno del otro, 'yo' y 'tu.' La persona con la que hablas probablemente respondera de la misma manera, haciendo declaraciones con 'yo.' (Recuerda: dos Yoes separados y autonomos construyen un puente de comprension que los conecta mientras los mantiene separados y autonomos.)

He encontrado mucha confusion respecto al tema de la autorrevelacion -- especificamente respecto a que y cuanta informacion (altamente personal y cargada) deberia revelarse, y cuando revelarla. La respuesta a las tres preguntas es virtualmente la misma. Las tres dependen del contexto -- lo que sea que esten hablando en ese momento.

El rapport es un proceso que se desenvuelve naturalmente -- dos personas escuchando y respondiendo una a la otra, libre y espontaneamente, sin tratar de afectar la conversacion de una u otra manera.

La primera pregunta que siempre debes hacerte, o evaluar, es si tu y tu companero tienen rapport. ¿Sienten un sentido de seguridad juntos que amerita compartir informacion de tal naturaleza personal y cargada? En el momento en que te sientas lo mas minimo incomodo, expuesto o inseguro, tienes la opcion de ser mas general o compartir menos. Puedes abstenerte de profundizar hasta que se conozcan mejor, o te sientas mas seguro. Tambien puedes dirigir tu interes hacia la otra persona haciendole preguntas que le requieran abrirse mas.

"Ventilar tu ropa sucia" ciertamente te pondra en riesgo de ser visto de manera desfavorable, juzgado y/o rechazado, y puede causar que la persona con la que estas

empiece a retorcerse para alejarse de ti tan lejos y rapido como sea posible. Compartir demasiado demasiado pronto puede dejarte sintiendote sobreexposto y angustiado por como te estan viendo.

Regla general: ¡No compartas todos los detalles oscuros y vergonzosos de tu vida con alguien que acabas de conocer! Probablemente tampoco quieras escuchar ese tipo de cosas de alguien que acabas de conocer.

Si no prestas atencion a la calidad del rapport, estaras en mucho mayor riesgo de "ventilar tu ropa sucia" o compartir "demasiado demasiado pronto."

Escucha

Escuchar implica escucha activa de una manera estrechamente atenta para entender lo que la otra persona esta diciendo, asi como lo que no esta diciendo -- significa traducir la comunicacion no verbal de tu companero (lenguaje corporal, estado de animo, expresiones faciales y tono de voz) asi como su comunicacion verbal. Estas capturando, o recreando, la experiencia de la otra persona dentro de ti. Puedes practicar la escucha activa repitiendo lo que has escuchado, lo que sirve para clarificar y facilitar una comprension mas profunda para ambos. Por ejemplo, "Lo que te escucho decir es..."

Mas que simplemente escuchar, la verdadera habilidad es escuchar de modo que la otra persona se sienta escuchada. Y, a menudo no necesitas decir nada para que la otra persona se sienta escuchada y comprendida porque la otra persona puede sentirte escuchando. La escucha atenta y enfocada genera rapport -- te sientes mas cercano a la persona que habla, y ella se sentira mas cercana a ti. Veo la escucha como el heroe no reconocido de la comunicacion efectiva e intima.

La escucha efectiva o activa requiere alerta intuitiva y enfoque -- estar "incondicionalmente interesado" -- y un poco de disciplina. Siempre se requiere practica para mejorar. La escucha activa precede una respuesta de resonancia, que podria verbalizarse como: "Eso debe sentirse como..." o "Lo que me surge es..." Tambien podrias expresar en que medida puedes identificarte con lo que el otro esta diciendo, o como tu experiencia es similar pero diferente.

Muchos de nosotros no somos conscientes de que no escuchamos bien, y pocos de nosotros somos conscientes de las poderosas fuerzas que nos impiden escuchar mejor. Si, por ejemplo, creciste en un mundo que se sentia inseguro para ti, y aprendiste a afrontar desconectandote de tus sentimientos ("apagandote" o

"adormeciendo te"), tu capacidad de escucha estara seriamente limitada. No podras sentir lo que la otra persona esta expresando. Si creciste habiendo aprendido a evitar el conflicto y no expresar tus verdaderos sentimientos, podrias haberte convertido en un 'escucha selectivo' -- uno que no escucha ni responde a ninguna amenaza percibida o potencial conflicto porque estan buscando acuerdo. (Ver Escucha Selectiva a continuacion.)

Escuchamos mejor cuando estamos en un estado mental de "pizarra limpia," lo que significa que estamos abiertos, en espiritu de descubrimiento, y enfocados en lo que esta sucediendo en el momento -- lo que incluye lo que estamos captando en la otra persona y en nosotros mismos. Debes estar tan sintonizado con tu experiencia interna que seas capaz de discernir cuando tu reaccion es inconscientemente impulsada, o programada, es decir, inautentica. Cuanto mas distraido y reactivo seas, y menos autoconsciente seas, mas te vas a perder en el intercambio. La subjetividad tomara el control a expensas de la objetividad. Los sesgos predeterminados crean desconexion, lo que va en contra de un "proceso que se desenvuelve naturalmente."

Escucha Selectiva

La escucha selectiva implica escuchar lo que deseas oir mientras filtras lo que no quieres escuchar. Algunas de las tendencias mas comunes que encajan en el perfil de los escuchas selectivos estan asociadas con siempre "ser agradable" -- ser un "Pollyana" -- o buscar problemas para arreglar o resolver -- ser el heroe que salva el dia. Son personas impulsadas por la necesidad de ser necesitadas, todo el tiempo inconscientes de su necesidad de cambiar o controlar la conversacion.

En una de las sesiones de retroalimentacion del DTR, hubo un intercambio en el que Jenna le hizo a Rich una pregunta directa, esperando una respuesta directa.

Jenna: ¿Me encontraste aburrida?

Rich: Me encanto escucharte. No te encuentre aburrida para nada.

Jenna: Pero al principio, ¿me encontraste aburrida?

Jenna no escucho la respuesta de Rich. El declaro que disfruto estar con ella. Su respuesta indica que estaba atrapada en sus propias ideas sobre si misma, que continuo viendose de una manera negativa predeterminada, independientemente de como Rich respondiera. Parece que estaba buscando confirmacion de ser vista por otros de la manera en que se ve a si misma -- como aburrida y poco atractiva.

Jenna: ¿Me encontraste negativa?

Rich: A veces pense que sonabas un poco sombria, enfocandote demasiado en problemas. Note que me estaba deprimiendo un poco despues de un rato. Ahora que lo pienso, si, me hubiera gustado que fueras mas positiva.

Jenna: Si. Me han dicho que soy una persona negativa, negativa todo el tiempo.

Es evidente que Jenna estaba escuchando selectivamente. No estaba tomando la retroalimentacion de Rich, que era honesta y real -- no necesariamente positiva o negativa, sino mixta, como a menudo es la honestidad. Jenna solo escucho lo que coincidia con su autoimagen, o miedo de ser 'aburrida,' y al hacerlo perdio una oportunidad de conectar con Rich mas profundamente. Fue incapaz de verse a si misma a traves de sus ojos, y por lo tanto no pudo construir un puente de comprension entre ellos, o establecer la seguridad y confianza que viene con confiar en el otro para ser totalmente honesto.

En otra sesion de retroalimentacion, una mujer llamada Julia compartio honestamente sobre su experiencia de estar con Carl durante su tiempo juntos:

Julia: Despues de tener algo de tiempo para pensar sobre nuestra conversacion, me quedo claro que realmente no me estabas escuchando. Todo nuestro tiempo juntos fue yo hablando de mis luchas y tu diciendome como lidiar con ellas. Tenias una respuesta para todo. Me estabas dando un discurso motivacional cuando lo que realmente buscaba era solo algo de comprension.

Estabas mas empenado en convencerme de que no deberia sentir lo que siento, que en conocerme. Hubiera preferido que simplemente me escucharas, en lugar de tratar de resolver mis problemas, lo cual no estabas haciendo de todos modos. Me hubiera gustado que hicieras mas preguntas sobre mi, y que me contaras mas sobre ti.

Tan Enojado que Ya No Escuchas

Tu capacidad de escuchar y responder se ve seriamente comprometida cuando hay un disgusto -- cuando la otra persona dice o hace algo que te enoja, o tu dices o haces algo que enoja a la otra persona. Es practicamente imposible escuchar cuando eres reactivo, cuando tu conciencia no esta presidiendo sobre tu experiencia interna, o no eres capaz de distanciarte, desapegarte o evaluar la situacion objetivamente.

En otra sesion de retroalimentacion, surgio un problema cuando Kaila llego una hora tarde y Cary estaba disgustado.

Kaila: Es inutil. ¡No puedo creerlo! Mi auto se descomposo. Estaba extremadamente frustrada y molesta. Y cuando finalmente llegue, estabas furioso. Trate de explicar. Cuando te pregunte si todavia estabas enojado, dijiste "Si." Tomo cada gramo de mi

energía quedarme ahí. Estoy tan furiosa con tu frialdad e inflexibilidad. No quiero escuchar nada de lo que tengas que decir.

Cary: Llegaste una hora tarde. No me gusta esperar. Esperar a alguien que no aparece no se siente bien. Actuaste como si no debiera estar molesto para nada después de que me dijiste que tu auto se descompuso. No te importo como me sentí mientras esperaba. Nunca te disculpaste. ¿Por qué debería haberme importado en absoluto?

Tanto Kaila como Cary tomaron posiciones de culpa y defensa. No estaban interesados ni enfocados en la experiencia del otro, y ninguno de los dos era consciente de su incapacidad de simplemente escuchar, o de que permanecían desconectados en el proceso.

Si uno u otro hubiera prestado más atención a la comunicación no verbal, y captado los sentimientos heridos, habría habido un resultado diferente. Si Kaila hubiera mostrado un poco más de sensibilidad hacia Cary, quizás hubiera sido un poco más apologetica, Cary podría haber sido más receptivo a su explicación. Si Cary hubiera sido más explícito, Kaila habría tenido una lectura más precisa de lo que estaba pasando para él, quizás hubiera sido más apologetica, y podría haber dicho más sobre lo que había causado que no llegara a tiempo.

Escribe y Comparte

Toma un momento para mirar tus propios patrones de escucha.

- ¿Eres consciente de cuán abierto o cerrado estás durante un encuentro?
- ¿Eres consciente de cuán enfocado estás en la experiencia del otro?
- ¿Eres consciente de cuándo estás distraído?
- ¿Eres consciente de cuándo estás reaccionando o proyectando, o escuchando selectiva o subjetivamente?
- Cuando una persona revela que está atribulada o tiene un problema, ¿te sientes compelido a resolverlo?
- Si alguien está enojado por algo, ¿intentas inmediatamente hacer que se sienta diferente?
- Cuando surge un conflicto, ¿te encuentras negándolo o evitándolo en lugar de expresar como realmente te sientes?
- ¿Cuán cómodo te sientes cuando surgen diferencias? ¿Eres capaz de escuchar abiertamente el punto de vista de tu pareja, o estás ocupado tratando de que él/ella este de acuerdo contigo?

Hacer Preguntas

Hacer preguntas es como 'el niño perdido' en una familia de habilidades esenciales -- es tan a menudo subestimado y pasado por alto, cae bajo el radar de la mayoría de las conversaciones sobre cómo conectar, construir rapport y crear intimidad. Hacer preguntas es una forma de arte en sí misma.

Cuando estás comprometido con el proceso de relacionarte (Principio #3), seguramente querrás hacer preguntas. Las preguntas provocan respuesta espontánea. La espontaneidad es lo que hace que la persona que responde esté más presente y abierta en el momento, para que pueda ocurrir un desenvolvimiento orgánico. Crea una pizarra limpia en la que ninguna persona espera o anticipa lo que va a pasar después. La espontaneidad es el ingrediente secreto en un jardín fértil donde ocurre la magia -- el espacio sagrado donde las relaciones se conciben.

Hacer preguntas también es una forma de expresar interés genuino y cuidado. Indica que realmente quieres saber sobre la otra persona y estás buscando conectar a un nivel más profundo. Generalmente, una gran pregunta merece una gran respuesta. A medida que haces preguntas y evalúas las respuestas que obtienes, notarás cuán abierta es la otra persona y si su respuesta profundiza tu conexión. Sin duda, también mejorarás en esta habilidad básica, lo que también te hará un mejor generador de rapport.

Muchas personas dudan en hacer preguntas personales porque no quieren ser percibidas como "entrometidas," "insensibles" o "agresivas." Algo de esto tiene que ver con el condicionamiento social que ha impuesto arbitrariamente reglas sobre qué temas de conversación son más o menos apropiados.

No es inusual que las personas sean tímidas para hacer preguntas cuando no entienden completamente lo que su compañero ha dicho. Es como si esperaran de sí mismos poder leer la mente del otro, y luego se sienten inadecuados, menos que, o ineptos, si no pueden.

La razón por la que actuamos como si se supiera que debemos saber sin que nos digan, se remonta a cómo fuimos criados. ¿Con qué frecuencia te hicieron sentir incómodo por simplemente tratar de entender el comportamiento de tus padres? Después de un tiempo, muchos de nosotros aprendemos a evitar el dolor abrumador de ser ignorados, invalidados o criticados, simplemente no haciendo preguntas, y en su lugar actuando como si supiéramos. Continuamos este patrón en nuestras relaciones como adultos. Parte de cuidarte a ti mismo significa no pretender que sabes algo que no sabes. Asumes la responsabilidad de tu propio autocuidado haciendo preguntas para asegurarte de que sabes o entiendes.

Las preguntas que haces pueden 'abrir los cielos' para conexiones mas profundas de lo que jamas imaginaste posible. Las respuestas a tus preguntas, y las conversaciones que siguen de ellas, pueden convertirse en momentos especiales e irrepetibles. Puedes estar compartiendo cosas con el otro que nunca se han compartido con nadie mas. Imagina el poder de hacer preguntas que enciende una conversacion de una hora que es intensamente emocional, personal e intima.

No toda pregunta lleva a una revelacion. Depende de donde vienes. A veces hacemos preguntas y estamos inconscientemente motivados a encontrar respuestas diferentes. Por ejemplo, digamos que estas buscando aprobacion o acuerdo. Podrias preguntarle a alguien como lidiaria con cierta situacion, o como se sentiria sobre algo, y luego calificar su respuesta segun como se compara con tu propia perspectiva. Si estan de acuerdo o aprueban, podrias sentirte mejor, mas cercano, mas conectado; y si no, podrias no sentirte tan bien, o podrias preocuparte. Frecuentemente, hacemos preguntas para cubrir nuestra propia ansiedad; esto mantiene a la otra persona tan ocupada respondiendo preguntas que desvía la atencion de nuestra ansiedad.

"No preguntes si no quieres saber."

Ironicamente, a menudo las personas hacen preguntas cuyas respuestas realmente no quieren saber, como si estuvieran esperando, o esperanzados en, una respuesta diferente. Si tu bienestar y sentido de autoestima son externamente basados, sin que lo sepas, tus preguntas seran mas como artimanas para obtener validacion. Puede ser que tu duda, vergüenza o inadecuacion se hayan activado en la conversacion, y tus preguntas se volvieron "subjetivizadas," lo que cambia la conversacion de las preguntas que estabas haciendo a una via altamente cargada y personal. Cuando esto sucede, va a haber momentos de confusion mutua sobre las preguntas hechas, y las respuestas a esas preguntas. Estas preguntando cuando realmente no quieres saber, asi que va a haber algo de desconexion.

Tambien hay momentos en que una respuesta a una pregunta es mas de lo que esperabas. Esto puede suceder cuando una persona revela algo profundamente personal, quizas impactante, doloroso o aterrador -- fuera de tu zona de comodidad emocional -- y no estabas listo para escuchar la verdad completa de su experiencia. Cuando esto sucede, puedes encontrarte deseando un 'asiento eyectable' como el que James Bond tenia en su Aston Martin.

"¿Por que preguntas?"

Durante una ruptura relacional repentina y dolorosa, una clienta llamada Gem relato lo que pudo haber sido la conversacion que llevo a la desaparicion de su relacion. Ella y su pareja, Gary, estaban enamorados en ese momento, pero mantenian una "relacion a larga distancia." Usaban mucho Skype para mantener su conexion cuando estaban fisicamente separados; y cuando estaban fisicamente juntos, se enorgullecian de su compromiso de disfrutarse mutuamente lo mas posible sin apegarse demasiado o 'viajar al futuro.' Mayormente, se mantenian a flote con muchas llamadas de larga distancia.

Mientras lees las preguntas de Gem a continuacion, notaras una agenda subyacente -- su deseo de obtener una respuesta 'correcta' de Gary con la esperanza de lograr un resultado deseado, mientras lucha por aceptar las respuestas reales y verdaderas que le estan dando.

Gem: Quiero hacerte una pregunta.

Gary: Preguntame lo que quieras.

Gem: ¿Donde te ves en diez anos?

Gary: No tengo idea.

Gem: ¿No tienes idea?

Gary: No tengo ni la menor idea de donde estare en diez anos.

Gem: Vamos. Debes tener alguna idea.

Gary: Bueno, si tengo que pensarlo... Amo lo que estoy haciendo ahora, y no me importaria verme todavia haciendo coaching, y espero ser mucho mejor en eso.

Gem: ¿Estas bromeando? No tienes otra idea.

Gary: ¿A que te refieres?

Gem: (como si fuera obvio) Como hijos o familia. Duh.

Gary: No puedo decir. Solo voy dia a dia.

Gem: ¿Ni siquiera casado?

Gary: ¿Por que preguntas?

Gem: Solo pense que tendrias alguna idea.

Gary: Me hiciste una pregunta, pero no estabas interesada en mi respuesta. Querias que dijera lo que tu querias escuchar.

Gem: (Como si la hubieran "atrapado con la mano en la masa") Supongo que tienes razon en eso. Supongo que estaba tratando de asegurarme de que efectivamente planeabas casarte algun dia.

Gary: Me sorprende que preguntes sobre el futuro de nuestra relacion cuando ambos acordamos no 'viajar al futuro.' Dijimos que no queriamos que ninguna presion se interpusiera cuando estamos juntos.

Gem: Si. Tienes razon. Pregunta estúpida. Ojala nunca la hubiera hecho.

Gary: Y realmente no se trataba de querer saber si me veo casandome algun dia tanto como querias saber si tu eres la persona con quien quiero pasar el resto de mi vida. ¿Como podria yo saber eso ahora?

Gem: (larga pausa, Gem esta ahogada de emocion) Acabo de captar lo que estaba pasando conmigo. Cosas de mi padre. Promesas rotas de las que nunca me recupere. Eso es lo que el siempre me decia, que eramos el y yo para siempre.

La respuesta correcta habria sido: "Por supuesto. Me veo contigo en diez anos. Quiero estar contigo."

Pero ahora que soy consciente de por que te hice la pregunta, aprecio tu respuesta, no solo porque no quiero estar 'viajando al futuro,' sino porque aprecio tu honestidad. No quiero depender de un falso sentido de seguridad. Quiero sentirme segura en mi misma y dejar que nuestra relacion se desarrolle naturalmente, con el tiempo.

Tu respuesta a la pregunta es en realidad la misma que la mia. Por mucho que me encanta la idea de casarme, no hay manera de que quiera ponerte eso encima.

Gem esta avanzando en su camino de recuperacion (de la adiccion al amor) a su propio ritmo. Esta en el proceso de 'romper' con su dependencia de la validacion externa. Es consciente de como habia estado esperando al amor de su vida para que la conquistara, y como su necesidad desesperada de sentirse apreciada y adorada tenia su origen en su relacion con su padre. Fue traumatizada por el retiro repentino e inexplicable de su padre de su vida (cuando ella tenia 18 anos y sus padres se divorciaron) y no ha tenido contacto desde entonces. El dolor de su ruptura con Gary fue exacerbado por su necesidad inconsciente, y su expectativa insatisfecha sirvio como un punto de inflexion en su vida. Abrio un espacio para que descubriera sus recursos internos (su Yo). Habia entrado en la Etapa II de Recuperacion -- Desarrollando la Relacion con el Yo, y fue capaz de comenzar a confiar en su Yo para un sentido internalizado de valía, bienestar y nutricion que sus relaciones no habian proporcionado. Va a tomar mas tiempo y 'trabajo del Yo' para que su relacion con el Yo crezca lo suficiente para permitir que su relacion con otro crezca natural y organicamente. Independientemente de cuanto tiempo tome, ella continuara avanzando en su camino de recuperacion.

Principio #13: Cambia tu paradigma relacional de Otro-centrado a Yo-centrado.

A medida que avanzas a traves de la Etapa II de Recuperacion y has comenzado a desarrollar tu relacion con el Yo, tu paradigma relacional va a experimentar un cambio de Otro-centrado a Yo-centrado. Un paradigma relacional Yo-centrado significa considerarte a ti mismo primero, es decir, lo que es verdadero, mejor y mas saludable para ti, antes de responder a otro. Relacionarte de manera Yo-centrada eventualmente se convierte en segunda naturaleza, el nuevo estandar de como te relacionas y te

conduces en todas tus relaciones. A medida que esto ocurre, tu autoconciencia se intensifica, lo que te hace mas emocionalmente vivo y conectable.

Si estas viviendo y relacionandote desde un paradigma Otro-centrado, es probable que tengas la tendencia de retorcerte como un pretzel en un esfuerzo por acomodar los deseos de otros, arreglarlos o hacerlos sentir mejor, o sentirte necesitado. Tenderas a ser mas complaciente y agradable ("lo que tu quieras..."). Tenderas a evitar conflictos o hacer/decir cualquier cosa que pueda poner en riesgo la relacion de la que dependes para tu bienestar.

Una vez que hayas cambiado a un paradigma relacional basado en el Yo, estaras asumiendo la responsabilidad de tu propio autocuidado, lo que significa que seras primariamente responsable de ti mismo primero, no de nadie mas. Dejaras que otros se cuiden a si mismos primero. Tu fuente de bienestar, autoestima o sentirte 'suficientemente bueno' estara basada internamente, ya no basada en condiciones externas, como la respuesta de otra persona hacia ti. Recuerda, cuando eres impulsado por un nucleo inconsciente de indignidad, dependes de otras personas o relaciones para tu bienestar y fuente de autoestima. Pero cuando descubres tu Yo como un manantial de nutricion y guia, podras actuar como un "Yo separado y autonomo," y en ultima instancia dependeras de tu Yo para tu bienestar y autoestima.

Las personas saludables, cuyo bienestar y autoestima estan basados internamente, tienden a atraer a otros que tambien son basados en el Yo. Las personas saludables en relacion se dan mutuamente la libertad y el espacio para actuar autonomamente. Solo dos Yoes separados, completos y autonomos pueden concebir un 'nosotros' saludable. Un 'nosotros' saludable engendra y nutre otros Yoes saludables. Asi funciona el ADN de las relaciones.

Principio #14: Una relacion saludable consiste en dos Yoes separados y autonomos -- 'yo' y 'tu' -- que construyen un puente de comprension que los conecta y crea un 'nosotros.'

Esto es una Relacion

La imagen de la Vesica Piscis es un simbolo universal de relacion. Consiste en dos circulos superpuestos con tres partes separadas: el espacio del 'nosotros' en el medio, flanqueado a cada lado por los espacios del 'yo' y el 'tu.' El espacio del 'nosotros' es el espacio sagrado de co-creacion, donde ocurre la alquimia de la concepcion. Es donde 'yo' y 'tu' se encuentran y se comprenden mutuamente. Es importante darse cuenta de que el 'puente' que un 'yo' y un 'tu' construyen, los

conecta y los hace un 'nosotros,' mientras también los mantiene separados y aparte. Lo que sucede durante cada encuentro relacional es una creación de esfuerzo conjunto por dos individuos separados.

Las áreas grises de los dos círculos superpuestos representan la relación que cada persona tiene con su Yo. El espacio blanco en el medio, donde ocurre la superposición, representa la relación que cada persona tiene con el 'nosotros' (el uno con el otro). Hay límites claros entre cada parte, y cada parte está designada por sus respectivos pronombres -- yo, tu, nosotros. En un círculo vemos un 'yo' y un 'nosotros,' y en el otro círculo vemos un 'tu' y un 'nosotros.' El uso consciente y preciso de estos pronombres clarifica los límites que proporcionan la estructura para un encuentro seguro dentro del espacio del 'nosotros,' donde 'yo' puedo ser 'yo' contigo, y 'tu' puedes ser 'tu' conmigo.

Cuando compartes tu experiencia... pensamientos, sentimientos y deseos... desde un paradigma relacional Yo-centrado, estarás haciendo declaraciones con 'yo.' Cuando la otra persona responde, el o ella también hará declaraciones con 'yo' para referirse a su experiencia. El Otro entenderá a nivel subliminal que son entidades separadas, únicas y autónomas. Todas las diferencias inherentes ya estarán aceptadas como tejidas en la ecuación comunicativa, y probablemente no representarán una amenaza para la relación.

En las relaciones Otro-centradas, las diferencias y conflictos a menudo representan una amenaza, mientras que las similitudes o acuerdos tienden a ser reconfortantes y tranquilizadores. Los límites que separan a la pareja no son conscientes o claros, sino borrosos y fusionados, lo que se refleja en los pronombres usados. Las declaraciones con 'tu' a menudo se usan cuando los individuos Otro-centrados en realidad se están refiriendo a su propia experiencia y deberían estar usando 'yo.' También se escuchan los pronombres 'nosotros' como teniendo la misma experiencia, en contraposición a diferenciar entre 'mi' experiencia y 'tu' experiencia. Nuevamente, el uso preciso de pronombres funciona como un indicador o designador de límites.

Recuerdo distintamente lo impactante que fue para mí cuando le pregunté a un amigo cercano si había visto una película en particular, y su respuesta fue, como quien no quiere la cosa, "No. No la pudimos ver. Estábamos demasiado ocupados..." (refiriéndose a su esposa). Inmediatamente deduje que no debía tener mucha relación con su Yo, y por lo tanto no podía expresarse o actuar como una "entidad separada y autónoma." Su uso del pronombre 'nosotros' apuntaba a los límites borrosos, o identidades fusionadas, dentro de su relación.

'Nosotros' a menudo sirve una función defensiva o protectora, un medio de escapar o desconectarse del dolor interior -- una forma de perderse a uno mismo. El uso del pronombre 'yo,' por otro lado, separa el 'nosotros' y te hace más consciente de tu propia experiencia. 'Nosotros' tiene el efecto de despersonalizar la comunicación, oscurecer la experiencia completa y verdadera de uno, y reduce el riesgo de exposición. 'Nosotros' también hace que suene como si hubiera cercanía e intimidad, cuando tal frecuentemente falta. Es más a menudo el caso que la pareja es como un par de extraños que no saben cómo conectar, y ni siquiera son conscientes de que algo está mal.

Aprendí sobre esto de niño creciendo con mi madre, cuyos límites eran inexistentes. Recuerdo incontables veces cuando le hacía una pregunta a mi padre y mi madre respondía por él. Para mi consternación, a mi padre no parecía importarle. En retrospectiva, sé que me sentía estafado y resentido por la presencia ensombrecedora de mi madre, mientras que en ese momento probablemente no era consciente del impacto emocional que la falta de presencia de mi padre tenía en mí; y ciertamente mi padre era inconsciente de su falta de presencia. Estaba sumergido por mi madre. No fue hasta que estuve bien entrado en mis veintes que me di cuenta de cuánto extrañaba tener más relación con mi padre sin la influencia de mi madre. Nunca actué como una entidad separada y autónoma y raramente me relacioné con él como si lo fuera.

Como resultado de mi relación con mi padre, y la experiencia de identidades fusionadas en mi familia de origen, soy consciente de asegurarme de no someter a mis hijos a lo que yo pase. He hecho un esfuerzo concertado para establecer y mantener límites claros de manera consistente en mi relación con cada uno de mis dos hijos, así como con mi esposa. Cada vez que nuestros hijos intentaban salirse de un aprieto, sabiendo que habían desafiado uno de nuestros "no" diciendo que el otro padre había dicho "sí," les deje claro que su madre y yo no éramos un "nosotros" contra ellos. "Cuando Mami dice 'sí' y Papi dice 'no,' es 'no.' Cuando Papi dice 'sí' y Mami dice 'no,' es 'no.' Yo hablo por mí mismo. Tu madre habla por sí misma." Ambos usábamos el 'yo' autónomo. De esta manera, cada uno de nosotros se mantuvo como una autoridad independiente.

También recuerdo que a menudo cuando mi madre intentaba darme consejos, disciplinarme o cuestionar una decisión que había tomado, diciendo "Lo que pensamos que es mejor..." o que "ellos" me estaban advirtiendo (es decir, influenciándome en contra de mí mismo), siempre reaccionaba más envalentonado y desafiante. Veía a mis padres como débiles, como carentes de la credibilidad y

conviccion para tomar una posicion por si mismos individualmente, y esto pudo haber tenido el efecto de inspirarme a conectar con mi propia guia interior.

Principio #15: Ten un entendimiento funcional de como distinguir entre relaciones saludables versus insanas.

¿Sabes si tu relacion es saludable o insana? Entender la diferencia entre las dos aumentara tu probabilidad de estar en la de tu preferencia.

En las relaciones saludables, hay una atmosfera de seguridad que tiene un profundo impacto en la relacion en desarrollo. Esta seguridad es propicia para un "intercambio que se desenvuelve naturalmente" en el que ambas personas responden libre y plenamente. Hay una aceptacion incondicional del otro y un entorno en el que las diferencias son esperadas, bienvenidas y apreciadas. Ambos son suficientemente autoconscientes para poder representar precisa y autenticamente sus respectivas experiencias en el momento. Hay una confianza presunta de que se cuidan mutuamente y pueden contar el uno con el otro para ser responsables, lo que significa, "Haz lo que dices, di lo que haces."

Cada individuo en una relacion saludable esta incondicionalmente interesado en el otro y su experiencia, no necesariamente todo el tiempo, pero mas a menudo que no. Cada persona realmente quiere conocer y entender al otro mas profundamente. El respeto y la consideracion estan tejidos en la tela de la relacion, lo que no tiene que ser consciente o explicitamente expresado, sino sentido y tomado como implicito. Las relaciones saludables tienden a crecer y profundizarse con el tiempo.

Una relacion saludable consiste en dos Yoes separados y autonomos que construyen un puente de comprension que los conecta, mientras los mantiene separados y aparte.

Lo que esto significa es que las relaciones son tan saludables como las dos personas dentro de ellas. Ambas personas entran en la relacion saludable como Yoes saludables -- autoconscientes, en contacto, centrados y equilibrados. Cada uno tiene su propio 'hogar' (Yo) del que salen y al que regresan. Presumiblemente vienen de un paradigma relacional Yo-centrado, en el que se conducen y comunican basados en una conexcion consciente con su verdad y proposito mas profundos. El bienestar y sentido de autoestima de cada persona no dependen de la respuesta del otro, ya que estan basados internamente. Cada uno tiene una conciencia de la distincion o limite entre el Yo y el Otro, lo que les permite actuar y comunicarse autonomamente. Pueden

ir por caminos separados y volver a reunirse, donde se encuentran y co-crean, para luego separarse y encontrarse de nuevo despues.

En las relaciones saludables, las respectivas diferencias de cada individuo son bienvenidas y apreciadas. Los conflictos se ven como oportunidades para lograr una comprension mutua, y para que cada persona conozca mejor al otro. La pareja es mas capaz de resolver sus diferencias porque ambos individuos pueden representar sus propios intereses, y cada uno escucha al otro con suma atencion. La atmosfera de seguridad permite un espectro completo de expresion, sea cual sea su experiencia, incluyendo incluso los sentimientos y cosas mas dificiles de las que hablan (es decir, como se sienten realmente el uno hacia el otro y en la relacion, ya sea ira, dolor, sentirse infravalorado, desconectado, un deseo de mas contacto o cercania -- cualquier tema que este afectando la relacion). Por esto las personas en relaciones saludables tienden a experimentar conexiones e intimidad mas profundas con el tiempo.

Ser autoconsciente y emocionalmente vivo hace a estos individuos 'jugosos,' mas conectables, mas 'fertiles.' Cuanto mas 'fertiles' son, mas probable es que 'conciban' una relacion y construyan un puente de comprension que los conecta pero los mantiene separados.

En contraste, las relaciones insanas se caracterizan por una falta de seguridad y aceptacion, lo que sin duda impedira el libre flujo de comunicacion de ida y vuelta. Ninguna persona estara inclinada a ser abierta, honesta y vulnerable; sus defensas inconscientes y la necesidad de protegerse los mantendran lejos de acercarse lo suficiente para conectar.

En las relaciones insanas, los conflictos se convierten en largas batallas polarizadas en las que ambas personas pierden, y se pierden mutuamente. Las diferencias representan una amenaza para la relacion y a menudo no son aceptadas ni toleradas, ya que hay una dependencia de la falsa seguridad de la igualdad, lo que hace imposible verse y apreciarse mutuamente como Yo'es separados, diferentes y autonomos. Los sentimientos dificiles son generalmente demasiado abrumadores para lidiar con ellos y por lo tanto se evitan, lo que crea una atmosfera de tension y distancia. La pareja se establece en sus dinamicas, como si estuvieran en automatico, dando vueltas y vueltas como un disco rayado. Se desconectan e incapaces de detenerse o cambiar de direccion.

Las relaciones insanas no consisten en dos Yo'es separados y autonomos, ya que ninguna persona es autoconsciente, emocionalmente centrada o equilibrada. Nadie

esta en 'casa.' El bienestar de cada persona depende de las respuestas del otro, y viene de un paradigma relacional Otro-centrado. No podran construir un puente de comprension que los conecte y los mantenga separados.

Hay dos tipos predominantes de relaciones insanas. Tienden a ser o sobreinvolucradas o subinvolucradas.

El tipo sobreinvolucrado de relacion implica demasiada atencion en el Otro y muy poca en el Yo. Estas relaciones a menudo se denominan fusionadas, enredadas, enmeshadas, sin limites, simbioticas, Otro-centradas, basadas externamente o codependientes.

El tipo subinvolucrado de relacion implica demasiada atencion en uno mismo y muy poca en el Otro. Estas relaciones pueden clasificarse como narcisistas, o autoabsorbidas -- cuando "siempre se trata de la otra persona." En ambos tipos de relaciones, va a haber mas desconexion que conexion.

Principio #16: Siempre esfuerzate por lograr El Factor 51-49% -- el equilibrio optimo entre tu relacion con el Yo y tu relacion con el Otro.

El Factor 51-49%: En cada relacion, hay dos relaciones -- la que tienes con tu Yo y la que tienes con el Otro. El Factor 51-49% es una representacion numerica del equilibrio optimo en relaciones emocionalmente nutritivas e intimas. El 51% implica que la relacion que tienes con tu Yo tiene precedencia sobre la relacion que tienes con el Otro. El 49% se refiere a la cantidad maxima de energia y atencion que sale hacia el Otro asi como la cantidad maxima de energia que viene del Otro hacia ti. Entonces, el 'pastel relacional' para cada individuo esta ligeramente inclinado hacia su relacion con el Yo -- 51% para el Yo, 49% para el Otro.

Si ajustamos la imagen de la Vesica Piscis para que sea numerica y geometricamente precisa desde la perspectiva de ambos individuos, hariamos el diagrama un total de 200% (100% para cada Yo multiplicado por dos, para dos relaciones) y desglosariamos las tres partes como: $51\% + 98\% + 51\% = 200\%$. Cada circulo ('yo' y 'tu') mide 51%, mientras que el 'nosotros' del medio es 98%, todo lo cual totaliza 200%. La parte del 98% del 'nosotros' es el espacio sagrado de co-creacion. En este ejemplo, hay en realidad cuatro relaciones en juego: dos circulos superpuestos, cada persona consigo misma, y cada persona en relacion con el Otro.

Compuesto del equilibrio optimo entre la relacion con el Yo y la relacion con el Otro, esto es lo que parece una relacion saludable e intima:

98% 'nosotros'

51% 'yo'

51% 'tu'

A medida que las proporciones fluctúan y se alejan del equilibrio óptimo, la calidad de la relación sufre, y menos saludable y emocionalmente nutritiva, o disfuncional, se vuelve la relación.

Cuando el porcentaje del Yo de cualquier individuo aumenta, el del Otro disminuye proporcionalmente. Por ejemplo, si el 51% (Yo) sube al 80%, entonces el 49% (Otro) baja al 20%, lo que indica que demasiada atención y energía se reserva para uno mismo y muy poca se reserva para el Otro, y esto resulta en un desequilibrio o unilateralidad mucho mayor en la ecuación.

Cuando el 80% de la energía está en uno mismo, solo hay un 20% disponible para el compromiso y el intercambio. La dirección de este desequilibrio es excesivamente autocentrada y se dirige hacia una "relación narcisista." El que está más enfocado en sí mismo traerá menos de sí al encuentro, por lo tanto menos con lo que el otro pueda conectar, lo que significa que su "cociente de conectividad" bajará sustancialmente. Se volverá más difícil para ambos individuos conectar o generar rapport. Habrá menos espacio y una capacidad limitada para recibir lo que la otra persona trae a la relación, especialmente si él/ella está trayendo el 49% de sí mismo al encuentro. El Otro pierde algo de ti y tú pierdes algo del Otro, lo que se traduce en menos intimidad.

Si ajustáramos la imagen anterior para representar una relación Otro-centrada, los círculos superpuestos se verían muy diferentes. En una relación Otro-centrada, los círculos exteriores ('yo' y 'tu') serían pequeñas astillas del 'pastel' general, mientras que el espacio del medio ('nosotros') se haría mucho más grande, como si devorara los dos Yoes separados, que ya no existirían como "entidades separadas y autónomas." En términos de los porcentajes numéricos asignados a cada uno de los tres espacios en este ejemplo, la ecuación sería algo así como un equilibrio de 20%-160%-20%.

Si tu relación con tu Yo disminuye al 20%, tu atención en el Otro aumentará al 80%. Este cambio energético se dirige hacia una dirección "Otro-centrada," lo que significa demasiado enfoque en el Otro, y muy poco enfoque en el Yo. El Otro se vuelve primario.

Cuando el 51% (Yo) baja al 50% o menos, la relacion con el Yo esta perdiendo terreno y presencia. El 49% (Otro) aumenta proporcionalmente, eclipsando la relacion con el Yo.

Las relaciones insanas no consisten en "dos Yoes separados y autonomos," porque los limites que separan a uno del otro -- 'yo' de 'tu' -- no son claros ni mantenidos. El bienestar de cada persona depende de las respuestas o respuestas percibidas del otro. Dos personas nunca pueden conectar verdaderamente si no pueden diferenciarse conscientemente una de la otra.

En las relaciones "Otro-centradas," cuando la relacion de una persona con el Yo se ha encogido a una astilla del 'pastel,' su experiencia no se representa. En cambio, se proyecta sobre el Otro -- un caso de identidad equivocada. El Otro se ve a traves de un filtro de deseos y necesidades inconscientes, no como una entidad autonoma separada, y cada persona obtiene una version truncada del Otro. Nuevamente, en estos escenarios desequilibrados y "truncados," va a haber menos conectividad, menos 'fertilidad' y el potencial co-creativo de la relacion tambien sufre un gran golpe.

Tomemos a Carl como caso ilustrativo. Despues de solo seis meses de recuperacion, pero bien adentrado en la Etapa II (habiendo "roto" con su medio de alivio, y ahora desarrollando una relacion con el Yo), Carl encontro su camino a una relacion sexualmente intima que planteaba desafios para los que no estaba listo. Mientras desarrollaba su relacion con el Yo, estaba pasando por el proceso de 'repriorizacion,' en el que estaba aprendiendo a considerar sus propios pensamientos, sentimientos y deseos antes que los de otro.

Veamos como Carl manejo tres situaciones especificas:

Primero, Carl tuvo que elegir entre su deseo de pasar tiempo con su novia, Maggie, quien habia volado para estar con el por un par de semanas, y sus obligaciones de negocios apremiantes. Despues de una cuidadosa consideracion, estaba claro que su negocio era su prioridad principal. Durante el curso del proceso terapeutico, Carl se hizo consciente de cuan involucrado e identificado estaba con su ocupacion, y cuanto dependia de ella como fuente de seguridad, autoestima, o simplemente para sentirse bien. Para Carl, le iba tan bien como a su negocio; cuanto mejor le iba al negocio, mejor le iba a el; cuanto peor le iba al negocio, peor le iba a el.

Tuvo que preguntarse: ¿Iba a hacer feliz a Maggie, mientras negaba o abandonaba sus propios deseos y necesidades? ¿Iba a ser codependiente toda su vida? Tuvo que evaluarse a si mismo y tomar una decision, luego determinar un curso de accion.

Carl decidió decirle a Maggie que no podría recogerla en el aeropuerto cuando viniera a visitarlo, que en cambio tomaría un taxi a su casa, y que se encontraría con ella allí tan pronto como pudiera. Maggie resultó ser solidaria con la forma en que Carl estaba cuidándose a sí mismo. Se sintió aliviado y envalentonado por su rara muestra de asertividad, sin que su mundo se derrumbara.

Unos días después, Carl se encontró en un dilema similar. Justo antes de que estuvieran a punto de partir en una escapada romántica de tres días, fue informado de que tres de sus gerentes estarían ausentes del trabajo. Esta vez, al evaluar sus prioridades, se dio cuenta de que irse con Maggie era lo que más deseaba. Esta pudo haber sido la segunda vez que se vio obligado a evaluar sus prioridades. Fue una oportunidad trascendental para Carl de evaluar lo que realmente quería, tomar una decisión y actuar. Era territorio inexplorado para él. Registro por primera vez como se sentía realmente cuidar de sí mismo; "encontrar sus piernas" fue una experiencia empoderadora y liberadora para él.

Carl compartió que poco después de regresar de su escapada pudieron tener una conversación directa sobre el estado de su relación, específicamente cuestionando si eran novio y novia. Maggie expresó un deseo de dar pasos hacia planificar un futuro comprometido y monógamo juntos, y esperaba que Carl hiciera lo mismo. Carl no se sentía listo para tal compromiso. Se sentía presionado y abrumado, dado que esta era su primera relación sobria y apenas estaba comenzando a desarrollar una relación con su Yo. Nunca había estado presente en ninguna de sus relaciones previas porque se había escondido detrás del alcohol, y este era un patrón que deseaba romper.

Esta tercera situación resultó ser la más desafiante de todas para Carl. Sentía que si no seguía las expectativas de Maggie, ella se sentiría decepcionada y herida, lo que sería insoportable para él. Mientras aplicaba el Factor 51-49%, e intentaba establecer la relación consigo mismo como primaria, Carl inicialmente se veía como 'egoísta' y desconsiderado. Era blanco o negro, uno u otro, él o ella. Todavía no había ganado la experiencia o la conciencia para considerar que podía hacer ambas cosas; cuidar de sí mismo y ser amoroso con Maggie.

A medida que Carl eventualmente llegó a reconocer que el potencial 49% de su atención y energía disponible para el Otro es en realidad una cantidad enorme, estaba avanzando hacia reunir la claridad y el coraje para hacerle saber a Maggie que no se sentía listo para comprometerse, y que necesitaba más tiempo para solidificar su postura. Se volvió importante para Carl que Maggie entendiera que estaba en el

proceso de aprender como cuidar de si mismo mientras, al mismo tiempo, permanecia comprometido en su relacion.

Tomemos a Toni como otro ejemplo. Toni describio que cuando se estaba quedando con su hermana, Paula, por varios dias, se sentia "atrapada," "una rehén," y resentida por tener que adherirse siempre al plan de su hermana, como si su propia existencia no importara. Toni habia esperado que Paula fuera mas deferente e interesada en ella, pero se perdio cuando esas expectativas quedaron cortas. Se sentia herida de que sus propios deseos habian sido anulados. Sin embargo, durante el proceso de terapia, Toni se dio cuenta de que nunca aprendio como cuidar de si misma. Empezo a cuestionarse si queria ver o estar con Paula en primer lugar.

Toni hizo la conexion de sentirse victimizada por su hermana con no asumir responsabilidad por si misma, y en cambio, considero a su hermana por encima de ella. Habia sido impulsada por una necesidad de la aprobacion de su hermana, miedo a su desaprobacion y perdida del apoyo de su hermana. Cuando se verifico contra El Factor 51-49%, "estimo a ojo" que probablemente estaba operando en una proporcion de 10-90%. Esto la impulso a comenzar a tomar pasos para acercar el equilibrio a la proporcion optima de 51-49%. Se dio cuenta de que tenia que empezar a actuar en sus propios intereses y comunicar verbalmente cuales eran (por ejemplo, "lo que me gustaria es..." o "lo que funcionaria mejor para mi es..."). Estaba en el proceso de cambiar su paradigma relacional a Yo-centrado en todos sus encuentros relacionales.

El Factor 51-49% muestra como me he esforzado por extender y aplicar el marco teorico desarrollado por Murray Bowen para entender el desarrollo del yo, el apego y la separacion, y la tension dinamica que siempre se manifiesta en nuestras relaciones familiares de origen, asi como en las actuales. Bowen estudio como las relaciones pueden afectar el desarrollo del yo, y como las etapas del desarrollo del yo afectan las relaciones. Explica como una relacion puede inhibir o promover la emergencia del Yo. Segun Bowen, cuanto mas los dos Yoes han emergido (individuado) y pueden actuar autonomamente, mas saludable sera la relacion. Y cuanto mas saludable y nutritiva sea la relacion, mejor crecerán y prosperaran ambos Yoes.

Bowen dijo que hay dos fuerzas naturales que actuan para contrarrestarse mutuamente: una fuerza hacia la individualidad, o autonomia, y una fuerza hacia la union, o fusion. La fuerza de individualidad esta arraigada en un impulso instintivo de ser un organismo autocontenido e independiente -- un individuo por derecho propio. La fuerza de union esta arraigada en una necesidad instintiva de conectar con otra persona. El equilibrio de estas dos fuerzas depende de la medida en que encuentran expresion, o se satisfacen, en el contexto de una relacion.

La tension dinamica a la que Bowen se refiere puede entenderse como un equilibrio energetico en constante fluctuacion que cambia momento a momento, y varia de persona a persona y de relacion a relacion. Estoy llevando la brillante perspectiva de Bowen varios pasos mas alla. El Factor 51-49% representa el equilibrio energetico optimo entre nuestra necesidad de actuar como un Yo separado y nuestra necesidad de conexion, intimidad y amor.

Creo que Bowen estaria de acuerdo en que para lograr el equilibrio energetico optimo ambos individuos deben haber emergido como dos Yoes separados o entidades autonomas, y que no habrian podido llegar tan lejos si estuvieran en relaciones adictivas. Deben "romper" antes de poder actuar e interactuar como Yoes separados y autonomos, y venir de un paradigma relacional Yo-centrado.

La parte del 51% de la ecuacion es el "punto de inflexion." Para que el equilibrio optimo se logre, la relacion con el Yo siempre debe ser al menos ligeramente primaria. De esta manera, tus decisiones y comunicacion se basaran en tu capacidad de evaluar tu experiencia, verdad y conocimiento de lo que es mejor para ti; y, cuando no tengas claridad, buscaras mayor clarificacion mirando hacia adentro. Consideraras tu Yo primero antes de responder o considerar lo que el Otro siente o quiere. Siempre pondras al menos ligeramente mas atencion y energia en tu Yo que en el Otro.

El 49% (relacion con el Otro) representa una porcion ligeramente mas pequena del 'pastel relacional.' Es el equilibrio optimo, sin embargo. No te dejes enganar subestimando cuanta energia se traduce en eso. Cualquiera que este rondando el 51% tiene un 49% sobrante, para dar y recibir. El 49% representa lo maximo, y lo mejor, que tienes disponible para dar, y es un espacio enorme para que recibas lo maximo y lo mejor que el Otro pueda enviarte. Cuando ambas personas estan trayendo un 49% o mas a la 'mesa relacional,' la calidad de su conexion estara cerca de su pico. Ambas personas estaran dando y recibiendo lo mejor de si (49%).

El equilibrio optimo es donde ocurre la magia -- es el espacio sagrado de co-creacion, donde los regalos mas preciados de cada individuo se intercambian, y la intimidad mas profunda se logra.

Imagina como podria ser el equilibrio optimo -- recibir el 49% completo de amor y atencion otorgados a ti por el Otro, mientras el Otro recibe el 49% completo de tu amor y atencion. La experiencia del equilibrio optimo puede ser momentanea, o puede consistir en varios momentos encadenados. El equilibrio siempre esta fluctuando, segun lo que esta sucediendo en cualquier momento dado o en una serie de

momentos. Algunas situaciones se prestan para lograr y mantener el equilibrio optimo -- como estar lejos juntos solo ustedes dos. Otras condiciones no son propicias para esto, o causan un mayor desequilibrio, dependiendo de los eventos que estan ocurriendo en la vida de uno, y de la reactividad emocional o el caos que pueda estar perturbando la relacion de uno con el Yo.

Sin Quid Pro Quo -- "Despues de todo lo que he hecho por ti..."

Quid pro quo significa "esto por aquello." Hay un acuerdo implicito, y a menudo inconsciente, del que ambos individuos en la relacion generalmente son parte, expresado como: "Te cuidare si me cuidas." O, "Te cuidare, pero me deberas." Asi es como operan muchas personas -- es un entendimiento tacito con expectativas no expresadas, sin ninguna comunicacion abierta, verbal, directa o explicita. El quid pro quo es una forma de comunicacion codificada que principalmente se aplica a la danza no verbal que ocurre en relaciones Otro-centradas, externamente basadas, codependientes. Siempre que hay un intercambio de quid pro quo, podemos esperar ver a ambas personas cayendo por debajo del 51%, y hundiendo rapidamente, mientras el 49% sube tanto como el 51% baja.

Lo que a menudo ocurre es que una persona hace el papel de "damisela en apuros" mientras la otra persona viene al rescate. Esta dinamica no es especifica de genero u orientacion sexual. La "damisela" podria ser cualquiera, hombre o mujer, con un problema o serie de problemas -- que esta herido, limitado o roto, o tiene un historial de malas relaciones -- y llega el heroe (hombre o mujer) para salvar el dia.

'Rescatar,' 'arreglar,' 'salvar,' 'resolver problemas,' o 'hacer que la otra persona se sienta mejor' son modos de relacionarse que caen bajo la categoria de quid pro quo ya que hay una necesidad emocional inconsciente e insatisfecha tratando de ser satisfecha -- son impulsados por la necesidad. Es una situacion en la que estas buscando algun tipo de estatus especial o muestra de aprecio. Quizas te gustaria pensar que eres lo mejor que le ha pasado a aquella persona por la que te has esforzado tanto. Quizas estas deseando escuchar lo especial y genial que eres, y que el Otro no puede imaginar arreglarselas sin ti.

La muestra de aprecio no tiene que ser fisica o verbal tanto como interpretada como tal, o imaginada. A veces todo lo que buscas son simples 'migajas' de aprecio, y cuando ni siquiera recibes eso, te aplastas. "Despues de todo lo que he hecho por ti, ¿ni siquiera me llamas en mi cumpleaños?"

En contraste, cuando tienes una relacion con tu Yo, estas parado en terreno solido, estas en 'casa.' Eres consciente de lo que estas sintiendo y queriendo y actuas o te comunicas en consecuencia -- autonomamente. Cuando vienes de una relacion establecida con el Yo, como actuas o respondes no es impulsado por una necesidad de validacion externa, y no depende de lo que la otra persona esta diciendo o haciendo. No solo no estaras buscando un arreglo de quid pro quo, no seras parte de el.

Cuando tu sentido de seguridad, valía y bienestar son basados en el Yo, naturalmente eres mas honesto, real y autentico. Eres capaz de decir que lo sientes por algo que dijiste o hiciste, reconocer que no manejaste la situacion muy bien, o que sobre-reaccionaste, y aun sentirte bien contigo mismo. No personalizas la situacion ni interpretas lo que paso de una manera que te envía 'por una madriguera de conejo' de duda e inseguridad. Tener 'huevo en la cara' no es el fin del mundo. Tu sentido de autoestima permanece intacto y constante.

El Factor 51-49% contrasta marcadamente con las características distintivas de una relacion disfuncional, donde esperaríamos que haya un desequilibrio perpetuamente fluctuante. La mayoría de las relaciones disfuncionales, adictivas y no emocionalmente nutritivas estan mas cerca de 20-80% u 80-20% -- o demasiado fusionadas y 'pegadas' la una a la otra, o demasiado unilaterales o narcisistamente basadas para que una conexion sea posible. Las relaciones disfuncionales trabajan en contra de la emergencia del yo y la autonomia.

Principio #17: Al entrar en un encuentro, ambas personas deben ser capaces de diferenciar conscientemente entre 'yo,' 'tu' y 'nosotros.'

El secreto de la sostenibilidad de una relacion, asi como de la intimidad cada vez mas profunda dentro de ella, es el mantenimiento de un sentido claro de limites entre las tres entidades separadas: 'yo,' 'tu' y 'nosotros.' Se requiere un nivel elevado de discernimiento para diferenciar entre estas tres entidades. Cuanto mas perceptivo seas, y mas consistentemente seas perceptivo, mas fuerte sera la relacion con tu Yo y mas dinamica, rica y profunda sera la relacion que estas "co-creando." No solo cambiaras mas facil y conscientemente tu paradigma relacional a Yo-centrado, estaras mas motivado a hacerlo cuando lo veas como una forma de mejorar y preservar el espacio del 'nosotros.'

Cuando la luz de tu conciencia esta encendida, los limites que te separan te miran de frente. "Yo soy 'yo.' Estoy aqui." "Tu eres 'tu.' Estas ahi." Tus respectivas diferencias no solo seran mas pronunciadas, seran menos amenazantes y las apreciaras y aceptarás

como algo normal, lo que impactara profundamente como te relacionas y te conduces en tus relaciones.

Usando tu nivel elevado de discernimiento, podras asignar la propiedad y responsabilidad correcta a problemas o asuntos que estan entre 'yo' y 'tu' (por ejemplo, lo que es mio es mio de arreglar; lo que es tuyo es tuyo de arreglar). Discernir entre lo que es mio y lo que es tuyo, y lo que es nuestro, atribuye responsabilidad para abordar y resolver el asunto. Cada persona asume la responsabilidad de su propio autocuidado.

Lograr y mantener el nivel de discernimiento requerido de manera consistente viene con la practica consciente. La atencion plena comienza con una conciencia del Yo, de tu experiencia (tus pensamientos, sentimientos, deseos, etc.), para que puedas representarte con precision usando el pronombre 'yo.' Estas, en efecto, definiendo donde comienzas y terminas, dejando claro que la experiencia del Otro es separada y diferente, lo que facilita mucho que el/ella se defina.

El nivel de tu discernimiento es un aspecto de tu "inteligencia relacional" que reducira significativamente el riesgo de colapsos y disfuncion relacional. La capacidad de dos personas de reconstruir su relacion depende de su capacidad de ser conscientes de estas distinciones. Cuando el limite que define 'yo' y 'tu' es borroso o no existe, ninguna persona podra hacer la distincion entre de quien es el problema, o de quien es arreglarlo. En las relaciones Otro-centradas, 'tu' problema se convierte en 'mi' problema. 'Tu' problema se convierte en 'nuestro' problema.

Cuando estos limites estan mas claramente definidos, ambos individuos tendran poca dificultad en identificar y abordar un conflicto, actuar en sus propios intereses, y, mas a menudo que no, lograr algun nivel de resolucion, lo que fortalece su vinculo. No solo es probable que cada persona naturalmente asuma la responsabilidad de su propio autocuidado y bienestar, tambien apoyaran y apreciaran los esfuerzos del Otro para hacer lo mismo. Dos Yoes separados, completos y autonomos hacen un contenedor fuerte y un espacio mas seguro.

Mary y John:

Mary ha estado en un mal humor aparentemente prolongado. Ha estado luchando con episodios intermitentes de depresion y panico toda su vida. John ha asumido la responsabilidad de hacer que Mary se sienta mejor. Su bienestar y autoestima dependen de hacer feliz a Mary.

Dado que John no es consciente de si mismo como una entidad separada y autonoma, no puede distinguir 'yo' de 'tu;' no puede decir de quien es el problema, o de quien es arreglarlo. Obviamente esta mas enfocado en Mary que en si mismo, y su bienestar es externamente basado (Otro-centrado), lo que tambien sugiere que cambiar su enfoque a su propio autocuidado no va a suceder pronto.

Cuando Mary esta de mal humor, se frustra o se impacienta con John, adopta un tono critico y regañon. Cuando John no responde de la manera que Mary quisiera, personaliza la respuesta de Mary, se define por sus palabras, e internaliza el sentido de no ser suficientemente bueno o de haber "fracasado de nuevo." Siente un sentido de resignacion desesperanzada. Lucha por discernir si Mary esta enojada o molesta por sus propias dificultades y lo esta pagando con el, o si lo estan "destrozando" por algo que el ha hecho, como ha sucedido tantas veces en su relacion.

A medida que el resentimiento de John aumenta con el tiempo, eventualmente se retira, explota y arremete, lo que es lo que los trae a terapia -- queriendo dejar de dar vueltas y vueltas como un disco rayado.

Despues de un tiempo en terapia, el proceso de John y Mary llega a una encrucijada. John todavia no ha establecido una relacion con su Yo. Necesita emprender trabajo individual para cultivar su "inteligencia emocional" (tener mas presencia, hablar por si mismo, ser mas autoconsciente y emocionalmente conectado) para que pueda leer y responder a las necesidades emocionales de Mary. Tambien necesita desarrollar su capacidad de discernir si su reactividad tiene su origen en el pasado, y notar cuando no esta respondiendo en tiempo presente.

En esta situacion, una practica de atencion plena para John es notar cuando es activado, advertir a Mary de ello, y hacer un esfuerzo consciente para re-dirigirse. Por ejemplo, en lugar de retirarse y rumiar, le hace saber a Mary que su tono critico no se siente bien, y que le hace retirarse o no querer estar cerca de ella. La terapia de John se trata de interrumpir sus reacciones automaticas de personalizar y retirarse, reuniendo la conciencia para saber y decir cuando es activado. Si John no continua su trabajo personal, el y Mary probablemente permaneceran atrapados en las dinamicas recurrentes que los estan llevando al borde del divorcio.

Mary, tambien, necesita volverse mas consciente de cuando es activada, para que cuando sus expectativas no se cumplan, no se vuelva imprudente, actue y escale aun mas el conflicto. Ella, tambien, necesita practicar re-dirigirse, y "re-hacer" su comunicacion verbal y no verbal. Tambien se le sugiere a Mary que practique tomar

espacio para si misma mas a menudo, para reagruparse y detener su reactividad cuando ella y John estan juntos.

Russell y Rosy:

Ahora veamos el caso de Russell y Rosy, otro ejemplo de lo que puede suceder cuando ninguna persona discierne entre de quien es el problema y de quien es arreglarlo. Uno de los temas que estan en proceso de hablar hacia alguna resolucion se refiere a la aficion de Russell por la pornografia, lo que molesta a Rosy.

Russell no ve la pornografia como un problema y no quiere dejar de verla. Aunque Rosy se siente amenazada por la participacion de Russell con la pornografia porque activa sus inseguridades, no puede decir que es un problema en su relacion, ya que su vida sexual no podria estar mejor y realmente se siente amada y segura. Rosy no quiere ser "excesivamente controladora" o cruzar un limite poniendo a Russell en una posicion de tener que pacificarla con falsas promesas, solo para luego continuar en secreto o mentirle al respecto. Es consciente de que esta sobre-reaccionando, pero no sabe por que y no puede detenerse. Rosy esta aterrorizada de que esta cargando la relacion y alejando a Russell. Las preguntas que Rosy no puede dejar de preguntarse son: ¿Es Russell adicto? Y, si es asi, ¿que se supone que debe hacer al respecto? ¿Que se supone que deben hacer como pareja al respecto?

Cada vez que Rosy piensa en Russell usando pornografia, invariablemente se activa. Comienza a sentirse herida, insegura, emocionalmente abrumada, no puede dejar de llorar, se siente fuera de control, y le suplica que pare.

Antes de que Rosy pueda aprender a manejar su reactividad para que no continúe representando un riesgo para su relacion, tendra que rastrearla hasta sus necesidades emocionales insatisfechas, o asuntos no resueltos que son suyos, y suyos de resolver. En el proceso de terapia, Rosy vincula la participacion continua y episodica de Russell con la pornografia con sus propios sentimientos activados de desconfianza y traicion. Luego es capaz de conectar sus sentimientos con una relacion abusiva que tuvo durante sus años adolescentes con alguien que "constantemente le era infiel." Tambien recuerda que su padre le fue infiel a su madre, lo que llevo a su divorcio cuando ella tenia diez años. Esto llevo a Rosy al dolor de ver a su madre volverse severamente deprimida y suicida cuando descubrio la infidelidad de su padre. Cuando Rosy hace una verificacion de la realidad en tiempo presente contra sus memorias y dolor, se siente aliviada al comprender que Russell no le estaba siendo infiel, y que su reactividad tiene mas que ver con estos eventos pasados. A medida que exploramos mas, Rosy desentierra un nucleo de indignidad, no sentirse suficientemente buena,

atractiva, delgada o joven, y que siempre esta amenazada por la posibilidad de que Russell la deje por alguien mas hermosa.

Aunque Rosy hace grandes avances hacia aceptarse y amarse a si misma, todavia lucha con sentirse gorda y fea, pero no accede a estos sentimientos cuando se activa. Eventualmente aprende que cuando esta plagada por pensamientos de Russell usando pornografia, asume la responsabilidad de permanecer consciente de su reactividad para que no se manifieste ni impacte su relacion -- su espacio del 'nosotros.' Comienza a entender que su reactividad es suya de manejar. Practica hacerle saber a Russell que su uso de pornografia la lleva a temas pasados no resueltos, y que no tiene que ver con el. Al hacerlo, tambien despeja el camino para que Russell descubra por su cuenta si su participacion con la pornografia es en su mejor interes, y si es una actividad que quiere continuar.

Principio #18: Alineate en proposito haciendo y cumpliendo acuerdos.

Alinearse en proposito haciendo y cumpliendo acuerdos se trata de construir una infraestructura lo suficientemente fuerte para resistir las tormentas que ponen a prueba los limites de las relaciones. Hacer y cumplir acuerdos es un proceso de fortalecimiento relacional. Siempre que hay un asunto o conflicto, y una pareja tiene un entendimiento mutuo de como proceder, y le da seguimiento, estan mostrando que les importa y pueden contar el uno con el otro para estar ahi. "Hacer lo que dices y decir lo que haces" le da a cada persona credibilidad, significado y realidad a cada interaccion.

Hacer acuerdos puede incluir llegar a un entendimiento sobre como ambos quieren conducirse el uno con el otro en general -- lo que yo llamo reglas de compromiso. Podrian acordar hacer declaraciones con 'yo,' compartir sus pensamientos y sentimientos en la medida en que son conscientes de ellos, y practicar la escucha reflejando lo que han escuchado.

Refierete al Principio #4 (al tener citas, entra a cada encuentro con objetivos claros y una estrategia para lograrlos), que te alienta a hacer un acuerdo, o establecer un plan de juego o 'contrato.' El 'contrato' especifica la cantidad de tiempo que acuerdan pasar juntos en tu cita para ver como se sienten estando juntos y luego decidir si les gustaria volver a verse. Tal 'contrato' te brinda la oportunidad unica y adicional de practicar hacer y cumplir acuerdos cada vez que conoces a alguien. "Cerrar la cita" se refiere a ir un paso mas alla al acordar hacerle saber al otro el veredicto, es decir, 'Pulgar arriba' o 'Pulgar abajo.' De esta manera, las citas se convierten en un terreno de entrenamiento para practicar hacer y cumplir acuerdos. Si puedes hacerlo cuando

tienes citas, es probable que puedas hacer acuerdos en etapas posteriores de la relación cuando hay mucho más en juego.

Los acuerdos pueden relacionarse con protocolos interaccionales específicos, como hacer verificaciones y/o comparar notas de manera regular. Hacer verificaciones y comparar notas sirven para asegurar y preservar un espacio seguro para que cada persona comparta plenamente, y responda espontánea y libremente como "Yo es separado y autónomo," lo que fomenta conocerse y entenderse mutuamente.

¿Que es una verificación?

Una verificación es simplemente una actualización de estado que indica donde están el uno con el otro en la relación -- como se sienten el uno hacia el otro y hacia la relación -- y cualquier asunto o conflicto que pueda estar afectándolos. Es una forma de crear un espacio seguro siendo reales y honestos el uno con el otro, y de reconocerse mutuamente por ser un espacio seguro y ser reales y honestos.

Cuando hacen un acuerdo de verificarse regularmente, cualquiera de los dos puede iniciar la verificación en cualquier momento. En la verificación, podrías compartir que algo que tu pareja dijo o hizo te dejó sintiéndote sin apoyo, irrespetado, no aceptado, incomprendido o no visto. Podrías querer compartir que sientes una desconexión; o sentir ira, resentimiento o juicio viniendo de tu pareja si/cuando no cumples sus expectativas -- un sentido de que no estás bien como eres. Podrías querer compartir la sensación de "caminar sobre cáscaras de huevo" cuando están juntos; o abordar conflictos recurrentes, o un sentido de volatilidad u hostilidad que surge. Incluso podrías querer explorar si tomar espacio el uno del otro es el próximo mejor paso.

Una verificación también puede ser una conversación sobre lo que ambos ven funcionando bien en la relación. Por ejemplo, cuando los límites que han acordado, y tienen una intención consciente de mantener, les han ayudado a navegar ciertas situaciones; o cuando ambos son capaces de identificar y compartir sobre formas en que están alineados en su propósito y están manifestando su visión ideal del tipo de relación que desean crear.

¿Que es "comparar notas?"

Comparar notas es otro tipo de intercambio que crea un espacio seguro para las diferencias de cada uno. Siempre que hay un asunto o conflicto, cada persona se representa a sí misma. Se turnan compartiendo lo que sea que estén pensando y sintiendo, o quisieran, o cual es su experiencia en cualquier momento dado. Podrían

estar comparando notas sobre el tipo de relacion que quieren tener (por ejemplo, companero, amigo, amante, pareja monogama, etc.), o la direccion en la que les gustaria ver la relacion avanzando.

Comparar notas construye una infraestructura de limites claros que separan a una persona de la otra, y proporciona un contenedor seguro para que ambas personas salgan para ser vistas, escuchadas, sentidas y comprendidas. Comparar notas implica, "Esto es entre tu y yo." Ambos vienen de sus respectivas posiciones y avanzan hacia una resolucio n que representa ambas posiciones.

Cuando tienes una relacion con tu Yo, y tu sentido de seguridad, autoestima y bienestar son basados en el Yo, estaras mas inclinado a iniciar una verificacio n o comparar notas.

Comparar notas es algo que funciona bien cuando hay un conflicto, asi que hacen un acuerdo para comparar notas. "Esto es lo que esta pasando para mi." "Dime que esta pasando para ti." "Esto es lo que percibi que paso." "Estos son los pensamientos y sentimientos de los que soy consciente ahora mismo." "Dime como es para ti... tus pensamientos y sentimientos." Cuando comparan notas, hay un espacio para celebrar sus diferencias y permitir que se desarrollen a medida que profundizan en su comparacion.

Comparar notas requiere que ambas personas se relacionen como "Yoes autonomos separados." Comparar notas es un preludio a reunirse en el espacio sagrado de co-creacion, donde las relaciones se conciben y tu vinculo se fortalece. Cuanto mas 'salen' el uno con el otro, mas pueden crear juntos.

Hacer acuerdos incluye hacer un acuerdo para alinearse en proposito, es decir, cambiar tu paradigma relacional de Otro-centrado a Yo-centrado. Si tu paradigma relacional es Otro-centrado, no vas a estar inclinado a hacer un acuerdo para verificarte o comparar notas, ya que hacerlo pondra en riesgo la relacion fusionada que han co-creado. En las relaciones Otro-centradas, hay una fuerza subyacente para permanecer fusionados, ciegos al limite que separa 'yo' y 'tu' para continuar escondiendose en la sombra del Otro.

Por ejemplo, dos personas en una relacion pueden acordar permanecer conscientes de mantener las cosas entre ellos ("solo entre tu y yo"). Pueden hacer un acuerdo explicito para al menos intentar mantener limites claros que los definan como entidades autonomas separadas y diferentes -- 'yo' y 'tu.' Esto es lo que hace posible que construyan un puente que los conecta y los mantiene separados.

Dos personas también pueden alinearse en propósito haciendo un acuerdo para esforzarse hacia el equilibrio energético óptimo. (Ver Principio #16, El Factor 51-49%.) Dado que es más difícil comprender las dinámicas de la física energética y relacional, será necesaria una conversación explícita para que ambos entiendan claramente lo que están tratando de lograr juntos. Cuando hay un acuerdo explícito, es mucho más probable que se acerquen, y permanezcan más cerca, de ese equilibrio óptimo, que es donde y como ocurre la intimidad más profunda. Hacer tales acuerdos ayuda enormemente a prevenir que patrones viejos y contraproducentes resurjan y causen mayor desequilibrio en la relación.

El proceso creativo de hacer acuerdos transforma y profundiza la relación. Cuando hay acuerdos explícitos que son específicos y definidos, la relación será más sabia, saludable, nutritiva y satisfactoria. Una pareja podría acordar hacer la práctica consciente de mantenerse enfocados en lo que está sucediendo en el momento presente, por ejemplo, "De lo que soy consciente que está pasando para mí ahora mismo es..." ¡Que genial es eso! ... cuando ambas personas son conscientes de que lo que sea que está pasando está pasando ahora mismo, y solo ahora mismo. Todo está cambiando todo el tiempo. Lo que sea que está pasando no tendrá un efecto duradero, a menos que uno o ambos se activen y permanezcan atrapados en la reactividad.

Principio #19: Eleva tu 'cociente de conectividad.'

Tu cociente de conectividad se refiere a una medida de cuán rápida y profundamente puedes conectar con otros, y cuán rápida y profundamente otros pueden conectar contigo. Representa cuán "jugoso," "fértil," magnético, carismático y "conectable" eres.

¿Cuán conectable eres?

Tu cociente de conectividad es relativo a la fuerza de tu relación con tu Yo. No puedo decirlo suficiente: Cuanto más autoconsciente y emocionalmente conectado estes, más alto será tu cociente de conectividad.

Tu Yo es un imán de conexión -- es lo que te atrae hacia otros y a otros hacia ti. Cuando tienes una relación con tu Yo, puedes expresarte auténticamente, con vivacidad emocional, magnéticamente, lo que hace posible que otros te conozcan, te sientan y resuenen contigo. Ambas personas deben traer esto a la relación, al espacio sagrado de co-creación, donde se encuentran, donde una conexión es 'concebida' y una relación nace. Corazón a corazón. Verdad a verdad. El sustento brota.

Aunque el termino cociente de conectividad pueda sonar científico o matemático, la idea es que la conectividad es un fenómeno fluctuante; es decir, hay factores que te hacen más conectivo, o menos. La conectividad es una cualidad apreciada y reverenciada. La calidad de tu relación con tu Yo es clave, cuanto más "centrado" estes, más conectable eres, y más alto será tu cociente de conectividad. ¿No quieres mantener tu cociente de conectividad tan alto como puedas?

Tu conciencia es otro factor clave. Cuanto más autoconsciente y emocionalmente conectado estes, más podrás realmente recibir la alegría e inspiración que viene con crear intimidad. Tienes que ser consciente para registrar esos momentos íntimos.

Pregúntate cuando te estas relacionando, "¿Cuan vivo y conectado me siento ahora mismo?"

Un cociente de conectividad en aumento también se correlaciona con más vitalidad, alineación con tu propósito, carisma, presencia, dar el regalo de tu Yo libre y abundantemente, y recibir el regalo del Yo del Otro, lo que resulta en una vida más satisfactoria.

Cuando tu cociente de conectividad se aplatina o cae, te sentirás fuera de lugar y desconectado porque no estas obteniendo la nutrición de tus relaciones a la que estabas acostumbrado. Tenderás a sentirte peor contigo mismo, más inseguro, dudar más de ti mismo y ser más reactivo; una perspectiva sombría empezará a permear tu vida y relaciones. La desconexión y la reactividad atraen a otros que están desconectados y reactivos, y repelerán a otros con un cociente de conectividad más alto que son Yo-centrados.

Todos en el mundo necesitan aumentar su cociente de conectividad. La necesidad de conectar es una necesidad humana básica. Cuando se niega, sentimos dolor, y gastamos nuestra energía, nuestras vidas, defendiéndonos del dolor en lugar de cosechar la nutrición de la conexión.

Principio #20: Todos, incluyéndote a ti, son una "bolsa mixta."

Contrariamente a como te gustaría ser, y como te gustaría que fuera la persona con la que estas, no va a resultar así. Cuando te aferras a ideas o imágenes de quien y que estas buscando, vas a terminar desilusionado. Considera por el momento que la desilusión a la que me refiero lleva a un desplome -- un "tocar fondo" -- pero que es "hacia arriba" de ahí en adelante cuando ocurre una gran realización, cuando de

repente te vuelves aceptante del hecho de que todos, incluyendote a ti, son una "bolsa mixta."

He visto a tantas personas luchar por reconciliarse con su desilusion cuando se enfrentan a la realizacion de que la persona con la que estan no es quien pensaban, asumian o deseaban que fuera. El fin de muchas relaciones depende de tales expectativas. La incapacidad de ajustarse a la realidad de que todos, incluyendote a ti, son una 'bolsa mixta' socavara tu capacidad de hacer conexiones mas profundas y significativas.

Cualquier relacion que perdure en el tiempo expondra y destrozara cualquier expectativa inconsciente o no expresada, o cualquier percepcion sesgada. Llegaras a un punto en que todos los filtros que has puesto se derrumban, y comienzas a ver mucho mas de lo que esperabas, aspectos que van en contra de lo que pensabas que deberia ser, o te hubiera gustado. El grado en que estas apegado a que las cosas sean como deseas que sean determina cuan bien te ajustaras a la realidad de que todos, incluyendote a ti, son una 'bolsa mixta.'

Un tema general aqui es que relacionarse es, en si mismo, una forma de arte -- un proceso creativo; y que todos los encuentros relacionales son oportunidades potenciales de practica -- un terreno de entrenamiento -- para prepararte para los rigores de las relaciones. El principio de la bolsa mixta se aplica en cualquier etapa de una relacion en desarrollo, incluyendo la primera vez que conociste a alguien.

Entrar en un encuentro relacional en un "estado mental de bolsa mixta" te hara menos susceptible a caer presa de la distorsion perceptual, es decir, la idealizacion, y la subsiguiente desilusion. Un "estado mental de bolsa mixta" puede servir como salvaguarda contra desarrollar una relacion construida sobre las proyecciones inconscientes e imaginacion de cada uno, para no terminar preguntandose, "¿Como pude haber estado tan equivocado?" "¿Como pudo haberme pasado esto?" "¿Como no vi esto venir?"

Cuando estas en un "estado mental de bolsa mixta," abrazaras tu Yo y al Otro en totalidad, con todo el compuesto unico y total de cualidades, comportamientos, temas, fortalezas y limitaciones -- todas las cosas que te gustan, asi como las que no. Percibiras a otros y a tu Yo a traves de un lente mas claro y equilibrado, y comenzaras a apreciar a la persona completa, 'bolsa mixta' y todo.

Parte III.

Navegando tu Busqueda Relacional

Sec. 1. Desmitificando la Atraccion Sexual

Quizas no haya un fenomeno mas desconcertante que la atraccion sexual. Cuando estamos atraidos, nuestras percepciones, motivaciones, pensamientos, sentimientos y comportamiento se ven profundamente afectados. Todo cambia. Pocas cosas son mas tentadoras que sentirse atraido por alguien cuando la atraccion es mutua. Pasamos a otra marcha. La emocion toma el control. Nuestro interes se agudiza y sentimos una infusion de energia.

En su libro, El Yo y los Otros, R.D. Laing describe la experiencia sinergica de la excitacion sexual con detalles vividos y evocadores. En su analisis de lo que sucede cuando nos masturbamos, se enfoca en tres fuerzas poderosas: nuestros cuerpos, nuestras emociones (necesidades emocionales inconscientes e insatisfechas) y nuestra imaginacion.

Me parece que si esas tres fuerzas poderosas estan operando sinergicamente cuando nos masturbamos, se sigue naturalmente que esas mismas fuerzas estarian operando cada vez que nuestros cuerpos estan excitados. La excitacion sexual, en general, comienza con la atraccion inicial, asi que, cada vez que estamos atraidos por alguien, las mismas tres fuerzas estan en juego, operando sinergicamente: nuestros cuerpos, necesidades emocionales e imaginacion.

1. Nuestros Cuerpos

Desde un punto de vista puramente fisico, no hay nada misterioso o magico sobre la atraccion sexual. Sentirse atraido por alguien generalmente va acompanado de sensaciones de excitacion y deseo sexual, todo lo cual esta incorporado en nuestra constitucion biologica.

Cuando esta necesidad biologica no se le permite expresion, el resultado es una acumulacion de frustracion. Cuanta mas frustracion (cuanto mas 'excitados' estamos), mas fuerte es nuestra necesidad de aliviarla. Nuestros pensamientos, percepciones y estados generales de animo se ven todos afectados. Cuanto mas distorsionadas estan nuestras percepciones, mas susceptibles somos a enganarnos sobre el nivel de cercania emocional y conexcion que realmente existe.

2. Nuestras Emociones

Nacemos con un amplio espectro de necesidades emocionales basicas, que incluye las necesidades de amor, conexcion, comprension, expresion, de afectar y ser

afectados. Corazon a corazon. Verdad a verdad. Estas necesidades explican por que las relaciones son vitales; y la medida en que estas necesidades se satisfacen depende de cuan emocionalmente nutritivas sean nuestras relaciones. O se satisfaran suficientemente o permaneceran insatisfechas y dejaran un residuo de dolor.

Sabemos que las necesidades emocionales inconscientes e insatisfechas se manifiestan en nuestras relaciones cada vez que hay una necesidad de validacion o atencion externa. Cuando no eres consciente de tu necesidad, la mas minima muestra de atraccion o interes te pone en riesgo de involucrarte prematuramente debido a tus percepciones contaminadas.

Muchas personas se involucran en relaciones esperando mucho mas de lo que jamas obtendran, y luego quedan desconcertadas y aplastadas cuando la realidad golpea. El ejemplo mas claro y comun de esto es cuando hay una adiccion al amor y codependencia. He visto varias situaciones cuando hay un desequilibrio en una relacion -- como en el nivel de interes o deseo de perseguir la relacion, o permanecer comprometido -- en las que mis clientes adictos al amor procederan ciegamente hacia adelante en desesperacion por aferrarse a la relacion hasta que esten completamente agotados.

La codependencia se ha definido como la necesidad de ser necesitado. En otras palabras, los individuos codependientes derivan un sentido de proposito y autoestima cuidando de otros -- arreglando, rescatando, etc.

En ambas situaciones (adiccion al amor y codependencia) hay una interaccion sinergica entre la dependencia y la negacion en la que la distorsion perceptual ocurre inconscientemente. Esto crea la falsa sensacion de estar siendo alimentado, y la incapacidad de discernir entre lo que simplemente se siente bien (proporciona alivio) y relaciones saludables de sustancia nutritiva. Esto deteriora significativamente las capacidades de evaluacion y toma de decisiones, lo que pone a uno en un riesgo mucho mayor de involucrarse con las personas equivocadas e iniciar malas relaciones.

Muchos de nosotros, como adultos, somos impulsados por necesidades emocionales insatisfechas originadas en nuestras relaciones familiares de origen, donde probablemente hubo algun tipo de privacion, falta de seguridad y/o desconexion. Si tus relaciones familiares de origen fueron saludables, hay una buena posibilidad de que tus necesidades emocionales basicas se satisficieron mas a menudo que no, en cuyo caso no es probable que seas tan impulsado por necesidades emocionales inconscientes e insatisfechas. Probablemente tendras un Yo mas plenamente formado

-- una fuente internalizada de nutrición -- lo que mejorara enormemente tus capacidades de evaluación y toma de decisiones.

3. Nuestra Imaginación

La imaginación es un componente de nuestra excitación o estimulación que explica el misterio y la magia que rodean la atracción. La imaginación ayuda con el dolor físico y emocional, reduce el estrés y te da algo por lo que vivir -- una experiencia alternativa o un escape temporal. La clave es ser autoconsciente y estar atento para que sepas cuando tu imaginación está operando y puedas distinguir entre tu imaginación y la realidad. Laing nos advierte del peligro:

"La excitación corporal real mezclada con la fantasía sostiene para muchos una fascinación mezclada con horror."

La elección de palabras de Laing es tan convincente. El horror llama nuestra atención y se refiere a la vulnerabilidad que sentimos cada vez que estamos "excitados." Hay un sentido de que es mejor tener cuidado de no acercarse demasiado 'al fuego.' El comentario de Laing plantea la pregunta: ¿Vale la pena el riesgo de masturbarse? Es como si nos desafiara a ver si realmente podemos disfrutar sin poner en riesgo nuestro bienestar.

"Una fascinación mezclada con horror" implica una interacción sinérgica; que la "fantasía" puede ser altamente cargada, y es, sin duda, convincente, pero no está exenta del potencial sentido de presagio. La fantasía implica una cualidad placentera y sonora, que de ninguna manera es aleatoria. El contenido específico (imágenes y diálogo) de la fantasía representa necesidades emocionales insatisfechas, que es lo que las hace tan emocionantes e irresistibles. Laing menciona la posibilidad de volverse incapaz de relacionarse con personas reales después de acostumbrarse a relacionarse con un producto de tu imaginación. Aunque no lo dice explícitamente, nos está alertando sobre el potencial de engancharse, o volverse adicto, a la combinación de excitación física, hambre emocional y nuestra imaginación. Bien podría estar hablando de adicciones a la pornografía y al sexo.

La experiencia del orgasmo es nada menos que espectacular por sí sola, pero cuando nuestras necesidades emocionales insatisfechas y la imaginación se agregan a la mezcla, la magnitud del poder sinérgico que se genera es difícil de comprender -- es la "tormenta perfecta."

La excitacion/atraccion/estimulacion sexual ocurre tanto a nivel consciente como inconsciente, e involucra la mezcla de lo fisico y emocional con lo real e imaginado.

Sec. 2. Ocho Tipos de Atraccion e Intimidad

Ser capaz de discernir entre los Ocho Tipos de Atraccion e Intimidad puede proporcionarte toda la prevision que necesitaras para navegar tu viaje relacional, sin ser tragado en el mar de individuos 'con desafios relacionales.' Tu capacidad de distinguir entre ellos puede servir como una herramienta indispensable, como un mapa o brujula. Sabras mejor que buscar para que puedas actuar y comunicarte de una manera consistente con lo que en ultima instancia quieres y no quieres.

Los Ocho Tipos de Atraccion e Intimidad son:

- Fantasia Pura
- Atraccion Sexual y Deseo
- Relaciones Basadas en el Sexo
- Romance: "Tu y Yo Para Siempre"
- Proyeccion de Imagenes
- Proyeccion de Necesidades Emocionales Inconscientes
- Atraccion Contextual e Intimidad Contextual
- Atraccion como Resultado de la Intimidad, Intimidad como Resultado del Rapport

1. Fantasia Pura

La fantasia pura es el tipo de atraccion mas comun e inocuo. La fantasia puede ser una expresion saludable de nuestra sexualidad, asi como una liberacion saludable de la frustracion, y un reductor de estres probado y comprobado. Es segura e intrascendente, porque no necesariamente involucra contacto con otra persona -- ocurre enteramente en nuestras cabezas.

Podemos fantasear sobre cualquier persona, en cualquier momento, en cualquier lugar, independientemente de quien este alrededor; y nadie tiene idea de que estamos fantaseando, mucho menos sobre que o con quien estamos fantaseando.

Generalmente lo que sucede es que alguien llama nuestra atencion, y luego nuestra imaginacion vuela. Nuestra imaginacion ilimitada puede hacer que virtualmente cualquier escenario se sienta posible. La fantasia puede ser futurista, romantica o sexual. Luego, en un instante, estamos de vuelta a nuestras vidas reales como si nada hubiera pasado.

La única vez que la fantasía puede tener consecuencias indeseables es cuando ¡no sabemos que estamos fantaseando! A veces no podemos (o no queremos) aceptar el hecho de que lo que queremos existe únicamente en nuestra imaginación.

2. Atracción Sexual y Deseo

Cuando estamos atraídos por alguien, nuestras percepciones, motivación, pensamientos, sentimientos y comportamiento se ven profundamente afectados. Pasamos a otra marcha. Nuestro nivel de interés y excitación se intensifican.

Mientras seas consciente de tu atracción, vas a estar mucho menos en riesgo de perder tu objetividad, lo que significa que mantendrás la conciencia de cómo realmente te sientes estando con esta persona (es decir, nivel de conexión, calidad de rapport, etc.), más probablemente podrás disfrutar la excitación sin necesariamente actuar en base a ella, y serás menos propenso a sacar conclusiones falsas sobre la otra persona y la relación potencial.

3. Relaciones Basadas en el Sexo

Las relaciones basadas en el sexo son aquellas que son impulsadas por, y giran en torno a, el sexo. El problema que a menudo surge en este tipo de relaciones es que la participación sexual se confunde con la intimidad emocional -- el individuo traduce la desnudez física como desnudez emocional. La mayoría de las personas no se dan cuenta de que el sexo, la excitación sexual y el placer, son mucho más fácilmente alcanzables que la verdadera intimidad.

Lo que se necesita para cultivar intimidad y una conexión emocional profunda no acompaña ni sigue automáticamente al sexo. Incluso un gran sexo de ninguna manera garantiza intimidad emocional o una gran relación. Nuevamente, es importante mantener la distinción entre intimidad emocional e intimidad sexual. El orgasmo más grande e intenso no se traduce en la intimidad más profunda. Los dos son entidades separadas. Sin embargo, esto no quiere decir que los dos no puedan ir juntos. El mejor escenario es que un gran sexo puede y acompaña una conexión emocional igualmente fuerte.

4. Romance: "Tu y Yo Para Siempre"

El romance es un estado mental que dice "tú y yo para siempre." Estar enamorado o "enamorarse" es un estado mental alterado que es una experiencia cumbre -- es emocionante, intenso y temporal.

Aunque tu y tu pareja puedan sentirse lucidos y seguros el uno del otro cuando estan "enamorado," estan en mas riesgo de lo que se dan cuenta. Son susceptibles a olvidar que su percepcion esta sesgada, que estan mirando a traves de un lente de idealizacion, lo que es una preparacion para un desplome. No seran conscientes de que estan en un estado alterado, creeran que estan en su sano juicio, manteniendo la creencia de que estar enamorado puede durar para siempre, sin considerar la posibilidad de que no puede o no durara. Cada uno pondra al otro en un pedestal, viendo solo lo que desean ver, mientras mantienen los lados menos deseables u oscuros de su naturaleza acechando en la distancia -- "ojos que no ven, corazon que no siente."

Si la excitacion y el romance, o estar enamorado, es lo que en ultima instancia buscas, prepárate para que la realidad se desplome. Te llevaras una sorpresa cuando todas esas cosas que no viste, o no quisiste ver, te miren de frente. La idea no es renunciar al deseo de estar enamorado, sino no apegarse tanto a una ilusion que la verdadera intimidad se vuelva inalcanzable. Disfruta la experiencia, pero no pierdas tu Yo en el proceso.

5. Proyeccion de Imagenes

Nuestra imaginacion almacena imagenes cargadas emocionalmente de una experiencia anterior (como un libro, pelicula o recuerdo) que luego proyectamos sobre alguien con quien estamos (posiblemente alguien por quien ya estamos atraidos), mientras nuestra mente consciente permanece completamente inconsciente de lo que esta sucediendo. Bien podriamos estar relacionandonos con un producto de nuestra imaginacion, en lugar de la persona a nuestro lado.

El contenido especifico de estas imagenes es a menudo la expresion de necesidades emocionales inconscientes o deseos. Estos deseos yacen en el nucleo de nuestra motivacion y se convierten en estandares de lo que esperamos que sean las personas reales y las relaciones. ¿Como pueden ser realistas nuestras expectativas, deseos y anhelos cuando nuestro punto de referencia es una imagen idealizada sin base en la realidad? ¿Y quien puede estar a la altura de tales estandares? Nadie puede.

Ejemplos comunes de proyeccion de imagenes incluyen memorias de personas en tu pasado -- que fueron idealizadas o demonizadas -- que se activan cuando estas con otra persona en tiempo presente. Estas memorias tambien pueden estar asociadas con personajes de libros o peliculas -- estimados o vilipendiados -- que dejaron una impresion indeleble en ti. "Me recuerda a mi papa (o no)." "Es igual que (o nada

parecida a) mi ex-novia." "Tiene las mismas cualidades (o no) que mi heroe." Tales asociaciones llevan a comparaciones y conclusiones infundadas.

A menudo asumimos inconscientemente que la persona con la que estamos tiene ciertas cualidades, cuando en realidad esa persona no las tiene en absoluto, o las tiene en menor grado. Estas cualidades podrian incluir profundidad, conviccion, aceptacion incondicional, fuerza, sabiduria, talentos, habilidades, amor eterno, etc.

6. Proyeccion de Necesidades Emocionales Inconscientes e Insatisfechas

Siempre que estamos con alguien, nuestras necesidades emocionales inconscientes exigen saber, "¿Que hay para mi?" Estas necesidades tienen vida propia. Moldean nuestras percepciones, motivan nuestro comportamiento, y desatan nuestra imaginacion para tejer historias elaboradas que cobran vida en un intento de de alguna manera calmar el dolor de necesidades insatisfechas que yacen profundamente dentro de nosotros.

Si estamos atraidos por alguien y dicen o hacen algo que estamos anhelando ver o escuchar -- o estar en el lado receptor de -- probablemente nos sentiremos aun mas atraidos; y si no estabamos ya sintiendo atraccion, podriamos repentinamente encontrarnos sintiendonos atraidos. De cualquier manera, las necesidades emocionales insatisfechas estan alimentando la atraccion. El peligro viene de no ser consciente de lo que esta afectando nuestra experiencia, y encontrarnos en una relacion improbable, despues de una cantidad de tiempo relativamente corta, preguntandonos, "¿Que estoy haciendo con esta persona? ¿Como paso esto?"

Cuando entras en un encuentro con una necesidad inconsciente e insatisfecha de validacion de tu valía, o de sentirte amado, va a ocurrir distorsion perceptual. Por ejemplo, despues de recibir un cumplido, estas listo para inscribirte en una relacion. O, si alguien divulga un gran problema, te enganchas cuidandolos -- resolviendo problemas -- necesitas ser necesitado para sentir que eres una persona valiosa. A veces la mera disposicion o deseo del otro de tener sexo contigo es todo lo que necesitas para sentirte cercano y hacer mas de la relacion de lo que es.

Las relaciones basadas en necesidades emocionales insatisfechas solo pueden existir cuando una o ambas personas son Otro-centradas (es decir, dependiendo del Otro para proporcionar lo que falta). La relacion se derrumba cuando cualquiera de las personas crece, o sus necesidades cambian y superan la relacion, lo cual no es negativo cuando sucede natural y organicamente. Cuando cualquiera de las personas

supera la relacion, generalmente comienzan a ver a su pareja de manera diferente, a menudo de una manera mas favorable.

7. Atraccion Contextual e Intimidad Contextual

Llamo contextuales a las relaciones que se forjan bajo condiciones y circunstancias unicas o poco comunes, en entornos 'antinaturales' o extraordinarios. Ejemplos comunes de atraccion/intimidad basada en contexto son cuando:

Conocer y estar juntos mientras viajan, estando lejos de tu vida o realidad habitual.
Compartir y sobrevivir una experiencia extrema juntos, por ejemplo, un desastre natural, accidente aereo o ataque terrorista.

Ocupaciones que involucran o requieren intimidad, por ejemplo, actores en una obra o pelicula, o posiciones laborales que son extremadamente desafiantes o peligrosas -- que obligan a las personas a depender unas de otras, como oficiales de policia, bomberos o militares.

Companeros de trabajo que comparten intimidad en virtud de pasar tanto tiempo trabajando juntos, y que intentan extender su relacion fuera del trabajo.

Personas que se conocen en talleres de crecimiento personal, en un 'campo amplificado,' donde los participantes comparten profunda y personalmente entre si.

En el ejercito, los soldados viven y entrenan juntos por meses, a veces anos, y deben confiar el uno en el otro en batalla. Los oficiales de policia y bomberos tambien pasan grandes periodos de tiempo juntos y deben depender unos de otros para su seguridad. Los actores ensayan y actuan juntos, atravesando todo el espectro de emociones, desnudando sus almas mientras actuan.

Muchas personas que experimentan intimidad contextual intentan extender su intimidad a un entorno de 'vida real' con resultados mixtos. Contrariamente a lo que puedan ser sus expectativas o suposiciones de sentido comun, su "quimica," intimidad o vinculo no se transfiere automaticamente entre contextos. Cuando estan por su cuenta, ya no en un entorno que los obligaba a confiar y depender el uno del otro, se enfrentaran al desafio de tener que crear la misma profundidad de conexion o rapport desde cero.

Si dos personas entienden los desafios al cambiar el contexto, encontraran que aplicar el Principio #5 (Entrar en cada encuentro con una 'pizarra limpia') es el camino a seguir. Podrian concebiblemente llevar el impulso generado contextualmente a la 'pizarra limpia,' lo que les brindaria un inicio fresco y nuevo en un entorno de 'vida

real.' Pero, independientemente del impulso, tendran que reunirse en el espacio sagrado de co-creacion y demostrar su capacidad de conectar en el aqui y ahora.

8. Atraccion como Resultado de la Intimidad; Intimidad como Resultado del Rapport

El criterio mas valido y confiable para decidir si quieres ver a alguien de nuevo o no, o seguir viendolo, o involucrarte mas, es siempre la calidad del rapport o conexion que han creado juntos, o la falta del mismo. (Principio #8 - La intimidad comienza con el rapport.) El criterio mas confiable solo importa si y cuando conectar profundamente es primordial. Verifica tu nivel de motivacion. ¿Que buscas en ultima instancia?

La Atraccion como Resultado de la Intimidad; Intimidad como Resultado del Rapport se basa en el principio de que las necesidades de amor y conexion, y de crear y expresar, son necesidades humanas basicas. El dolor de las necesidades emocionales insatisfechas no va a ser la fuerza motriz subyacente en este tipo de relacion. No depende de la imaginacion de la pareja. Los individuos se sienten seguros para ser vulnerables y reales el uno con el otro, no defensivos -- no levantan muros ni se objetivizan usando al otro para sentirse mejor.

La intimidad requiere la presencia consciente de dos Yoes -- dos 'seres fertiles.' Cuando estos 'seres fertiles' intercambian sus energias, algo sucede -- hay una conexion -- ocurre el momento de 'concepcion.' La conexion es inherentemente nutritiva e inspiradora.

El rapport es cuando dos personas estan en sincronia entre si. Su atencion esta cautivada. Estan escuchando intensamente. Estan abiertos y fluyendo, respondiendo libre y expresandose plenamente en el momento. El espacio es uno de seguridad emocional y comprension. El rapport es estimulante. La seguridad emocional es estimulante. Incluso si no hay un nivel tan alto de interes o atraccion inicialmente, cuando las personas se relacionan profunda y personalmente, el nivel de su interes y/o atraccion a menudo se agudiza, lo cual es una respuesta natural cada vez que hay una conexion emocional. Si ya estan interesados y/o atraidos el uno por el otro, lo estaran mas. El rapport es el terreno fertil donde las semillas de la conexion brotan en intimidad.

El pronostico de como resultara una relacion cambia dramaticamente cuando ambas partes toman la decision de seguir viendose porque ambos lo quieren. Imagina la diferencia que hace cuando ambas personas traen un fuerte deseo de conectar y co-crear a su primer encuentro, ¡y que realmente conectan! Ser capaz de crear intimidad en el acto augurara bien si y cuando se vuelven a encontrar. La capacidad de

conectar en encuentros subsecuentes llevara a mayor intimidad -- una intimidad siempre creciente. (Ver Principio #7 - Las relaciones continuan desde donde comienzan.)

La clave para navegar tu busqueda relacional es tener una relacion con tu Yo. La relacion con el Yo es la relacion mas importante. La calidad de tus relaciones se extiende de la calidad de la relacion con tu Yo.

Cuando tienes una relacion con tu Yo, podras cambiar tu paradigma relacional a Yo-centrado. Vendras de la autoconciencia -- de tus sentimientos, tus deseos, tu verdad -- que es lo que hace posible ser real y autentico. Tu proposito y vision permaneceran en el primer plano de tu conciencia. Tus capacidades de evaluacion y discernimiento tambien se mejoraran tremendamente.

Ser autoconsciente y capaz de discernir entre los Ocho Tipos de Atraccion e Intimidad reduce el riesgo de dejarse llevar por la excitacion de la atraccion sexual, confundir la intimidad sexual con la intimidad emocional, o una relacion basada en el sexo con una intima, o involucrarse en relaciones basadas en la proyeccion de imagenes o necesidades emocionales inconscientes insatisfechas, y significa que sera mucho menos probable que caigas en la trampa de la intimidad contextual.

Podras:

Disfrutar la excitacion e intensidad de tu experiencia sin desviarte del rumbo.

Aumentar dramaticamente tus posibilidades de conectar, y ponerte en forma para los rigores de una relacion intima.

Estar mas en contacto con tus senales de advertencia y poder hacerles caso actuando y comunicandote en consecuencia.

Hacer evaluaciones mas rapidas y confiables y mejores decisiones sobre con quien quieres avanzar y cuan emocionalmente involucrado quieres estar.

Parte IV.

Superando Desafios

Comencemos mirando como las citas y el relacionarse pueden ser un terreno de entrenamiento para perfeccionar tus habilidades de construccion de relaciones, preparandote para los rigores de una relacion intima. Muchos de los desafios que plantean las citas son muy similares a los que enfrentaras en etapas posteriores de la relacion.

Los desafios de Los Cuatro Escenarios Basicos de Citas son un caso ilustrativo. Si maneja estos desafios cuando estabas teniendo citas -- antes de que cualquier

relacion se estableciera -- y estas familiarizado con ellos, es probable que los tengas controlados cuando una relacion se haya establecido. De hecho, podras manejar virtualmente cualquier desafio que una relacion pueda lanzarte en cualquier momento.

En las sesiones de retroalimentacion (tambien conocidas como "segundos encuentros") que facilite durante mis talleres de Citas para Relacionarse, habia una serie de obstaculos o problemas especificos que seguian apareciendo. Vi un tema general de inseguridad sobre ser honesto. Vi a varias personas luchando con situaciones aparentemente rutinarias, donde los problemas se evitaban y nunca se abordaban. Estas situaciones incluian: dar y recibir criticas, asi como cumplidos; asumir mas de una relacion de lo que hay, involucrarse prematuramente; no estar en contacto con el Yo; y no poder representar la propia experiencia. Todas estas situaciones tienen un enorme potencial de sabotaje, y todas aparecen en etapas posteriores de la relacion como variaciones del mismo tema.

Sec. 1. Aplicando Los Cuatro Escenarios Basicos de Citas en las Etapas Posteriores de la Relacion

[Ver Parte II, Principio #6, para explorar Los Cuatro Escenarios Basicos de Citas mientras tienes citas o durante encuentros iniciales.]

Los desafios planteados en el Escenario #1 -- cuando ambos estan interesados/atraidos -- son bastante analogos a cuando, en etapas posteriores de la relacion, habra periodos de atraccion intensa, gran sexo, romance o intimidad. Si eres capaz de sostener ambas cosas -- es decir, sentir y disfrutar la conexcion intensa mientras al mismo tiempo ves la imagen mas amplia de la relacion en desarrollo a lo largo del tiempo -- es probable que puedas apreciar cada momento sin proyectar hacia el futuro. No asumiras ni esperaras seguir sintiendote interesado y emocionado indefinidamente cuando entiendes que las relaciones se desarrollan un encuentro a la vez y tienes que traer todo de ti a cada creacion de esfuerzo conjunto. Cuando estes preparado para la realidad de una relacion en constante cambio, con muchos altibajos, seras menos propenso a fluctuaciones prolongadas de estado de animo (inflacion o deflacion), que se basan en cuan deseable o indeseable resulta cualquier encuentro. Permaneceras incondicionalmente interesado independientemente de como resulte cualquier encuentro. "Es un maraton, no un sprint."

Los desafios que plantea el Escenario #2 -- cuando estas atraido/interesado, pero el Otro no -- son los mismos que cuando hay conflictos, diferencias o desacuerdos en etapas posteriores de las relaciones. Cada vez que estas en desacuerdo, tienes perspectivas o experiencias diferentes, o surgen sentimientos dificiles, como

ciertamente sucederá, la tendencia es personalizar la comunicacion del Otro. Cuando estas atraido, pero el Otro no, puedes sentirte rechazado, o que te has quedado corto; puedes dudar de ti mismo, o sentir que tu autoestima recibe un golpe.

Por ejemplo, podrias querer "hablar de ello," mientras el Otro quiere "tomar espacio." Si durante un encuentro inicial tuviste que lidiar con el Escenario #2, y pudiste despersonalizar el resultado -- dejarlo ir como un encuentro y prepararte para el proximo -- es probable que puedas ganarte algo de tiempo, y esperar pacientemente para visitar el tema en un momento posterior cuando haya menos carga emocional y menos reactividad.

Los tipos de desafios que plantea el Escenario #3 -- cuando el Otro esta atraido/ interesado, pero tu no -- con seguridad, apareceran en etapas posteriores de cualquier relacion intima. La tendencia es censurar tu respuesta sabiendo que lo que tienes que decir puede no ser lo que la otra persona quiere escuchar, y podria haber alguna repercusion emocional o disgusto, como personalizar tu comunicacion. Los desafios mas adelante seran bastante similares a cuando tu 'pulgar esta abajo' y el del Otro esta 'arriba' (previamente respecto a la posibilidad de una segunda cita); que es, recordar que no puedes controlar, y no eres responsable de, como te recibe otra persona. Quieres poder compartir tu verdadera experiencia de manera consistente, independientemente de como la otra persona responda hacia ti. Nuevamente, la capacidad de no asumir responsabilidad depende de si has establecido una relacion con tu Yo. Si tal relacion con el Yo se ha establecido, podras expresarte libremente, de cualquier manera que tu experiencia dicte, y esperaras lo mismo de tu pareja.

En cualquier relacion, habra periodos que recuerdan al Escenario #4 -- cuando ninguna persona esta interesada, que variaran en duracion e intensidad. Lo mismo sucede, por ejemplo, cuando hay una pausa en tu conexion, o una desconexion -- una apatia, un vacio, un adormecimiento o falta de deseo -- y puede haber periodos en los que no quieras estar cerca del otro para nada. Aqui, el desafio es el mismo -- mantener una 'perspectiva de imagen amplia' de que cualquier cosa puede suceder en cualquier momento y que todo esta cambiando todo el tiempo; y que estos periodos no necesariamente significan que hay algo mal contigo, la otra persona o la relacion. Mas bien pueden servir como recordatorios conscientes de que esta bien pausar, reflexionar, tomar espacio, separarse, sin poner en peligro la relacion, y esperar con anticipacion reunirse de nuevo cuando el momento sea correcto. Independientemente de si estas teniendo citas, o en una etapa posterior de la relacion, estas situaciones a menudo resultan ser experiencias de crecimiento empoderadoras y autoafirmantes.

Sec. 2. Dar y Recibir Cumplidos y Criticas

¿Como respondes cuando la persona con la que te relacionas dice o hace algo que genuinamente te conmueve? ¿O que tal si activan un recuerdo que repentinamente cruza tu mente? ¿Le harias saber a la persona como te esta afectando? ¿Le dirias si te sientes inspirado por una cualidad o logro especial suyo?

¿Como respondrias si el Otro comparte contigo como lo has afectado? ¿Como respondes cuando eres reconocido o felicitado? ¿Registras el reconocimiento -- realmente lo recibes -- o actuas mecanicamente, es decir, asientes, o dices debilmente "Gracias" para escapar la incomodidad que estas sintiendo?

¿Como respondes cuando estas ofendido, molesto, impactado y consternado, te sientes incomodo, o te encuentras siendo altamente critico o juzgando? ¿Haces saber tus percepciones, o continuas relacionandote a traves de un filtro que crea una 'desconexion,' que bloquea el flujo natural del rapport? Cuando recibes lo que puede sentirse como retroalimentacion dura, ¿se desinfla tu sentido de autoestima? ¿Te sientes menospreciado, atacado, rechazado o que no les gustas?

Lo que veo en mi practica es que cuando se trata de manejar criticas y/o cumplidos, la mayoría de las personas tienden a cerrarse, activarse, atascarse o confundirse.

Cuando se trata de recibir criticas, la mayoría de las personas dicen que quieren saber como estan siendo percibidas -- el tipo de impacto que estan teniendo -- pero ¿realmente quieren saber la verdad? Cuando se les presiona, muchos admiten que probablemente no querrian escuchar nada que les hiciera sentir mal consigo mismos o activara su duda o inseguridades. La retroalimentacion honesta de naturaleza critica a menudo provoca defensividad.

Por otro lado, aquellos que dan la bienvenida a la verdad, se sienten mas profundamente conectados despues de una muestra de compromiso con ese nivel de honestidad. Despues de todo, de eso se trata la intimidad. La confianza se construye sobre la honestidad. Tu bienestar y sentido de autoestima no dependen de la experiencia de la otra persona. La honestidad del Otro se toma mas como un reflejo de ellos que de ti. Estan mostrando que prefieren saber donde realmente estan, en lugar de quedarse en la oscuridad o ser enganados.

En mis talleres de Citas para Relacionarse, la necesidad de retroalimentacion honesta era un tema recurrente. La honestidad resulto ser constructiva sin importar cuan dificil haya sido escucharla.

Cuando Cary le pregunto a Joanna si habia algo que el hubiera hecho que la "apagara," ella le dijo que a veces parecia ansioso y falto de confianza. Escuchar la retroalimentacion de Joanna hizo a Cary mas consciente de como se habia presentado. No estaba seguro de cuan bien estaban funcionando sus esfuerzos por cubrir su ansiedad. Necesitaba un espejo, una verificacion de la realidad. Su aprecio por la retroalimentacion honesta de Joanna fue profuso, y parecia que le gusto mucho mas despues.

En otra sesion de retroalimentacion entre Glenn y June, Glenn compartio que entro en su cita plagado de inseguridades. Compartio que sus dudas y sentido de inferioridad se activaron en el momento en que se dio cuenta de que le gustaba, y estaba atraido por, June. Su atencion era difusa, saltando de un tema a otro, sin interes en ninguno en particular. June reconocio que le resulto dificil seguirle el ritmo, pero, al mismo tiempo, realmente le hubiera gustado que Glenn le hubiera hecho saber lo que estaba pasando. En la retroalimentacion grupal, todos vimos que si Glenn se hubiera abierto un poco, el y June habrian tenido una experiencia completamente diferente estando juntos. Decir algo asi como "Estoy algo nervioso ahora mismo. No he salido en una cita en un tiempo" habria contribuido mucho a aliviar sus ansiedades y restaurar un flujo natural a la conversacion.

Una forma de evitar que la ansiedad y la inseguridad se interpongan es permitirles estar ahi -- "normalizar" tu experiencia y no sentirte peor por tenerlas. La practica de atencion plena implica distanciarte de tales sentimientos y pensamientos, desidentificarte con ellos, y simplemente compartir tu conciencia de su presencia. Admito, esto es mucho mas facil decirlo que hacerlo.

Para la mayoria de las personas, dar retroalimentacion critica no es mas facil que recibirla. La mayoria de las personas dudan en compartir sus pensamientos criticos por miedo a ponerse en una luz desfavorable. Sin embargo, lo opuesto es cierto. Hacerle saber a otra persona como te afecto, o por que reaccionaste a algo que te ofendio o molesto, es una situacion 'sin perder.' Podras evaluar o interpretar la respuesta del otro a tu retroalimentacion, en terminos de apertura, comprension, compasion y compromiso con ser honesto. Te sentiras mas cercano y conectado, que hay mucho 'compatico' o rapport, o una base para profundizar la relacion. Si no pueden ser honestos el uno con el otro, ¿para que molestarse? A pesar de cualquier miedo o vacilacion que puedas sentir, tu honestidad puede percibirse como coraje o conviccion, y generar respeto. Tambien es posible que la otra persona te aprecie mas por traer a su atencion como te afecto lo que dijo o hizo. Solo cuando nos hacen

conscientes de como estamos siendo percibidos podemos modificar nuestro comportamiento.

Aunque la mayoría de las personas dirían que preferirían recibir elogios que críticas, la realidad es que la mayoría de las personas son propensas a 'desconectarse' o levantar un muro cuando son felicitadas para que el cumplido no sea recibido o no registre. Las personas que se sienten indignas y que no merecen son las más propensas a no reconocer el cumplido, mucho menos a responder a él. Tenderán a descontar o negar cualquier cosa positiva que les llegue.

Durante su sesión de retroalimentación, Diana le dijo a Matt que experimentó una "desconexión" cuando lo felicitó como padre comentando lo maravillosos y bien educados que le parecían sus dos hijos. Dijo que lo que más le impresionó fue su afecto por ellos, y el de ellos por él, y lo raro que era para ella ver a un padre soltero manejando todas las responsabilidades de criar dos hijos. La respuesta de Matt fue: "Sí, se portaron particularmente bien esa noche."

Matt no era consciente de que se estaba protegiendo al no permitirse recibir el cumplido porque, si lo hubiera dejado entrar, su indignidad subyacente habría sido expuesta y sentida. Dicho esto, su falta de respuesta al reconocimiento de Diana la hizo sentir menos involucrada con él. Si, por otro lado, hubiera dicho algo como: "Gracias. Es algo en lo que he trabajado duro y de lo que me siento orgulloso," Diana se habría sentido escuchada. Matt probablemente habría apreciado el reconocimiento en la medida en que pudiera dejarlo entrar. Juntos, seguramente habrían sentido una conexión más fuerte entre sí.

Cuando tu objetivo es generar rapport, es necesario asegurarte de que la otra persona sepa que recibiste su cumplido. El dar y recibir reconocimiento es una forma segura de sentirse más cercanos y conectados entre sí.

Lo que a menudo se interpone en el camino de recibir aprecio, reconocimiento, cumplidos o elogios, es la falta de claridad y directividad con la que se dan. Si el cumplido se percibe como diluido, la persona que lo recibe se queda preguntándose que hizo o dijo para merecer el cumplido. Quizás uno de los factores que contribuye a esta falta de claridad y directividad es el miedo a no recibir respuesta.

Era evidente que Paul no fue lo suficientemente claro cuando intentó hacerle un cumplido a Peggy. Dijo: "Eres una mujer maravillosa con una gran cabeza sobre tus hombros." El problema con su comunicación es que Peggy no entendió por que Paul

lo dijo -- ¿estaba simplemente tratando de "adularla" o estaba siendo genuino? La dejó preguntándose a que se estaba refiriendo específicamente.

Cuando Peggy le pidió a Paul que clarificara su declaración, él le dijo que apreciaba inmensamente la empatía y el apoyo que había recibido de ella, y que sintió un tremendo alivio después de hablar sobre su relación problemática con su padre. Apreciaba que ella había creado un espacio seguro para que él clasificara sus sentimientos, lo cual necesitaba hacer.

Paul estaba contento de que Peggy le pidiera clarificar su comunicación porque en el proceso de clarificar, reveló más de su experiencia. Esto no solo ayudó a Paul a entenderse mejor, también ayudó a Peggy a entenderlo. Además, Paul pudo ver la diferencia que su reconocimiento hizo para Peggy. Sin duda, ambos se sintieron más conectados entre sí como resultado de su intercambio.

Escribe y Comparte

Responde las siguientes preguntas:

Si hay algo que dijiste o hiciste que afectó a la otra persona, ya sea positiva o negativamente, ¿querías que él o ella te lo dijera?

Si hay algo que te molesta sobre lo que la otra persona dijo o hizo, ¿hablarías de ello?

¿Cuán libremente expresas aprecio o reconocimiento?

¿Cuán abierto eres a recibir aprecio o reconocimiento?

Sec. 3. No Asumir Más de una Relación de lo que Hay

Cuando tu conectividad y amabilidad se basan en fuentes externas de validación -- otras personas o relaciones -- vas a estar en mayor riesgo de distorsión perceptual o cognitiva, lo que significa que probablemente te perderás en una ilusión de deseos cumplidos sobre la otra persona o la relación en desarrollo. Perderás de vista tu propósito y visión, y permanecerás inconsciente de tu motivación subyacente. No podrás evaluar la situación de manera precisa o realista, y esto deteriorará tu juicio. La distorsión perceptual que ocurre es lo que te mantiene en búsqueda, y emocionalmente invertido, incluso cuando todas las indicaciones son para salir lo más rápido que puedas.

Cuando tu propio sistema de guía interno está dormido, o desactivado, y no hay relación con tu Yo, estás en riesgo de proceder ciegamente a una situación que lamentarás después (cuando hayas emergido de la ilusión a la que te aferrabas), y te estás preparando para un desplome desilusionante. Cuando tu sistema de guía interno está activado, detectarás cuando hay una desconexión, o cuando te sientes

irrespetado o engañado, o alguna incongruencia que llama tu atención. Tus señales de advertencia empezaran a parpadear y confiaras en ellas y les haras caso. Te desvinculas, o te distancias, por ejemplo, cuando sientas que la otra persona realmente no esta interesada o no esta siendo honesta. Tu guía interna proporcionara una verificación de la realidad, que te ayudara a decidir como proceder mejor o donde dirigir tu atención.

Asumir mas de una relacion de lo que hay se ha convertido en algo demasiado comun entre solteros que estan teniendo citas y conociendo a otros en linea, o relacionandose via texto y correo electronico. Estos intercambios a menudo se malinterpretan y se exageran. Dos personas asumirán que una relacion se esta formando, o se ha formado, sin siquiera haber estado juntas, en vivo y en persona. Se estan involucrando sin haberse visto. Sin la experiencia de estar juntos en persona, dos personas no pueden evaluar como se sienten estando juntas, o tomar una decision solida sobre como proceder mejor.

Conocerse en linea, enviar mensajes de texto, correos electronicos o hablar por telefono no son sustitutos viables para pasar tiempo juntos en persona porque no se traducen en la realidad fisica. Son, por su misma naturaleza, comunicacion por conveniencia, y no son propicias para intercambios personales, reales y significativos. La mayor parte del tiempo, la energia se agota antes de que llegues a encontrarte, solo para darte cuenta de que estabas manteniendo una relacion que nunca existio. Tales formas de 'conectar' se prestan para estafar, mentir e impresiones enganosas o falsas, lo que te hace mas vulnerable a involucrarte con la persona equivocada o en una 'mala' relacion. Considera estos tipos preliminares de intercambios como 'juego previo' que nunca llega al sexo. La mayor parte del tiempo, nada sucede. Para obtener el maximo provecho -- para manejar tu tiempo y energia de manera mas efectiva -- ten una estrategia y mantente firme. Usa esos intercambios con la intencion de encontrarte en persona antes de decidir si quieres ver a la persona de nuevo o involucrarte mas.

Esta es una leccion que aprendi por las malas. Esta es una historia real.

En el momento en que conoci a Sophia, no estaba en un buen lugar. Estaba abatido, sintiendome mal conmigo mismo. No pasaba un dia sin que pensara: "Si tan solo tuviera una novia. No voy a ser feliz a menos que este en una relacion. ¿Llegara alguna vez mi momento?"

Estaba en una conferencia. Mientras caminaba por el hotel durante un descanso, sintiendome aburrido y a punto de irme a casa, Sophia se detuvo a hablarme sobre los diversos talleres -- cuales eran buenos, cuales no, etc. Entablamos una conversacion.

En el curso de una conversacion de cinco minutos, aprendi las siguientes cosas sobre Sophia. Vivía en Los Angeles (yo vivía en San Francisco). Era bailarina y estaba persiguiendo una carrera como terapeuta. Me parecia atractiva. Tenia un gran cuerpo. Sobre todo, tuve la sensacion de que le gustaba. Le pedi su numero y me dijo que esperaria mi llamada con anticipacion.

Desde el momento en que nos separamos, no podia dejar de pensar en ella. "Guau, ¡que mujer tan elegante! ¡Una bailarina! Una artista. Alguien a quien puedo admirar. Lo tiene todo: atractivo sexual, inteligencia, experiencia de vida y sensibilidad; una mujer de verdad. La mejor en llegar en anos."

Sophia estaba feliz de saber de mi. La primera conversacion que tuvimos duro una hora. Continuamos hablando a larga distancia, dos o tres veces por semana, de una a dos horas cada vez. Al comparar nuestras respectivas notas relacionales, yo era mejor que cualquier hombre con el que ella habia estado y ella era mejor que cualquier mujer con la que yo habia estado. Hicimos un plan para vernos. Yo iba a volar a L.A. para verla un fin de semana.

Mientras bajaba ansiosamente del avion, busque a Sophia. Cuando la vi, me sorprendio lo diferente que se veia de como la recordaba. Estaba arreglada, con un monton de joyeria y maquillaje. No sabia por que se habia arreglado tanto. Y, ¿que pasaba con toda esa joyeria y maquillaje? (Es un misterio para mi por que tantas mujeres intentan verse mejor haciendo cosas que las hacen verse peor). Quizas Sophia queria verse bien para mi, pero yo no soy muy orientado a la apariencia en primer lugar. Era la persona debajo del maquillaje y la joyeria a quien vine a ver.

Luego, mientras nos subiamos al auto de Sophia, empece a sentirme un poco fuera de lugar. Sophia conducia un T-bird nuevo. Otra cadena de pensamientos criticos cruzo mi mente. Soy un tipo de clase trabajadora de Brooklyn. Nunca habia tenido un auto nuevo. Mi padre nunca habia tenido uno. Ademas, ¿por que alguien necesitaria uno de esos grandes autos americanos que gastan gasolina solo para ir al trabajo? Empece a pensar, espero que no sea una de esas princesas ricas y consentidas.

Me enfoque en calmarme. Segui diciendome que no la condenara porque conduce un auto bonito y nuevo. Quizas hace viajes largos y le gusta estar comoda. ¿Que diferencia hace si me gusta su auto o no?

Sin embargo, cuando llegamos a su casa en las colinas de Hollywood, note que me estaba algo deslumbrando con el tamaño de su casa -- la piscina y cinco habitaciones con una vista fenomenal. Con espacio suficiente para mí, empecé a preguntarme cómo sería vivir ahí.

Durante las siguientes horas, me senté con Sophia en su sala, hablando y disfrutando de la vista, pero no tanto de la conversación. Describir nuestra química como "plana" habría sido un eufemismo. Sorprendentemente, no había conexión -- ¡ninguna! Pero en ese momento, no podía identificar qué era. Aunque Sophia era amigable y acogedora -- y definitivamente le gustaba -- algo faltaba. Compartimos una botella de vino, pero eso no ayudó mucho.

¿Cómo podría faltar algo después de todas esas horas de conversaciones telefónicas increíbles? Estaba haciendo todo lo posible para convencerme de ignorar mis sentimientos. Seguí diciéndome, tienes mucho tiempo y dinero e inversión emocional aquí, sería una lástima renunciar a todo tan rápido. Dale algo de tiempo. Además, todavía tenía la perspectiva de ir a la cama con ese hermoso cuerpo de bailarina para esperarla.

Para cuando realmente estábamos en la cama, me sentía realmente enfermo. Estaba adormecido. Aunque me sentía como una ciruela encogida, creí que, una vez que nos desnudáramos, me animaría. Eso nunca pasó. No estaba atraído ni excitado. Para mi asombro, tuvimos sexo de todos modos. No sé cómo lo hicimos, pero lo hicimos. Por primera vez en mi vida, sentí que entendía lo que realmente significa la frase "tu cuerpo tiene vida propia."

Las cosas continuaron de esta manera por el resto del fin de semana. Nada funcionó. Encontré a Sophia superficial y aburrida, no mi tipo. Me gusta la profundidad y la vulnerabilidad, no alguien que es tan agradable, que actuaba como si simplemente fuéramos a continuar de donde lo dejamos en el teléfono en la vida real. ¿Cómo podía no saber que esto no estaba funcionando? Y si lo sabía, ¿cómo podía no decir nada? Yo estaba demasiado estupefacto para decir algo yo mismo, así que decidí simplemente mirar el show y "ver que pasa."

Llegó la mañana del lunes. Tenía un vuelo a las dos. No podía esperar. Sophia actuaba como si fuéramos a casarnos. No había duda en mi mente de que no quería verla de nuevo. ¿Qué iba a hacer? El momento de la verdad estaba sobre mí. Tenía que decirle cómo me sentía.

Esta fue la parte mas dificil. Ella no lo entendia. Le dije que no estaba funcionando para mi y que no queria continuar la relacion mas.

Fuimos de ida y vuelta con Sophia tratando de convencerme de darle mas oportunidad a la relacion. Se puso tan mal que me derrumbe en lagrimas. "No sabia que seria asi. Lo siento. Lo ultimo que jamas quise hacer fue herirte."

En el vuelo de regreso, me hacia una sola pregunta. ¿Como paso esto? Habia saltado adelante, asumiendo mas de una relacion de lo que habia, antes de que se desarrollara natural y organicamente, en vivo y en persona. Al retrazar mis pasos, me di cuenta de que habia confundido su capacidad de hacerme sentir deseado y valioso con que seriamos geniales juntos. Habia asumido que habria gran quimica fisica basada en una atraccion sexual inicial. Recuerdo haber pensado: "Dios. Ojala hubiera podido decir las palabras antes de que no estaba funcionando para mi, que no lo sentia."

Me tomo un tiempo relativamente largo, y mucha reflexion, recuperarme de esta experiencia humillante. Habia caido presa de mi propia vulnerabilidad inconsciente, mas cautivado por la imagen glamurizada de una potencial pareja siendo bailarina -- "que cuerpo" -- de lo que habia pensado. Habia confundido todas esas largas conversaciones telefonicas aparentemente profundas con que estabamos creando un vinculo, que una relacion intima y duradera estaba en formacion. Mi imaginacion estaba trabajando inconscientemente y fue casi insoportable cuando la realidad se derrumbo.

Sec. 4. Ajustandose Emocionalmente a la Etapa de Relacion en la que Estas

Ajustarte emocionalmente a la etapa de relacion en la que estas significa ser capaz de evaluar como te sientes, determinar la calidad de la conexion que tienes, y luego actuar o comunicarte sobre la base de tu evaluacion. Puedes acercarte o evitar; moverte mas cerca o retroceder.

Esta evaluacion deberia proporcionarte un sentido de cuan involucrado quieres estar, basado en cuanta relacion ha materializado realmente. Para poder ejercer tal control para regular el nivel de tu involucramiento emocional -- cuan lejos y cuan rapido quieres ir -- debes tener una relacion con tu Yo. Puedes decidir, basado en tu evaluacion, que lo mejor es distanciarte o desinvolucrarte emocionalmente. Para que tu evaluacion sea confiable y objetiva, tu bienestar y autoestima deben estar basados internamente. Si tu bienestar y sentido de autoestima estan basados externamente, tu

perspectiva estara contaminada por tu subjetividad, necesidades y deseos inconscientes.

¿Como evaluas si quieres o no volver a verte, o involucrarte mas?

Miras la etapa de relacion en la que estas, lo que incluye considerar la cantidad de tiempo que han pasado juntos, y enfocas tu atencion en cuan cercano y conectado te sentiste cuando estaban juntos. Si sentiste que estabas haciendo todo el trabajo, que tu nivel de interes no era correspondido, que el Otro era ambivalente, o distraido, o no estaba realmente escuchando o abierto, o dijo cosas que no sonaban verdaderas, o no cumplio o no aparecio como estaba planeado... podrias querer retroceder o salirte. Para ajustarte emocionalmente a la etapa de relacion en la que estas, debes poder discernir entre lo que te hubiera gustado versus como realmente te sentiste.

Sin el centrado de 'casa,' podrias estar mirando a traves de un lente de 'blanco o negro' -- o esto o aquello, y sin punto medio. El/ella es o 'el/la indicado/a' o no 'el/la indicado/a.' A el/ella le gustas o no le gustas. Cuando percibes un cumplido, estaras eufórico; cuando percibes desinterés o desden, estaras desinflado. Seras mas propenso a malinterpretar cualquier comunicacion ambigua como interes en ti, o buena quimica. Seras mas susceptible a dejarte llevar por la excitacion de una atraccion, coqueteo o un beso.

Carrie es un ejemplo de alguien que no podia, o no sabia como ajustarse emocionalmente a la etapa de relacion en la que estaba. Lo que la trajo a terapia fue la secuela emocional de una serie de rechazos repentinos, inexplicables y aplastantes. No podia reconciliarse con haberse engañado por tanto tiempo y tan convincentemente de que Ted se preocupaba mucho mas por ella de lo que realmente lo hacia. No habia hecho la conexion de que sus heridas familiares de origen estaban en la raiz de su incapacidad de hacer los ajustes necesarios, asi como de su incapacidad de evaluar la situacion objetivamente.

Mientras Carrie pensaba en voz alta tratando de darle sentido a lo que habia pasado, dijo: "Pense que era mas especial que eso. Simplemente no puedo entender como pudo irse tan facilmente, simplemente seguir adelante sin pensar en mi o hablar conmigo en absoluto." A medida que analizamos su experiencia, Carrie empezo a ver que habia negado las senales de advertencia que se habian presentado. Recuerdo momentos en que habia discrepancias y las habia minimizado, racionalizado o negado. "Supongo que no me sentia segura ni confiada. Quizas tenia miedo de escuchar que realmente no estaba interesado en mi. Tenia miedo de hacer una

'verificacion' entre nosotros, y preferia permanecer en mi propia burbuja donde estaba segura, aunque no fuera verdad."

Sec. 5. Distinguiendo Entre Fantasia y Realidad

La fantasia es una expresion saludable de nuestra sexualidad, asi como un medio natural y efectivo para aliviar el estres. Fantasear es un mecanismo de afrontamiento primario porque lo que fantaseamos generalmente representa lo que nos falta -- nuestras necesidades emocionales inconscientes e insatisfechas. A menudo no podemos o no distinguimos entre fantasia y realidad porque no somos conscientes de que estamos fantaseando.

Fantasear es seguro y sin consecuencias siempre que no actues en base a ello de maneras que involucren a otras personas. Fantasear se vuelve problematico, o puede tener consecuencias indeseables, cuando intentas hacer la fantasia realidad. A menudo no podemos o no queremos aceptar el hecho de que lo que queremos existe unicamente en nuestra imaginacion. Si y cuando eres incapaz de distinguir la fantasia de la realidad, tu juicio estara deteriorado. Estaras en mucho mayor riesgo de actuar sobre tu imaginacion y terminar con "la persona equivocada en la relacion equivocada."

Una forma de clarificar aun mas la distincion entre fantasia y realidad es considerar las siguientes preguntas:

¿Te gustaria tener una aventura?

¿Tendrias una aventura dada la oportunidad?

Esas son dos preguntas tan volatiles en naturaleza que la mayoria de las personas preferirian no pensar en ellas, mucho menos responderlas. Generalmente escucho un silencio inicial, luego un suspiro, y finalmente una de las siguientes respuestas:

"A veces si, seguro. Ese tipo de intensidad, pasion, emocion... se ha ido de mi vida."

"Lo pienso. No es como si pudiera hacer que suceda a voluntad."

"Lo haria en un segundo si la oportunidad correcta se presentara."

"Es altamente improbable. Tengo poco deseo. Mi relacion esta bien. ¿Por que haria algo para ponerla en riesgo?"

"He estado teniendo una aventura. De otra manera estaria fuera de mis cabales."

La primera pregunta, ¿Te gustaria tener una aventura? es claramente la mas benigna de las dos; y sin embargo, hace palpar muchos corazones solo considerarla. Hay una voz en el fondo de la mayoria de nuestras mentes que nos dice que mejor no digamos "Si." Sin embargo, la idea debe cruzar la mente de todos en algun momento.

"Si" puede significar que es solo un sentimiento, y de ninguna manera implica ninguna accion de tu parte. "Si" puede significar que el pensamiento cruzo tu mente, y que incluso puedes estar emocionado por el pensamiento, o que deseas escapar de tu vida aburrida y mundana. "Si" puede significar que has fantaseado con tener una aventura, pero nada mas.

¿Implica "Si" que hay algo mal con tu relacion, o contigo? ¿Significa que estas fuera de control y actuaras en base al pensamiento? ¿Refleja tu caracter, que engañarias a tu pareja?

Nuestras fantasias son nuestro propio asunto privado. Si las compartimos con otros, y con quien las compartimos, son otro asunto.

Imagina como seria tener una aventura. Para muchas personas (como yo), es la fantasia definitiva:

Un interludio sexual secreto, la lujuria dada rienda suelta. No estas limitado por la inhibicion, el enredo emocional, el estres, el conflicto, las expectativas, la culpa, el miedo, las dudas, las inseguridades, la inadecuacion, etc. Estas en un 'lugar' donde no hay pasado ni futuro. Todo funciona. No hay nada que no te guste. Eres libre y abierto con la persona con la que estas, y hacer el amor es mas salvaje y apasionado de lo que jamas has experimentado.

¿Puede una aventura ser tan buena? Quizas. Si fuera la primera vez, ¿continuaría así en encuentros subsecuentes? Dudoso, porque la realidad se impondra y la realidad, como sabemos, esta muy lejos de la fantasia.

La fantasia y la realidad son dos reinos diferentes, y sin embargo estan conectados. Fantaseamos sobre cosas que faltan en nuestras vidas, que es por que la fantasia funciona tan bien como escape. ¡Si las cosas con las que fantaseamos no faltaran en nuestras vidas, no estaríamos fantaseando sobre ellas! No estaríamos tan emocionados, ni tan compelidos a actuar en base a ellas.

El momento siempre es clave. Si es un mal momento para ti, lo que significa que tu nivel base de dolor esta elevado por las condiciones y circunstancias especificas operando en tu vida en ese momento -- como sentirte herido, solo, vacio -- eres mucho mas susceptible a caer presa de la tentacion.

Una analogía: Imagina que estás en un desierto en el calor sofocante sin agua, y todo en lo que puedes pensar es en encontrar un oasis. Luego ves uno, y estás extático. Si no estuvieras muriendo de sed, no estarías obsesionándote ni deseando tropezarte con un oasis. Bajo circunstancias normales, "oasis" es solo otra palabra, un concepto puramente intelectual sin ningún impacto emocional.

Podríamos asumir que cualquier cosa imaginable puede ser actuada. Sin embargo, en el momento en que la fantasía se actúa, ya no es una fantasía. Estar al borde es una cosa, pero pasar el borde -- tener sexo -- es salir de la fantasía a la realidad. Siempre que pasas de la fantasía a la realidad, habrá consecuencias, generalmente indeseables. Una vez que una relación pasa de platónica a sexual, de "fantasía pura" o conocidos a amantes secretos, no hay forma de deshacerlo. La fantasía se ha ido para siempre y de repente estás en una relación real en la que emociones reales y conflictos entran en escena.

No solo es una relación real, es una que se conduce en secreto y está basada en el engaño, que continúa aumentando mientras la aventura continúa. Empiezas a vivir una vida separada, y esto crea una grieta en cualquier relación basada en la confianza. Hay riesgos tremendos involucrados. Si tu pareja llega a enterarse, habrá un disgusto monumental que podría poner en riesgo tu relación.

Entender la diferencia entre sentir y actuar es la clave para poder disfrutar tus fantasías sin estar en riesgo de involucrarte con la persona equivocada, o iniciar una relación que ponga tu mundo de cabeza.

El hecho es que cada uno de nosotros puede tener un momento en que cruzamos la línea y actuamos sobre una fantasía, dependiendo de cuán hambrientos o heridos estemos en ese momento. Depende de si uno tiene una relación con el Yo y es consciente de tener hambre, pero también de si uno es consciente de las potenciales consecuencias de actuar por impulso.

Cuando pasamos por la vida fuera de contacto con nuestra insatisfacción y dolor, somos bombas de tiempo caminantes. Las probabilidades son que solo será cuestión de tiempo antes de que la persona "correcta" aparezca y la oportunidad de encontrarnos en una situación insalubre se presente. El resto será historia -- nuestro deseo será todo consumidor. La tendencia será idealizar a la otra persona y la relación, y estar ciegos al impacto que tendrá en nuestras vidas.

La conciencia es el peor enemigo del deseo. Nos advierte sobre engañarnos cuando no queremos ser advertidos. Nos recuerda sobre las consecuencias cuando

queremos creer que no las habra. Nos dice que es mejor esperar cuando estamos desesperados por alivio inmediato. Apela a nuestra agencia de toma de decisiones en los momentos mas inoportunos. De repente vemos que no hay forma de evitar las consecuencias, que somos responsables de nuestras acciones.

¿Que obtienes por no actuar sobre tus fantasias?

Hay poder en adherirse a una vision de una relacion y actuar de una manera consistente con tu proposito. Hay poder en saber que puedes tolerar la frustracion, que no tienes que actuar por impulso, y que no te dejaras intimidar ni por las distracciones mas tentadoras. Ser capaz de distinguir entre lo que es real y lo que es fantasia, entre lo que esta destinado a ser disfrutado privadamente y lo que esta destinado a ser actuado, puede ser tanto empoderador como calmante. Como minimo, mantener tu nivel de estres bajo te ayudara a vivir mas tiempo. El unico inconveniente, y es grande, es que ser responsable puede no sentirse bien, especialmente cuando estas desesperado por alivio.

Parte V.

Desmintiendo Mitos y Nociones Preconcebidas

Durante las mas de 300 sesiones de retroalimentacion que facilite en mis talleres de Citas para Relacionarse, fui testigo de como tantos solteros necesitaban una renovacion de su infraestructura cognitiva. Practicamente cada participante del grupo estaba operando bajo un paraguas de conceptos erroneos y pensamiento defectuoso que los bloqueaba de la inspiracion de la posibilidad infinita. No tenian idea de que no estaban abiertos debido a las falsedades que asumian, es decir, mitos, creencias infundadas, nociones preconcebidas. Era necesario detener el proceso de darse retroalimentacion mutuamente para que cada persona pudiera enfocarse en su pensamiento, su perspectiva y su comprension de la interaccion. Necesitaban volverse conscientes de lo que estaban haciendo cuando se relacionaban, cuan conectados se sentian, como se conducian, asi como su experiencia general del encuentro. Hasta que estos obstaculos fueran eliminados o expuestos, permanecerian cerrados e incapaces de conectar.

Sec. 1. Sin Atraccion, Sin Interes

He escuchado a muchas personas decir: "¿Cual es el punto si no estoy atraido? ¿Que mas importa?" ¿Es esta una actitud prevalente, mentalidad, falsa creencia o mito? Para mi, esta perspectiva implica que las relaciones y el relacionarse giran en torno a -- se basan en -- el sexo o la excitacion sexual. Para muchas personas, la atraccion sexual es su vision de lo que consiste una relacion.

Cuando sugiero que la atracción sexual o la excitación pueden ser predictores altamente poco confiables de la calidad o potencial relacional, a menudo me encuentro con el tipo de antagonismo que se le ofrece a un "aguafiestas." Si no estás de fiesta, eres un "aguafiestas" -- nada divertido. Sentir una fuerte conexión o rapport no parece estar tan alto en la lista de lo que más les interesa a estas personas. Sienten que la excitación es lo que "manda," aunque estes "perdiendo el bosque por los árboles."

Hacer más de la atracción sexual de lo que es, y hacer más de la relación de lo que es cuando estás atraído, son trampas comunes debido a la distorsión perceptual que ocurre.

Cuando tu interés se basa en la atracción, y solo le das oportunidad a personas por las que te sientes atraído, habrá un porcentaje de personas con las que podrías haber conectado si hubieras mirado más allá de la atracción inicial. Igualmente, siempre habrá un porcentaje de personas por las que te sientes atraído, que resultarán ser personas con las que no quieras estar de nuevo. Si, por otro lado, eres capaz de mantener apertura e interés incondicional, siempre habrá la posibilidad de ser gratamente sorprendido.

Ciertamente no quiero descartar la atracción como si no debiera importar en absoluto. Mas bien, estoy enfatizando que es simplemente algo a notar, para que no inflés su significancia, la malinterpretes, o sientas que es algo sobre lo que necesariamente tienes que actuar.

La atracción no es una medida confiable del potencial relacional, ni te dice mucho sobre el otro. La calidad del rapport y la capacidad de lograr comprensión siempre serán predictores más confiables del potencial relacional.

Durante su sesión de retroalimentación, Elliot le dijo a Isabelle: "Realmente disfrute estar contigo. Hubo algo de flujo. Vi que tienes ojos hermosos y una gran sonrisa. Quería verte de nuevo, conocerte más. Pero cuando llegó el momento de ir a casa, todo empezó a cambiar. Luego hice lo que siempre hago -- me pregunte, '¿Estoy sexualmente atraído?' Mi respuesta fue 'No.' Por eso no pedí tu número."

Para Elliot, un gran rapport sin excitación sexual no era mucho motivador. Sin embargo, en el proceso de explorar sus sentimientos, vio que su énfasis excesivo en la atracción era una forma de negar su miedo y duda sobre su capacidad de conectar.

"Simplemente no sabia como lidiar con este tipo de situacion. Podriamos habernos hecho amigos, y quizas me habria sentido mas atraido mas adelante. Pero no lo creia. Nunca querria herir los sentimientos de nadie. Es como si tuviera que saber el futuro, que va a funcionar, de otra manera es demasiado peligroso involucrarse."

¿Como podria Elliot saber lo que pasaria antes de que realmente pasara? ¿Y si los sentimientos de Isabelle no se hubieran herido? Tambien es posible que Elliot e Isabelle se hubieran sentido mas atraidos el uno por el otro como resultado de ser honestos y reales entre si. Esto es ciertamente lo que nos paso a Taye y a mi en nuestra primera cita.

Cualquier comentario que comience con "Realmente disfrute estar contigo, pero..." no solo va a ser recibido como un rechazo, sino que la persona que lo dice pierde credibilidad por ser indirecto y poco genuino. Cuando tu motivacion primaria es la atraccion sexual, o el sexo, tenderas a repeler a aquellos cuya prioridad es hacer una conexcion mas profunda e intima.

Sec. 2. "Si la relacion no funciona, debe ser por mi culpa."

Asumir la responsabilidad por el resultado de cualquier encuentro relacional, o culparse a uno mismo por un resultado indeseable, se basa en una falsa creencia que proviene de un nucleo inconsciente subyacente de indignidad. En contraste, cuando tienes una relacion con tu Yo, tu bienestar y autoestima estan basados internamente, y llegaras a una conclusion diferente, por ejemplo, "Si la relacion no funciona, no es por mi culpa." Naturalmente abrazaras la nocion de que nadie tiene la culpa, que una relacion es una creacion de esfuerzo conjunto. (Ver Parte II, Principio #1 -- Cada relacion es una creacion de esfuerzo conjunto.)

Sec. 3. "No va a funcionar. Nunca ha funcionado antes."

Cuando entiendes que cada encuentro es un nuevo comienzo, y la meta es entrar al encuentro "listo para relacionarse" con una "pizarra limpia," es poco probable que te montes en este tren de pensamiento. "No va a funcionar. Nunca ha funcionado antes" es un condicionamiento basado en el fracaso que tambien esta asociado con un nucleo subyacente de indignidad. Puedes dudar de si eres capaz y competente para crear una conexcion, y puedes no sentirte merecedor de amor. Es un metodo de autosabotaje que te deja destinado a repetir el pasado por defecto.

Antes de poder eliminar o disipar esta creencia, primero debes ser consciente de su existencia, y comenzar a entender que no esta fundada en terreno solido. Una vez que

eres consciente de ella, se desactiva. Reemplazas esta falsa creencia con nuevas creencias, por ejemplo, "Cualquier cosa puede pasar en cualquier momento." "Incluso despues de veinticinco ponches seguidos, el proximo 'turno al bate' facilmente podria ser un hit o jonron."

Sec. 4. "Si la persona con la que estoy no coincide con mi imagen de 'el/la indicado/a,' no debe ser para mi"... o "la relacion estara condenada."

Muchas personas solteras tienen una larga lista de cualidades o imagenes en su mente del tipo de persona, o relacion que buscan. Estas caen en la categoria de nociones preconcebidas que tienen potencial de sabotaje -- imagenes que no se traducen en la realidad y no son una base solida para tu proceso de toma de decisiones y seleccion. Este fenomeno tiene sus raices en nuestro condicionamiento social que nos inunda con imagenes de relaciones que no representan lo que sucede en el mundo real. Cuando imagenes o fotografias son tu punto de referencia para lo que buscas, estaras operando fuera de la realidad, como si las personas y el mundo fueran bidimensionales. Creer que estas condenado si no encuentras una persona que coincida con tus imagenes puede facilmente convertirse en una profecia autocumplida porque nadie va a ser una coincidencia perfecta. La realidad es que tienes una posibilidad mucho mejor de conectar cuando eres capaz de estar presente en el momento, mantener interes incondicional, y no estas buscando a alguien que coincida con tus imagenes internas. La ironia es que en realidad es mas probable que encuentres una coincidencia con una persona con la que tienes rapport. Ten en cuenta que nuestra percepcion puede cambiar segun cuan conectados nos sentimos.

Sec. 5. "Siempre causa una buena impresion."

¿Estas en esto para verte bien, o para ser tu mismo? Esa es la pregunta. Si resuenas con "Todos son una bolsa mixta" (Principio #20), veras que siempre causar una buena impresion es una estrategia defectuosa. Causar una buena impresion es unilateral y viene a expensas de lo que es real, verdadero y autentico. Si estas presumiendo ciertas cualidades, o tratando de presentarte de manera diferente a como realmente eres, obstaculizara la capacidad del Otro de evaluar su propia experiencia de estar contigo. No podras presentarte autenticamente. ¿Como puede alguien llegar a conocerte cuando no te estas representando con precision?

Muchas de las personas que creen que siempre es importante causar una buena impresion han luchado toda su vida por ajustarse a vivir en un mundo que se siente inseguro para ser ellos mismos. Vienen de un nucleo profundamente arraigado de indignidad, y dependen de fuentes externalizadas de validacion -- necesitan ser vistos

de manera favorable para sentirse mas deseables. Ironicamente, tal condicionamiento sirve para perpetuar aun mas la falta de seguridad que se internalizo durante su infancia.

Sec. 6. El Fenomeno del "Noventa y Nueve Por Ciento"

"Estuve con ella por un ano antes de que hubiera problemas serios. Al principio, me gustaba el 99% de ella. Fue durante el segundo ano que empece a sentir que me disgustaba el 99% de ella. Era como si se hubiera convertido en una persona diferente. Tomo dos anos para que el cambio ocurriera."

Cuando escuche esto salir de la boca de Jake, mi primer pensamiento fue que habia escuchado tal incredulidad antes. Encuentro algo divertido cuando las personas estan perdidas sobre algo que se han traído sobre si mismas, cuando no tienen idea de como sus percepciones distorsionadas estan formadas por el pensamiento ilusorio. Una primera impresion, o una cita increíblemente maravillosa, puede facilmente ser engañosa porque cuando las mejores cualidades de uno se magnifican, otras se pasan por alto. No es tan inusual tener un gran encuentro inicial y luego, despues de la segunda vez juntos, terminar sin ver a esa persona de nuevo, o descubrir con el tiempo que no puedes reconciliarte con tu desilusion y la relacion implosiona.

Todos, incluyendote a ti, son una 'bolsa mixta' (Principio #20) se aplica aqui. Este principio no es el favorito de todos. Es dificil reconocer y aceptar que todos somos 'bolsas mixtas' cuando hay una tendencia tan fuerte a preferir mostrar lo que nos gusta de nosotros mismos, y rechazar, negar u ocultar lo que no nos gusta o consideramos deseable. Aqui de nuevo, la relacion con el Yo resulta util. Cuando puedes aceptarte total y plenamente -- tal como eres -- no es probable que te estes preocupando por la impresion que estas causando, ni probablemente terminaras desilusionado al ver a otros como las 'bolsas mixtas' que son.

Sec. 7. "Pero Lo/La Amo."

Veo muchos rostros compungidos cuando las personas me escuchan decir que el amor no es suficiente -- es como si les estuviera ofreciendo una pildora amarga de tragar. Los Beatles ciertamente han contribuido a la idea de que el amor es todo lo que necesitas, y en algun nivel sabemos que es verdad, que el amor incondicional puede ser todo lo que necesitamos. Pero en el ambito de las relaciones intimas -- y lo que se necesita para hacerlas funcionar -- la declaracion "el amor es todo lo que necesitas" es un mito. Y es un mito porque el amor no hace magicamente que todo funcione. Se necesita mucho mas que amor. Se necesita intimidad y comprension. Se

necesita practica. Dado que relacionarse y la intimidad son formas de arte, nos incumbe a todos abrazar el proceso creativo y desarrollar las habilidades necesarias que nos requieren practicar todo el tiempo.

Mitos como este pueden ser cegadores y llevarnos a comportarnos irracional e irrazonablemente. Cuando eres engañado por tu percepción errónea del amor, no puedes ver con precisión lo que estás mirando. Hay una pérdida de objetividad, y los riesgos no se consideran. No estarás en contacto con tus señales de advertencia ni les harás caso.

Hay muchas relaciones en las que una o ambas personas pueden decir, o sentir, que se aman, cuando tras una reflexión más profunda, vemos una relación problemática gestándose. Tal pareja puede decir que se aman, pero lo que vemos y como nos sentimos en su presencia puede ser otra historia.

Tantas veces he escuchado a personas usar mal la palabra 'amor' en sus comunicaciones verbales cuando no se siente consistente con su experiencia, como si simplemente les hiciera sentir bien decirlo independientemente de si es verdad o no.

Hay una serie de variables que deben estar operando para que cualquier relación íntima crezca y profundice con el tiempo. El amor no es suficiente. Amarse no se traduce automáticamente en calidad de rapport o sostenibilidad.

He visto cientos de parejas que dicen amarse y sin embargo no se sienten seguras en su relación. Pueden no sentirse respetadas o consideradas mutuamente. A veces ni siquiera pueden tener una conversación benigna sin desviarse por caminos paralelos. Estas parejas generalmente no hablan sobre como se sienten el uno hacia el otro o en la relación, y sentimientos difíciles como la ira y el dolor permanecen sin expresar, lo que hace que la tensión y la distancia permeen la atmósfera. A menudo no hay espacio para las diferencias, y los conflictos nunca se resuelven. A menudo están tratando de conformarse y medirse contra las expectativas del otro. Muchos de ellos van dando vueltas y vueltas, como un disco rayado, completamente desconectados.

El 'verdadero amor' es un intercambio encarnado, fisicalizado y energético. En el espacio sagrado de co-creación, dos personas responden una a la otra en una atmósfera de seguridad que permite apertura, un amplio rango de expresión emocional y un flujo libre de ida y vuelta entre ellos. En esta época, para mantener una relación íntima, ambas personas deben ser, al menos, comunicadores competentes, si no, maestros.

Janis y Mike

Veamos lo que paso en la relacion de Janis y Mike. Ambos tenian casi treinta anos y habian estado juntos por cinco anos. Parecia que eran "una pareja hecha en el cielo," hasta que Mike le propuso matrimonio a Janis. Parecia que podrian haber continuado indefinidamente si el nunca hubiera propuesto. Su propuesta resulto ser un evento desencadenante que marco el principio del fin de su relacion.

Al principio, Janis no podia encontrar la motivacion para 'dar el salto.' Probablemente tenia dudas persistentes sobre Mike, o su relacion, por algun tiempo, pero estaba en negacion al respecto. En lo que a Janis le concernia, algo faltaba, pero no sabia que era. "Quizas simplemente no me sentia lo suficientemente emocionada."

Despues de que Mike le propuso, Janis no podia responder inmediatamente. Permanecia indecisa y ambivalente, en un estado de inercia. Se convencio de ignorar sus dudas insistiendo, "Pero lo amo." Y, cuando estaba compartiendo su experiencia, agrego un punto clarificador: "Y todavia lo amo."

A pesar de sus vacilaciones, Janis acepto la propuesta de Mike y procedieron con sus planes de boda. Mientras Janis no podia dar cuenta de su decision, casarse, para Mike, era el proximo paso natural. Casarse era obvio para Mike dado que "amarla" era suficiente para basar su decision, y para proporcionar la seguridad de que su relacion funcionaria.

No era como si no hubieran pasado largos periodos de tiempo juntos -- habian vivido juntos por cuatro anos antes de la propuesta de Mike, habian tomado numerosos viajes juntos, y se habian hablado varias veces al dia. Aparentemente, sin embargo, la propuesta habia despertado un 'gigante dormido' que perturbo el equilibrio emocional de su relacion de cinco anos. Solo pudieron mantenerse dentro de cierta zona de comodidad, permaneciendo emocionalmente desconectados y evitando sentimientos dificiles y conflictos, lo que creo una cuña sutil de tension entre ellos que probablemente habia ido aumentando con el tiempo. El muro invisible entre Mike y Janis eventualmente se hizo visible, pero nunca llegaron a conocerse antes de que fuera demasiado tarde.

Parte VI.
Evitando Trampas

En las sesiones de los talleres de Citas para Relacionarse que he conducido, he visto patrones claros y recurrentes respecto a como las personas manejan situaciones basicas y cotidianas que tienen un tremendo potencial de sabotaje relacional.

Algunas de las trampas mas comunes incluyen:

No Saber Cuando Estas Coqueteando

Estar Enamorado/Enamorarse

Hacer Mas del Sexo de lo que Es

Distinguir Entre Intimidad Sexual y Emocional

Confundir Sentimiento y Accion

El Fenomeno de la Personalizacion

"¿Por que no puedes leer mi mente?"

Sec. 1. No Saber Cuando Estas Coqueteando

El coqueteo, como el sexo, a menudo es excitante y estimulante -- se siente bien. Es una forma de expresar interes, y avivar el interes de otro, sexualizando la comunicacion. El coqueteo tambien es un medio de seducccion, ya sea verbal o no verbal, consciente o inconsciente, y generalmente involucra poco riesgo o inversion emocional. El coqueteo tambien puede convertirse en un habito, o incluso en el modo de operacion principal de uno porque es una forma segura de obtener atencion.

Esto no quiere decir "No coquetees," sino que los problemas surgen cuando no sabes que estas coqueteando. Cuando dos personas estan coqueteando, estan en mayor riesgo de distorsion perceptual. Probablemente haras mas de la situacion de lo que realmente esta sucediendo, y potencialmente te dirigiras a un desplome. "Dios. ¿Que paso? ¡Habia tanto potencial! Pense que realmente nos gustabamos mutuamente."

Sec. 2. Estar Enamorado/Enamorarse

El romance es un estado mental, un estado mental de "tu y yo para siempre." Estar "enamorado," o "enamorarse," son experiencias cumbre. Son emocionantes e intensas, pero temporales. No indican una union feliz para siempre. Ocurre distorsion perceptual. Muchas relaciones en desarrollo se construyen sobre estar "enamorado," pero es mas a menudo una fase de desarrollo a medida que la relacion evoluciona. Puede durar unas pocas horas, dias, semanas o incluso meses, pero terminara porque no puede sostenerse a si mismo.

Tan lucido y seguro como puedas sentirte cuando estas "enamorado," es facil perder de vista el hecho de que se estan viendo mutuamente a traves de un lente de

idealización. Como el coqueteo, hay un alto riesgo de desplome cuando la realidad se impone, como inevitablemente lo hará. Quieres, o esperas, que el estado mental alterado dure para siempre. Se ven mutuamente como desean que el otro sea, posados en un pedestal. La tendencia es verse unilateralmente, de manera excesivamente favorable, mientras dejan los lados desfavorables acechando en el fondo de su mente.

La trampa es usar "enamorado" como un criterio sólido sobre el cual basar tu decisión de perseguir una relación o no. Dada la naturaleza temporal de la experiencia, sabemos que no es un predictor confiable de la calidad de la relación en desarrollo. Y, de ninguna manera significa que hay algo mal contigo o con la relación si no estás "enamorado."

Sec. 3. Hacer Más del Sexo de lo que Es

Nuestra capacidad de excitarnos sexualmente y participar en relaciones sexuales es parte de nuestra constitución biológica. Podemos y tenemos sexo. Sin embargo, no es solo sexo lo que buscamos. Nuestra necesidad de amor y conexión tiene precedencia, que es por que las relaciones basadas en el sexo no funcionan a largo plazo, ni proporcionan mucho sustento emocional o espiritual.

La trampa es confundir la intimidad física con la intimidad emocional. La confusión es evidente en las palabras que a menudo usamos para describir nuestros encuentros sexuales: "Fuimos íntimos." "Hicimos el amor." Recuerda, la intimidad emocional no acompaña ni sigue automáticamente al sexo. Incluso un gran sexo de ninguna manera garantiza intimidad emocional o una gran relación. Aunque a menudo puede parecer como si estuvieras (emocionalmente) íntimo cuando estás (físicamente) desnudo o teniendo sexo, no significa que verdaderamente lo estes.

La apariencia de intimidad resulta irresistiblemente atractiva para muchas personas que han aprendido a protegerse permaneciendo emocionalmente alejadas y defendidas. Esconderse detrás de la apariencia de desnudez les brinda la experiencia de cercanía sin la vulnerabilidad que la acompaña. La apertura emocional, la desnudez, la vulnerabilidad y la conexión son mucho más difíciles de lograr que desnudarse y tener sexo porque hay mucho más en juego. Si tus 'muros' están arriba, no podrás alcanzar la verdadera intimidad. El sexo se convierte en el modo de interacción preferido simplemente porque es más fácil y más placentero.

Sec. 4. Distinguiendo Entre Intimidad Sexual y Emocional

He trabajado con varias personas que nunca han experimentado intimidad emocional y sexual juntas. Para algunas de ellas, la intimidad sexual y la intimidad emocional es una situación de 'o lo uno o lo otro.' O tienen sexo y no se permiten estar abiertos emocionalmente, o, si están emocionalmente involucrados, no quieren arriesgarse a sexualizar la intimidad y potencialmente poner en riesgo la relación involucrándose demasiado rápido. A menudo están tan amenazados que ni siquiera se permiten tener sentimientos sexuales.

Puedes evitar caer en la trampa de dividir sexo e intimidad siendo consciente, siendo consciente de que estás buscando que ambos existan juntos. Mientras seas capaz de diferenciar entre los dos, podrás actuar de una manera consistente con lo que en última instancia quieres.

Sec. 5. Confundir Sentimientos y Acción

Sentimiento y acción son dos cosas separadas. Cuando uno falla en hacer esta distinción, sentimientos de impotencia, vulnerabilidad, culpa, miedo y confusión son propensos a activarse. La atracción o excitación sexual puede ser el ejemplo más común de cómo la distinción entre sentir y actuar se difumina.

La idea aquí no es suprimir sentimientos (sexuales), sino ser capaz de reconocer su presencia y apreciarlos por lo que son -- disfrutar la excitación -- pero no necesariamente tomar la decisión de actuar en base a ellos. Mantener la conciencia de que sentir y actuar son separados, hace posible tener más objetividad al evaluar la situación y tratar de determinar el mejor curso de acción, es decir, lo que quieres hacer, lo que quieres decir y cómo quieres decirlo. Cuando puedes hacer esta distinción, estarás en mucho menor riesgo de tomar una decisión de la que te arrepentirás después.

La importancia de poder distinguir entre sentimientos y acción también se aplica a los sentimientos en general. Generalmente, cuando tus emociones se activan y estás reaccionando fuertemente a algo, es importante tomarte un tiempo para calmarte y volverte menos reactivo para que tu plan de acción se base en conectar conscientemente con tu verdad y propósito más profundos. El empoderamiento viene de poder distinguir entre los dos.

Sec. 6. El Fenómeno de la Personalización

El fenómeno de la personalización se refiere a lo que a menudo sucede si tienes a ser Otro-centrado. Cuando has adoptado un paradigma relacional Otro-centrado, eres

altamente susceptible a caer en la trampa de tomar lo que se ha dicho o hecho de manera personal, y así convertirlo en una autoafirmación positiva o negativa. Esta interpretación es generalmente una proyección basada en la inseguridad, y la necesidad de validación externa. Debido a x,y,z... "Eso debe significar que le gusta (o no)."

Cuando esto sucede, tu respuesta obviamente se basa más en lo que crees que pasó que en lo que realmente pasó. Demasiado a menudo, nunca verificamos cuán precisas son nuestras percepciones. El 'pastel relacional' se ha desequilibrado -- muy poco Yo, demasiado Otro.

Sec. 7. "¿Por qué no puedes leer mi mente?"

Esperar que tu pareja sepa cómo te sientes o lo que quieres sin tener que hacerlo explícitamente conocido es otra trampa común. Es una situación donde si tu pareja capta cómo te sientes y te complace, les das una alta calificación; y si no, pierden puntos. Siempre puedes evitar esta trampa siendo consciente de cualquier expectativa no expresada e insatisfecha que estés albergando bajo la superficie.

La dificultad es que cuando problemas inconscientes no resueltos de la familia de origen están operando, no podrás simplemente dejar de albergar expectativas no expresadas e insatisfechas, incluso si sabes que es una receta segura para un disgusto. Por ejemplo, si creciste en una familia en la que no te sentías seguro para expresar tus sentimientos o deseos, o sabías que no serían honrados, tenderás a abstenerte de expresarlos. Sin embargo, no expresarlos no te impide sentir lo que sientes, o querer lo que quieres. Para protegerte, abstenerte de la comunicación explícita se convierte en tu modo de operación preferido. Esperar que el Otro pueda leer tu mente, o pueda adivinar lo que estás sintiendo o queriendo sin hacerlo explícitamente claro se interpondrá en el camino de construir rapport, lograr comprensión o conocerse. No hay forma de evitar la vulnerabilidad de exponerte cuando no hay manera de saber cómo responderá tu pareja, hasta que lo haga.

Digamos, por ejemplo, que tú y tu pareja deciden ir a la playa. Ir a la playa siempre ha sido una de tus cosas favoritas. Tienes la urgencia de cerrar tus ojos, escuchar las olas chocar contra la orilla, y esperas que tu pareja tenga el mismo deseo que tú. ¿Qué harías si él/ella no capta tu deseo?

Paul y Emily

Veamos un malentendido que ocurrió entre Paul y Emily en su 'cita.' Aunque Emily disfruto estar con Paul, Paul hizo una declaración que la dejó preguntándose y vacilante, pero nunca dijo nada ni le pidió que clarificara.

No fue hasta su sesión de retroalimentación que tuvieron la oportunidad de discutir lo que pasó.

Emily: El único problema que tuve fue hacia el final cuando dijiste, "Mis dos horas se acabaron." Me reí. Pense que era una gran frase. Y tu también te reíste. Pero cuando dije, "Oh, realmente no lo dices en serio, ¿verdad?" no obtuve respuesta. Estaba bajo la impresión de que estabas disfrutando conversar conmigo, pero cuando dijiste eso, no estaba segura. Realmente no sabía como te sentías. Y no estaba dispuesta a arriesgar el rechazo diciendo, "¿Por qué no entras?" y luego escucharte decir, "¡De ninguna manera! Ya puse mis dos horas."

Paul: Era solo un chiste. Lo tomaste más en serio de lo que había intencionado. El huevo estaba en mi cara y no podía quitármelo. Entendí que lo que dije te molestó, pero no podía deshacerlo. Puedo ver que no comuniqué claramente ni indique cuánto disfrute nuestro tiempo juntos.

Emily había esperado que Paul supiera que su comunicación la confundió, que clarificara su significado intencionado sin que ella le pidiera que lo clarificara. Cuando él no respondió como ella había esperado, quedó con sus juicios. Como suele ser el caso para cualquiera, si no eres consciente de no ser comprendido (Paul), probablemente asumirás que lo fuiste.

Eventualmente Paul sí reconoció su contribución a su malentendido y comentó sobre lo que vio.

Paul: Estoy viendo un patrón. Cada vez que estoy en una cita, siempre estoy preocupado por si simplemente la estoy aburriendo terriblemente. De vez en cuando lidio con mi ansiedad haciendo chistes. Ahora que lo pienso, tenía planes previos de encontrarme con un amigo para ver un juego de fútbol, pero no necesariamente quería separarme de ti. No estaba seguro de que hacer. Si me hubieras preguntado si quería pasar más tiempo juntos, probablemente habría dicho, "Claro que sí, quiero entrar."

La situación de Paul y Emily es algo demasiado común. Tenían diferentes expectativas. Paul asumió que pasaría dos horas (de 10 a 12 del mediodía) con Emily, e hizo planes para ver un juego de fútbol con sus amigos a la 1:00,

independientemente de lo bien que la estuviera pasando, pero nunca abordo su conflicto con Emily. La ironia fue que ambos se gustaban, pero sentian que el otro no estaba interesado. Despues de hablarlo, vieron que habian percibido mal lo que estaba pasando porque no compartieron lo que realmente estaban sintiendo y pensando.

En Conclusion

La Etapa III de Recuperacion representa un cambio de paradigma para aquellos que se dan cuenta de que las relaciones importan mas que cualquier otra cosa, y que estan dispuestos a trabajar en desarrollar sus habilidades en el arte de relacionarse y la intimidad.

Si estas ahi afuera en un mar de individuos 'con desafios relacionales,' buscando conexion, vas a necesitar un sistema de navegacion -- una brujula interna -- o te vas a perder. Si no sabes lo que estas haciendo, o no estas preparado, es probable que seas solo otra casualidad en el ambito del relacionamiento -- alguien que ha pasado su vida defendiendose del dolor de conexiones perdidas.

No importa quien seas -- ya sea que vengas de una familia disfuncional o no, hayas sido traumatizado o no, seas adicto o no, hayas tenido modelos saludables o insanos -- relacionarse y mantener relaciones intimas presentan desafios monumentales para cada uno de nosotros. El conocimiento necesario para crear relaciones saludables consiste en, pero no se limita a, una familiaridad con los Veinte Principios Basicos y una capacidad de navegar tus busquedas relacionales identificando y distinguiendo entre los Ocho Tipos de Atraccion e Intimidad. Tambien es importante ser consciente de los desafios y trampas que pueden desviarte del camino, y limpiar tu mente de mitos cegadores y nociones preconcebidas.

Como se discutio en la Etapa I, el primer paso en la recuperacion involucra "romper" con cualquier relacion con un medio de alivio, ya que estas son 'malas' relaciones que se interponen en el camino de hacer conexiones significativas y desarrollar relaciones saludables, emocionalmente nutritivas e intimas.

Al entrar en la Etapa II, ocurre un punto de inflexion despues de "romper" con el medio de alivio, lo que deja un vacio listo para ser llenado por la relacion mas clave y fundamental de tu vida -- tu relacion con el Yo.

Quizas lo mas importante de recordar es el Principio #14: Una relacion saludable consiste en dos Yoes separados y autonomos -- 'yo' y 'tu' -- que construyen un puente

de comprensión que los conecta y crea un 'nosotros.' Este Principio implica que hay un nivel de desarrollo del Yo requerido antes de que las relaciones saludables con otros puedan ser 'concebidas.'

Al entrar en la Etapa III, después de que hayas establecido tu relación con el Yo y estes tratando de hacer conexiones más profundas y desarrollar relaciones íntimas, se convierte en una cuestión de ganar el conocimiento del entrenamiento relacional para que puedas convertirte en un comunicador más competente, y eventualmente dominar el arte de relacionarse y la intimidad. Dominar el arte abarca conocer, entender y manejar los desafíos inherentes que vienen con el territorio, como Los Cuatro Escenarios Básicos de Citas y El Fenómeno de la Personalización.

Una vez que seas capaz de crear relaciones emocionalmente nutritivas e íntimas -- a través de las cuales tu necesidad de amor se este satisfaciendo -- la calidad de tu vida y relaciones recibirá un impulso. Los días de 'malas' relaciones con un medio de alivio quedarán atrás a medida que tu motivación y enfoque cambien a relaciones y actividades que te 'alimentan' y se convierten en salidas creativas para ti. Tu bienestar y funcionamiento general en todos los niveles -- mental, emocional, físico y espiritual -- se mejorarán.

Humanizando la Adicción, TRMA™ y Las Tres Etapas de Recuperación están destinados a servir como un mapa o guía para navegar de un estado de desconexión a uno de conexión; de ser impulsado por tus motivaciones inconscientes, a ser empoderado por la calidad de todas tus relaciones y encuentros relacionales.

Apendice A

Los Veinte Principios Básicos del Arte de Relacionarse y la Intimidad

1. Cada relación es una creación de esfuerzo conjunto.
2. Estar en contacto con tu propósito y visión última, así como con tu necesidad de amar y conectar.
3. Mantente comprometido con el proceso (creativo).
4. Al tener citas, entra a cada encuentro de cita con objetivos claros y una estrategia para lograrlos.
5. Entra a cada encuentro con una 'pizarra limpia.'
6. Comprende Los Cuatro Escenarios Básicos de Citas y los desafíos que plantean.
7. Las relaciones continúan desde donde comienzan.
8. La intimidad comienza con el rapport.
9. La naturaleza de la intimidad es la vulnerabilidad.

10. Las Cuatro Piedras Angulares de una Relacion Saludable e Intima son: Respeto, Confianza, Aceptacion y Comprension.
11. Presta atencion a tus senales de advertencia y hazles caso.
12. Las Cuatro Habilidades Esenciales de Comunicacion son: Autoconciencia, Autorrevelacion, Escucha y Hacer Preguntas.
13. Cambia tu paradigma relacional de Otro-centrado a Yo-centrado.
14. Una relacion saludable consiste en dos Yoes separados y autonomos -- 'yo' y 'tu' -- que construyen un puente de comprension que los conecta y crea un 'nosotros.'
15. Ten un entendimiento funcional de como distinguir entre relaciones saludables versus insanas.
16. Siempre esfuerzate por lograr El Factor 51-49% -- el equilibrio optimo entre tu relacion con el Yo y tu relacion con el Otro.
17. Al entrar en un encuentro, ambas personas deben ser capaces de diferenciar conscientemente entre 'yo,' 'tu' y 'nosotros.'
18. Alineate en proposito haciendo y cumpliendo acuerdos.
19. Eleva tu 'cociente de conectividad.'
20. Todos, incluyendote a ti, son una 'bolsa mixta.'

Apendice B

Los Ocho Tipos de Atraccion e Intimidad

- Fantasia Pura
- Atraccion Sexual y Deseo
- Relaciones Basadas en el Sexo
- Romance: "Tu y Yo Para Siempre"
- Proyeccion de Imagenes
- Proyeccion de Necesidades Emocionales Inconscientes e Insatisfechas
- Atraccion Contextual e Intimidad Contextual
- Atraccion como Resultado de la Intimidad, Intimidad como Resultado del Rapport