

## INTRODUCCIÓN

Cuando pienso en cómo me sentía cuando estaba saliendo, me pregunto por qué me sometí a tanta miseria. Nunca quise salir. Odiaba todo el proceso. Era una decepción tras otra. Veía a una mujer que me atraía, luego decidía que me gustaba. Sería alguien con quien pensaba que podría conectar a nivel emocional, a quien le gustaría y a quien yo le gustaría. La mayoría de las veces estaba equivocado.

Una de las cosas que nunca logré entender fue: "¿Cómo va esta mujer a ver lo especial y maravilloso que soy?". Con todo lo que tenía para ofrecer, tener que acercarme a ella como "un chico más" era humillante. Era alguien con todas estas cualidades deseables, pero cuando se trataba de acercarme a ella para una cita, no era nadie. Deseaba que hubiera una manera de saltarnos la cita – saltarnos el "conocernos" – y de alguna manera, quizás mágicamente, estar juntos en una etapa posterior de la relación. De todos modos, solo había dos opciones: o me acercaba a una mujer para una cita, o nunca tendría novia.

Luego estaba la cita en sí, con la que tenía que lidiar, que solía ser peor que conseguir la cita. Con frecuencia me sentía molesto por las enormes brechas entre cómo me veía a mí mismo y cómo me veía ella, entre lo que imaginaba que sería y lo que realmente era estar con ella. Antes de la cita, había algo de emoción. Después de la cita, a menudo me preguntaba: "¿Qué pasó? ¿Cómo pude haberme equivocado tanto al pensar en ella de la manera en que lo hice?". Alternaba entre culparme a mí mismo, a la mujer con la que salía, a las mujeres en general y a la propia actividad de las citas. Cada vez que hablo con solteros, es inmediatamente evidente que mi experiencia no es nada inusual. A menudo pregunto cuáles consideran que son los aspectos más incómodos de las citas. Sus respuestas cubren una amplia gama de problemas y quejas:

- "Salir es como estar en juicio, ¡solo que eres culpable hasta que se demuestre lo contrario! No tengo ninguna oportunidad."
- "A veces, cuando estoy solo, pienso en mis relaciones. Estoy bastante confundido con todo esto. ¿En quién confías? ¿En quién no confías? ¿Y para qué sirven todos los juegos a largo plazo, de todos modos? A veces me entristece. A veces me duele. A veces me enoja: A veces me entumece. A veces me enferma. Realmente puedo volverme loco tratando de entenderlo todo."
- "¡Es como si estuviera llevando a cabo una especie de agenda para ser la 'cita perfecta', pero no tengo ni idea de lo que eso significa!"
- "No tengo ningún problema para conseguir citas. Simplemente no sé cómo ser espontáneo una vez que estoy con alguien."
- "Nunca sé cómo se siente mi cita."
- "Si no es amor a primera vista, ¿para qué molestarse?"
- "Parece que siempre me decepciono. Quizás estoy siendo poco realista. Quizás quiero demasiado. Pero, ¿por qué debería conformarme?"

Tanto hombres como mujeres se han quejado repetidamente de ser comparados con otras personas con las que sus citas habían tenido relaciones negativas o positivas anteriormente. Por

ejemplo, Él: "Si no estoy de acuerdo con ella, de repente soy como su padre que nunca la escuchó". O Ella: "Dijo que tenía los mismos ojos que una exnovia. Le gustaba porque me parecía a ella".

Faltan dirección y confianza, mientras que la confusión y la frustración prevalecen. El tema central expresado es que, si bien existe el deseo de conocerse y la esperanza de desarrollar una relación íntima, la mayoría de las personas se han desanimado bastante y creen que lograr la intimidad y encontrar a la pareja adecuada son imposibilidades.

¿Por qué las relaciones son tan difíciles para tanta gente?

Aprendemos observando a otros, con mayor frecuencia a nuestros amigos y familiares, la mayoría de los cuales carecen de experiencia en relaciones íntimas. También aprendemos leyendo libros, escuchando música y viendo películas y programas de televisión. Sin embargo, estas fuentes rara vez proporcionan representaciones de relaciones que nos lleven más allá del sexo, el romance y el melodrama. También llevan a muchas personas a creer que la intimidad es mucho más fácil de lograr y más común de lo que realmente es, lo que solo refuerza una sensación de insuficiencia.

No hay una guía, ni una escuela, ni una capacitación "en el trabajo" que nos enseñe lo que necesitamos saber, lo que necesitamos hacer y cómo hacerlo. **CITAS (DATING)** tiene la intención de llenar ese vacío. Con esta información básica y vital, podrás transformar tus experiencias de citas y mejorar la calidad de tus relaciones.

---

## **PARTE UNO**

### **CONSTRUYENDO RELACIONES ÍNTIMAS**

#### **CAPÍTULO UNO**

##### **EL DESAFÍO DE TODA UNA VIDA**

###### **¿Por qué salimos?**

Para la mayoría de las personas, la falta de intimidad es un vacío innegable. Las citas son un medio para llenar ese vacío.

Por supuesto, desarrollar una relación íntima no es el propósito principal de todos al salir. La gente sale por una variedad de razones, incluyendo la soledad, el aburrimiento, la necesidad de compañía, para compartir una actividad o para buscar emoción romántica y sexual. Cuando cualquiera de estas razones es la base para salir, es más probable que atraigas a una persona cuya motivación sea similar a la tuya. Esto prepara el escenario para relaciones no íntimas a corto plazo. Si desarrollar una relación íntima no es tu propósito principal al salir, es probable que este libro no te resulte particularmente útil.

###### **¿Disfrutamos de las citas?**

Si eres como la mayoría de las personas, la respuesta probablemente sea no. Salimos con la esperanza de desarrollar una relación íntima para no tener que salir más. La realidad es que no

hay manera de acortar las etapas iniciales de una relación. Rara vez pasamos de estar solteros a tener una relación íntima sin gastar mucho tiempo y energía intentándolo seriamente sin éxito.

### ¿Qué es una relación íntima?

He escuchado a muchas personas decir que no saben qué es una relación íntima, que nunca han tenido una y no la reconocerían si la tuvieran delante. Por supuesto, es útil tener algunas experiencias íntimas en las que apoyarse, algún punto de referencia que te diga que has encontrado lo que buscabas o que al menos estás en el camino correcto. Sin embargo, no es realmente necesario haber tenido experiencia previa en relaciones íntimas. Basta con empezar con un concepto del tipo de relación que desees, de lo que es una relación sana e íntima.

¿Qué es lo que más deseas en una relación? Las miles de respuestas de quienes han hecho esta pregunta se pueden resumir de la siguiente manera: **confianza, aceptación y respeto.**

Es importante entender que la **capacidad de dos personas para comunicarse** determina la calidad de la relación que crearán. Cuanta más habilidad tengan, más probable es que logren la intimidad; cuanto más íntimos se vuelvan, más probable es que la relación dure. Tiene que haber espacio y capacidad para manejar sentimientos negativos, conflictos y diferencias. También deben establecerse prioridades y metas comunes, así como planes para lograrlas.

Lo que la mayoría de los solteros no se dan cuenta es que la naturaleza de la intimidad es la de la **vulnerabilidad**. Aunque deseamos sentir una sensación de control y seguridad en nuestras relaciones, la realidad es que, en última instancia, no tenemos control sobre lo que va a suceder y cómo nos vamos a sentir.

Entramos en una relación como dos personas separadas que apenas se conocen. En el proceso de conocernos, descubrimos que nuestras parejas no son quienes pensábamos que eran, quienes pensábamos que deberían ser, quienes deseábamos que fueran: siempre nos están sorprendiendo. Del mismo modo, también descubrimos que no somos quienes pensábamos que éramos, quienes deberíamos o deseamos ser: siempre nos estamos sorprendiendo a nosotros mismos. Podríamos observar cosas el uno del otro que parecen claras y constantes, pero es un asunto completamente diferente cuando ocurre un conflicto. No importa lo que hagamos, nada cambia el hecho de que los seres humanos somos limitados de más maneras de las que probablemente nos gustaría admitir. Por eso, durante el curso de cualquier relación íntima, nos encontramos cara a cara con nuestras propias limitaciones y las de nuestra pareja, no una o dos veces, sino docenas de veces. Sin duda nos encontraremos en situaciones que quedan sin resolver o que no se resuelven a nuestra satisfacción, en situaciones en las que no sabemos qué hacer, en las que hay enojo, miedo y cualquier otra emoción difícil.

Un cliente (Bill) me preguntó una vez: "¿Es posible ser íntimo sin ser vulnerable?"

Para Bill, los rigores de aprender a comunicarse íntimamente con su esposa fueron más de lo que había imaginado. Le exigieron abrirse emocionalmente, ponerse en contacto con sus sentimientos, expresarlos y responder a la expresión de los sentimientos de su esposa, ¡experiencias completamente nuevas para él! El proceso de terapia obligó a Bill a examinar su necesidad de larga data de protegerse, que él rastreaba hasta su relación abusiva con su madre. Tener y expresar sentimientos significaba que sería avergonzado y humillado. Se volvió más

consciente de su necesidad de mantener la distancia emocional en todas las relaciones posteriores, y particularmente en su matrimonio.

Por primera vez en su vida, a Bill se le presentaba la idea de que ser **vulnerable** significa ser **emocionalmente accesible**; que no hay forma de evitar sus sentimientos y que, aunque es poco probable que sea maltratado, es vulnerable. Su relación puede y debe ser un refugio contra el abuso, pero nunca será un refugio contra la vulnerabilidad. Lo que debe buscar es la comprensión, no la protección.

La buena noticia era que bajar la guardia no representaba la misma amenaza para su bienestar emocional que antes y que la intimidad estaba dentro del ámbito de lo posible. La mala noticia era que iba a enfrentar sentimientos y problemas con los que se sentía mal equipado para lidiar.

La experiencia de Bill es representativa de la población general. Muchos de nosotros no entendemos la distinción entre abuso y vulnerabilidad. Hemos desarrollado patrones de comportamiento defensivos o de autoprotección y, como resultado, no estamos preparados para la realidad de ser íntimos. Sufrimos desilusión y, a menudo, nos sentimos abrumados cuando descubrimos que nuestras relaciones no proporcionan la seguridad que esperábamos.

A medida que comenzamos a comprender y aceptar que la **vulnerabilidad** es parte integral de volverse (y permanecer) íntimo, nuestra **tolerancia a los sentimientos incómodos debería aumentar**. Cuando nos encontramos en situaciones en las que nos sentimos desafiados, no solo deberíamos estar más inclinados a arriesgarnos emocionalmente, sino que deberíamos ver estas situaciones como oportunidades para crecer y profundizar nuestras relaciones.

### **Relaciones disfuncionales versus funcionales**

Una relación disfuncional (o insalubre) es aquella en la que las personas involucradas han iniciado la relación sin experiencia previa en relaciones íntimas. Su experiencia previa en relaciones les enseñó que, para mantener la relación, deben comprometerse a sí mismos; que las relaciones son una propuesta de "esto o aquello": si expresamos nuestros sentimientos, deseos y necesidades, seremos abandonados (o rechazados, ignorados, invalidados, etc.), y para mantener la relación, tenemos que abandonarnos a nosotros mismos, que es en última instancia lo que hacemos cuando somos niños. La negación es necesaria para la supervivencia.

La dinámica emocional de la relación está marcada por la **desconfianza**, la **autoprotección** y la **dependencia**: debido a la tendencia a negar, distorsionar y no expresar los sentimientos, las cualidades distintivas de una relación íntima – **honestidad y vulnerabilidad, comprensión, confianza, aceptación y respeto** – están subdesarrolladas o son inexistentes.

En una relación disfuncional, hay una **falta de un límite** que defina a las dos personas como individuos separados y distintos. Actúan como un "nosotros", no como un "tú" y "yo". Hay una fusión de identidades o una pared que los aísla el uno del otro. Hay poca capacidad para comunicarse sobre sentimientos negativos, problemas, conflictos, diferencias.

Compare esto con una relación funcional en la que ambas personas operan sobre la base de que hay espacio para sentir y expresar sus verdaderos sentimientos sin amenaza para la relación, que la relación puede y sobrevivirá a sentimientos negativos, conflictos y diferencias. En una

relación funcional, en una en la que hay intimidad, la negación se produce a expensas de la cercanía.

La relación se basa en el concepto de "yo" y "tú": la comprensión de que "lo que yo siento, quiero y necesito va a ser diferente de lo que tú sientes, quieres y necesitas", pero ambos son válidos e iguales. Ambas personas se tratan como individuos separados y distintos. Ambas personas se comunican eficazmente sobre sentimientos negativos, conflictos y diferencias. Se logra el entendimiento porque son abiertos sobre sus sentimientos y deseos. La confianza y el respeto se dan por sentados. Cada persona evalúa las situaciones en términos de sus propios mejores intereses, así como los mejores intereses de la relación. Y, en momentos de dolor y agitación, cada persona tiene sus propios recursos en los que confiar.

### **Las relaciones se crean**

Estás equivocado si crees que la intimidad es simplemente cuestión de "encontrar a la persona adecuada". Después de que la hayas encontrado, ¿qué pasa después? O se creará una relación o no. Cuando se desarrolla una relación íntima, ambas personas participan activamente en cada paso del camino, comenzando con el contacto inicial.

Como ocurre con cualquier esfuerzo creativo, debes estar **dirigido internamente**; es decir, debes tener una idea de adónde vas y cómo vas a llegar allí. Debes tener una **visión** de lo que estás tratando de crear, así como una **idea realista** de lo que se requiere de ti. Independientemente de tu experiencia en relaciones íntimas, tus modelos a seguir o la falta de ellos, si provienes de una familia funcional o disfuncional, hay **estrategias y habilidades específicas que deben aprenderse**. Cualquiera puede aprenderlas, y con la pareja adecuada, ¡cualquiera puede crear una relación íntima!

Un proceso creativo es uno de descubrir a medida que avanzas, aprendiendo a medida que adquieres experiencia. Habrá momentos en los que, al salir, estarás en tu mejor momento y aun así te quedarás corto. También habrá ocasiones en las que estarás por debajo de la media y algo agradablemente sorprendente sucederá.

Para tener éxito, debes estar altamente **motivado y comprometido** a crear relaciones de calidad, y debes **creer en ti mismo**.

Es tu **motivación** la que te mantiene activamente involucrado en el proceso creativo. Es pasión, intensidad y determinación. Debe haber algo que quieras, algo que te impulse a perseguirlo y a seguir persiguiéndolo a pesar del desánimo y la decepción. A menudo, la motivación proviene de estar en contacto con el anhelo de cercanía y conexión con otro ser humano.

**Compromiso** significa dar seguimiento a tu motivación con acciones, haciendo un esfuerzo concertado, adquiriendo la experiencia necesaria y desarrollando las habilidades que hacen posible la intimidad. Significa practicar constantemente, siempre que se presente la oportunidad. Significa prestar atención al proceso de comunicación, particularmente a tus propias tendencias: de qué hablas y de qué no hablas, cuándo te abres y cuándo te cierras, cuándo estás escuchando y cuándo no, cuándo te están escuchando y cuándo no. Estar comprometido significa volverse más consciente de tus sentimientos y reacciones e incorporarlos a tus conversaciones. Si tiendes a ser temeroso y defensivo, será necesario que aprendas a abrirte y a confiar.

También debes tener la firme **creencia** de que eres capaz de crear una relación íntima y que, mientras sigas intentándolo, eventualmente tendrás éxito. Cuando te encuentres frustrado con las personas que conoces y el tipo de experiencias que estás teniendo, es necesario recordar que con cada experiencia, por decepcionante que sea, te estás acercando a lo que intentas lograr. Si bien es un tremendo desafío aprender y crecer de encuentros que a menudo son frustrantes y aparentemente improductivos, ayuda recordar que son parte de un proceso de creación mucho más grande, uno en el que participas para hacer la conexión que lleva a una relación íntima. Sin tal perspectiva, serás mucho más vulnerable a la desmoralización.

### **Obteniendo la experiencia necesaria**

¿Cómo sabes si tienes lo que se necesita para tener una relación íntima? ¿Cómo te preparas para una?

Las citas pueden verse como "entrenamiento" o "preparación", el primer paso para aprender a mantener una relación a largo plazo.

La mayoría de la gente no se da cuenta de que los procesos y desafíos involucrados en las citas son los mismos que los involucrados en el mantenimiento de una relación íntima. En ambos casos, el proceso de comunicación está involucrado, y debemos lidiar con sentimientos negativos, conflictos y diferencias. En el contexto de las citas, el objetivo es generar una buena conexión (rapport). En etapas posteriores de la relación, estamos profundizando la conexión existente.

La realidad es, sin embargo, que si bien los procesos y desafíos pueden ser los mismos, se vuelven cada vez más difíciles cuanto más tiempo permanecen juntas dos personas. Contrariamente a lo que podríamos esperar, las pruebas y tribulaciones involucradas en las citas palidecen en comparación con las experimentadas en etapas posteriores de las relaciones íntimas. Las razones de esto son:

A) El proceso de "conocerse" es generalmente más emocionante que "conocerse" y vivir juntos.  
B) Por lo general, dos personas se atraen inicialmente por lo que les gusta del otro y lo que tienen en común. Con el tiempo, los lados más oscuros y negativos de cada uno salen a la luz, al igual que las diferencias.  
C) Surgen problemas en el curso natural de la vida que generan estrés en la relación, por ejemplo: problemas profesionales y financieros, enfermedades, muerte, accidentes, hijos, etc. El compromiso que tienen dos personas debe ser lo suficientemente fuerte como para soportar estas tensiones. También deben ser capaces de comunicarse con la suficiente eficacia para superarlas.

Si aprendemos a comunicarnos eficazmente durante nuestros encuentros de citas, deberíamos poder hacerlo una vez que estemos en una relación, así como poder hacerlo en cualquier etapa posterior de la relación.

### **¿Vale la pena la intimidad los riesgos y las luchas que debemos enfrentar para lograrla?**

Simplemente no hay sustituto para el sentido de propósito y realización que proporciona una relación íntima. Para mí, en mi matrimonio, la sensación de conocernos, confiar, aceptarnos y respetarnos a un nivel profundo – de poder afrontar problemas y trabajar juntos para resolverlos – es una gran fortuna y prosperidad.

Cuando falta tal experiencia, a menudo somos conscientes de que falta algo esencial en nuestras vidas. Sin embargo, irónicamente, cuando estamos en una relación íntima, es fácil darla por sentada. Muchas veces, no es hasta que te detienes y observas lo bien que se han llegado a conocer, lo que han logrado en una relación, lo que han pasado y cuánto tiempo han estado juntos, que te llenas de aprecio y alegría. Sin lugar a dudas, la sensación de que no estás solo en tus luchas, de que otra persona está ahí haciendo todo lo posible para apoyarte y comprenderte, y que tú también estás ahí para esa persona, hace que todo valga la pena.

## **CAPÍTULO DOS: FELICES PARA SIEMPRE, AHORA**

### **¿Qué es una cita?**

Una cita es simplemente un encuentro con límite de tiempo, cuyo propósito es evaluar si desea una segunda cita. Usted tiene una cierta cantidad de tiempo (recomiendo un mínimo de dos horas) para concentrarse y participar en el proceso de citas; es decir, estar con otra persona, conocerse y ver cómo se siente para poder decidir si desea continuar el contacto.

Después de la primera cita, la decisión es si tener una segunda cita. O querrá hacerlo o no, o tendrá sentimientos encontrados. Si ha salido con una persona varias veces, la decisión será si continuar viéndolo/a. Si se ha materializado una relación, la decisión será sobre definir el tipo de relación que desea tener, si quiere ser amigos o amantes, o crear algo intermedio entre amantes y amigos, o si ya no quiere continuarla.

La idea es ser **consciente** del hecho de que en cualquier momento durante el curso de una relación puede desear un cambio. Por lo tanto, es necesario en todo momento estar preparado para discutir la dirección que desea que tome la relación.

Un noviazgo saludable y creativo implica: **evaluación** (de sus propios sentimientos y necesidades), **comunicación** (sobre los sentimientos mutuos y la relación), **decisión** y **acción**, todo lo cual se realiza en el "aquí y ahora".

---

## **ESTAR EN EL MOMENTO**

Para estar en el momento, en el "aquí y ahora", una perspectiva del tiempo, tanto a largo como a corto plazo, es esencial. Cuando nos detenemos y miramos la calidad de nuestras vidas – de todo el tiempo empleado – lo que tenemos es una composición de la sustancia y la calidad de todos esos momentos. Sin embargo, debido a que nuestra experiencia del tiempo es momento a momento, cuanto más presentes y vivos estemos en cada momento, más rica y significativa será nuestra vida. Por lo tanto, cuando estás con alguien, lo que realmente importa es lo que sucede en ese momento, no lo que ha sucedido en el pasado o lo que sucederá en el futuro.

A medida que pasa el tiempo y usted mira hacia atrás en las experiencias que ha tenido, su significado y sentido cambian. Tendemos a darles más importancia en el momento en que ocurrieron de lo que lo hacemos al recordarlas en una fecha posterior. Algunas cosas se destacan, y muchas cosas se olvidan por completo.

Tu memoria sirve como un recordatorio del paso del tiempo, de tu crecimiento y de las lecciones aprendidas. ¿Recuerdas tu primera cita? ¿Tu primer novio o novia? ¿El primer año de una

relación significativa? ¿El quinto año? ¿El décimo? Lo más probable es que lo que sentiste entonces sea diferente de lo que sientes ahora. La forma en que manejaste las situaciones entonces a menudo no es la forma en que las manejarías ahora. ¡Cambias! La forma en que te sientes y actúas en un momento dado depende de las diversas circunstancias existentes en ese momento, y estas cambian constantemente.

La comprensión de que estás cambiando todo el tiempo puede ser liberadora. Cuando sabes que lo que sea que esté sucediendo está sucediendo "aquí y ahora", tienes una forma de enmarcar tu experiencia, un contexto. Esto facilita la aceptación y expresión de tus sentimientos, ya sean positivos o negativos, independientemente de cómo te responda la otra persona.

Una perspectiva a corto y largo plazo sobre cómo evolucionan las relaciones también es esencial. En el esquema a largo plazo de las cosas, una reunión es relativamente insignificante. No importa cuán grandiosa sea una cita, no importa cuán atraídos se sientan el uno por el otro o cuán cómodos se sientan, es solo una cita, y las relaciones no se construyen en una sola cita. Por ejemplo, no hay garantía de que los dos se sientan o se relacionen de la misma manera en encuentros posteriores. En el noviazgo, por lo tanto, es importante "cruzar cada puente cuando se llegue a él", y no antes. Si su atención está en lo que sucederá o podría suceder, se perderá la esencia de lo que está sucediendo. (Una trampa común es proyectar hacia el futuro y asumir que hay más de una relación de lo que realmente hay, lo que generalmente termina convirtiéndose en una experiencia dolorosa).

Aunque a largo plazo una cita pueda parecer insignificante, a corto plazo las relaciones se desarrollan, de hecho, una cita a la vez. El nivel de intimidad logrado en cada contacto determina la calidad general de la relación. Por lo tanto, para maximizar su oportunidad de una relación de calidad, es necesario estar plenamente involucrado en el presente y aprovechar al máximo cada encuentro.

---

## **GRANDES EXPECTATIVAS**

Muchos de nosotros cargamos con un concepto impreciso y poco realista de lo que se supone que debe suceder en una cita. En medio de la emoción y los miedos habituales asociados con las citas, nuestra tendencia es inflar o desinflar la importancia de una cita. Si hacemos esto (inflar o desinflar), es probable que no estemos emocionalmente preparados para las realidades de las citas o las relaciones íntimas.

Por ejemplo, podrías empezar una cita buscando a tu "persona soñada", a "esa persona perfecta", la persona con la que te casarás, una persona para ser el padre o la madre de tus hijos. Si te gusta la persona, tenderás a pensar en estos términos futuristas y actuarás como si todo tu futuro dependiera de esta única cita. Esto hace que parezca que hay mucho más en juego de lo que realmente hay. Perderás de vista el hecho de que, por muy buena o terrible que sea una cita, las relaciones se construyen una cita a la vez. Mirar más allá de la próxima cita hacia el futuro a menudo crea tanta ansiedad que ya no puedes ser espontáneo. Esto finalmente le quitará la diversión a las citas.

Por otro lado, no querrás restar importancia a una sola cita. Expectativas poco realistas, un historial de malas relaciones y una serie de experiencias de citas decepcionantes hacen que muchos de nosotros restemos importancia a una cita. Pensamientos como "¿De qué sirve? Nada que valga la pena saldrá de esto" pueden oscurecer el proceso y el propósito de las citas. Estos pensamientos a menudo se convierten en profecías autocumplidas. Cuando perdemos la motivación, dejamos de ser creativos y dejamos de aprender. Si podemos recordar que todo lo que intentamos hacer es tener una idea de si queremos volver a vernos una segunda vez, y que lo haremos o no, será más fácil mantenernos enfocados y no desanimarnos por ninguna experiencia.

La actitud de "si no es amor a primera vista, ¿para qué molestarse?" es otro ejemplo. Nos predispone a la decepción y el desánimo. ¡Recuerde, el amor no surge por sí solo! Para crear y mantener una relación, debemos trabajar duro en ella. A menudo debemos lidiar con sentimientos negativos, conflictos y diferencias. No hay otra manera. Cuando hay una agenda para "enamorar", lo más probable es que pase por alto la tarea sencilla que tiene delante: conocer a la otra persona lo suficiente como para decidir si quiere volver a verla en una segunda cita. Buscará cualidades en la otra persona que desea que posea, mientras pasa por alto las cualidades que le presenta en ese momento. Puede intentar verse bien y actuar lo mejor posible, en lugar de estar relajado y espontáneo.

---

## **LO MEJOR Y LO PEOR QUE PUEDE PASAR**

Para llegar a una cita preparado para participar plenamente, es necesario mantener una perspectiva realista sobre lo mejor y lo peor que puede pasar.

Hay cuatro posibles resultados para cada cita:

1. Querrá volver a ver a la persona, y el sentimiento será mutuo.
2. Querrá volver a verse, pero la otra persona no.
3. La otra persona querrá volver a verse, pero usted no.
4. Usted no querrá volver a verla, y el sentimiento será mutuo.

Tenga en cuenta que enfrentará estos resultados cada vez que tenga una cita y que, le guste o no, las probabilidades de que se desarrolle una relación íntima no son buenas. La mayoría de las veces, por una razón u otra, no querrá volver a ver a la persona.

Dado que no hay forma de controlar el curso natural de los acontecimientos, es inútil intentarlo. En lugar de quedar atrapado en un ciclo interminable de altibajos, participe en una cita preparado para afrontar cualquier resultado. Cada resultado plantea un desafío emocional diferente.

En el primer resultado, ambos están interesados y atraídos y quieren volver a verse. Como muchos de nosotros bien sabemos, este resultado es el más preferido, sin embargo, muchas personas se meten en problemas. La tendencia es a proyectar en el futuro, a asumir que la persona es la "adecuada" para ti y que una relación maravillosa está en camino. En lugar de lidiar con el concepto de una segunda cita, estamos pensando en dónde pasar la noche. Lo último en nuestra mente es que es solo una cita, que las relaciones se desarrollan una cita a la vez y que

quizás no nos sintamos y actuemos de la misma manera la próxima vez que estemos juntos. El desafío es no involucrarse demasiado pronto.

En el otro extremo del espectro está el miedo a que la segunda cita no sea tan buena como la primera. Aunque una atracción mutua y el deseo de volver a verse es lo que la mayoría de nosotros deseamos cuando salimos, no significa que expresemos esos sentimientos. Esta situación a menudo genera una variedad de miedos relacionados con no conseguir lo que queremos o con ser decepcionados, por lo que cuanto más emocionados estamos, más inseguros nos sentimos. Cuando nos sentimos inseguros, una tendencia común es adoptar una postura de autoprotección que invariablemente inhibe la comunicación. No asumiremos el riesgo de decir que nos atrae o que queremos volver a vernos, lo que nos deja preguntándonos qué podría haber pasado "si me hubiera arriesgado". Cuando solo está en juego una segunda cita, tenderemos a estar menos emocionados, por lo tanto, menos inseguros, más inclinados a comunicarnos y más inclinados a volver a vernos.

Por ejemplo, cuando salían, tanto Jessica como Andrew tenían miedo de volver a verse:

Andrew: "Realmente disfruté la noche contigo. Me siento atraído por ti y definitivamente me gustaría volver a verte. Pero temo que cuando te vea de nuevo, la novedad se habrá desvanecido, lo que me ha pasado antes, más de una vez." Jessica: "Temo que no te guste tanto y que no quieras volver a verme. Estoy fantaseando con qué pasaría si saliéramos y nos divirtiéramos juntos... Inmediatamente lo llevo al sexo, sin conocer a la persona lo suficientemente bien. No tengo mucha experiencia estando con alguien solo por estar con él."

La discusión de Jessica y Andrew les permitió enfocarse en el "aquí y ahora". Los hizo preocuparse menos por lo que había sucedido en el pasado y lo que podría suceder en el futuro. Se sintieron más libres para seguir adelante y correr el riesgo de volver a verse.

En la segunda situación, cuando usted se siente atraído o interesado pero la otra persona no, el desafío es lidiar con el **rechazo**. Es cierto que el rechazo nunca se siente bien. Pero la pregunta es, ¿qué tan mal se sentirá? ¿Su autoestima está ligada a cómo le responde alguien con quien ha pasado unas pocas horas, alguien a quien no conoce? Esta es una de las grandes trampas de las citas.

Por ejemplo, esto es lo que sucedió cuando Teresa expresó interés en Wil. Después de las amabilidades sobre lo bien que lo habían pasado juntos (pero sin mencionar nunca el tema de una segunda cita), Teresa finalmente reunió el coraje para decirle a Wil que le gustaría volver a verlo.

En ese momento, las cosas se tensaron. Wil se quedó en silencio y paralizado. El ánimo de Teresa cambió de entusiasmo a sentirse como si hubiera hecho algo mal.

Wil finalmente se recompuso y dijo: "Bueno, supongo que eso es posible."

Teresa le preguntó cuál era el problema. "Supongo que me siento acorralado, que se me ha puesto una expectativa."

Exasperada, Teresa respondió: "Todo lo que dije fue que me gustaría verte de nuevo. ¡No te estoy pidiendo que tengas a mi bebé!"

En la discusión que siguió, varias cosas salieron a la luz. Wil admitió que no se había tomado la cita en serio y que simplemente había seguido el guion, como tantas veces antes. Explicó que su patrón había sido decidir en silencio no volver a ver a la mujer. Una vez que tomaba esa decisión, intentaba superar la cita con la menor incomodidad posible.

Wil también reveló que la expresión de interés de Teresa le había hecho sentirse culpable: "Me hizo revivir mis miedos al compromiso. Supongo que me obsesioné con si esto podría ser una relación a largo plazo o no." Su criterio para rechazar a Teresa fue "algo superficial. Como cuando mis ojos se encontraron con los tuyos, no saltaron chispas."

Teresa reaccionó: "¡Dios mío! No te estoy pidiendo que tengas a mi bebé. ¡Es solo una segunda cita!" Estaba harta. "Esto es lo que siempre pasa. Me abro y luego me rechazan. No sé cuántas veces me ha pasado esto. Y acaba de pasar de nuevo."

¿Estuvo mejor Teresa al guardarse sus sentimientos y no arriesgarse al dolor del rechazo (de nuevo)? ¿Qué pasaría si cualquier cosa que no fuera interés por parte de Wil desencadenara una serie de sentimientos dolorosos que no estaban necesariamente relacionados con él? ¿Debería su disposición a arriesgarse en el futuro depender de la aceptación o el rechazo de él?

La dificultad de Teresa para manejar el rechazo de Wil tenía que ver con el hecho de que su **comunicación era condicional**: había una expectativa o necesidad de que su interés fuera correspondido.

Cuando su comunicación es condicional, su existencia está en manos de la otra persona. Nadie debería tener el poder de quitarle esto. Cuando en el centro de su interés está el deseo de crear una relación íntima, su interés se basa internamente y debe permanecer constante independientemente de lo que suceda externamente.

En la tercera situación, cuando usted no está interesado, pero la otra persona sí, se desencadenan comúnmente sentimientos de culpa. A nadie le gusta estar en la posición de herir los sentimientos de otra persona. Lo que a menudo sucede es que no decimos lo que realmente sentimos. No decimos: "No, no quiero seguir", o "No estoy interesado". En su lugar, decimos cosas como: "Podríamos volver a vernos como amigos". Muchas veces terminamos por seguir viendo a esa persona. O decimos que lo pasamos bien, pero nunca volvemos a contactar a esa persona.

Por ejemplo, cuando Tony salió con Meritt, le costó mucho decirle claramente a Meritt que no estaba interesado en una relación. No estaba acostumbrado a decir directamente lo que sentía, especialmente cuando se trataba de sentimientos negativos.

Aunque Tony no deseaba volver a ver a Meritt, en lugar de abordar sus sentimientos con respecto a una segunda cita y averiguar los de ella, le dijo que "quería ser amigos".

¿Qué quería decir con "amigos"?

Su respuesta: "No quería irme y que ella se sintiera mal conmigo. Intento tener relaciones armoniosas con cada persona que conozco. ¿Quién sabe? Quizás podamos hacer negocios juntos en algún momento en el futuro."

Meritt estaba confundida y algo consternada. "Dado lo lejos que estábamos, es poco probable que nos hiciéramos amigos, y mucho menos que mantuviéramos una amistad. Además, no quiero fomentar una amistad con cada persona que conozco."

Tony inició su cita con Meritt con al menos un motivo oculto, quizás dos. Necesitaba gustar a todas las mujeres, sin importar lo que sintiera por ellas, y quería establecer contactos comerciales. Al intentar que cada cita tuviera un "final feliz", iba en contra de las fuerzas de la realidad y la naturaleza. Su motivación para "seguir siendo amigos" o "hacer negocios juntos en el futuro" tenía más que ver con su necesidad inconsciente de escapar de los sentimientos difíciles de estar con alguien a quien no deseaba volver a ver (y que no quería volver a verlo) que con un deseo genuino de desarrollar una amistad. También creía que cualquiera de los resultados menos deseables de las citas acarrearía de alguna manera consecuencias indeseables. Mientras creyera esto y se comportara en consecuencia, le resultaba imposible lidiar con sus sentimientos en el momento.

Cuando recurras al término "amigo" para evitar lidiar con sentimientos negativos, estás disminuyendo el concepto de amistad y, por lo tanto, te estás haciendo un flaco favor. Cuando llamas amigo a alguien que no lo es, has perdido de vista lo que realmente es un amigo. Un amigo es un compañero íntimo; si no puedes ser amigos, no puedes ser íntimo, y si no puedes ser íntimo, no puedes ser amigos. La amistad es generalmente una relación tan especial y significativa como cualquier otra. Si queremos vivir vidas plenas, los amigos son vitales. No es un término que deba usarse a la ligera o para escapar de sentimientos incómodos.

La cuarta situación – cuando la cita es un desastre total – es un alivio comparada con las situaciones dos y tres. Cuando la cita es un fiasco completo – sin interés, sin química, no puedes esperar a que termine – el desafío es no desanimarse demasiado, sino motivarse para otra cita con otra persona.

Usemos la analogía de jugar béisbol. Es una temporada larga y cada partido es importante. Un gran partido o uno terrible, ¿qué diferencia hay? Los mejores jugadores mantienen el nivel de juego más alto posible durante toda la temporada, el promedio de bateo más alto. Independientemente de si conectan tres jonrones o se ponchan tres veces en un partido, siempre hay un próximo partido. No les preocupa el partido anterior. No juegan "asustados". Peor que un mal partido es la sensación de que no jugaron lo mejor que pudieron.

Lo mismo ocurre con las citas. El "nivel de juego más alto" es ser real, expresar cómo te sientes, buscar lo mismo de tu pareja y hacerlo de forma consistente.

---

## **"ASOCIACIÓN EN CITAS"**

Dado que quieres ser capaz de manejar eficazmente cualquier situación de citas, podría ser útil establecer un entendimiento mutuo al comienzo de una cita sobre cuál es el propósito del encuentro. Llámelo entrar en una "asociación de citas" o un "contrato de citas" con un tiempo limitado.

Una vez que se acuerde mutuamente que ambas partes se están "evaluando" y que, al final, discutirán y decidirán sobre futuros contactos, debería ser más fácil salir sin ninguna obligación de que sea otra cosa que lo que es.

Podemos llamar al proceso de discutir y decidir "**cerrar la cita**".

Aunque establecer una "asociación" y "cerrar la cita" pueda parecer artificial o forzado para algunas personas, la idea es que usted entre en la cita con claridad sobre los parámetros y el propósito de estar juntos. Esto incluye cuánto tiempo desean pasar juntos y hablar sobre futuros contactos antes de separarse.

Le recomiendo que haga del "contrato" y el "cierre" parte del ritual de las citas. Hacerlo tiene varias ventajas. Usted podrá:

1. Tener muchas más oportunidades para practicar y desarrollar sus habilidades de comunicación.
2. Abrir las puertas de la comunicación, creando una oportunidad para aprender más el uno del otro. El proceso de discutir cómo se siente realmente le permite recibir retroalimentación sobre cómo se presentó y comprender mejor los sentimientos y el comportamiento de su pareja.
3. Gastar menos energía preguntándose qué siente su pareja porque ambos estarán en la misma sintonía, habiendo establecido propósitos comunes para el encuentro y acordado la cantidad de tiempo que pasarán, así como discutido honestamente los planes para una segunda cita. El "contrato" tácito es ser socios temporales en el juego y acordar que ambas personas serán "buenos deportistas y sobrevivirán a cualquier resultado". Como resultado de este contrato, podrá proceder con mayor libertad y tener mayor tranquilidad.
4. Desarrollar la autoestima: un comportamiento alineado con su propósito es auto-afirmador. Siempre y cuando haya sido honesto, lo cual es un fin en sí mismo, sentirá que logró lo que se propuso. Sentirá que hizo un uso constructivo de su tiempo y que hizo lo mejor que pudo. Independientemente del resultado, se sentirá mejor consigo mismo. Por el contrario, si no es honesto (por ejemplo, diciendo "sí" cuando quiere decir "no" o llamando amigo a alguien que no lo es), es probable que no se sienta bien consigo mismo.
5. Adquirir experiencia en asumir la responsabilidad de crear la calidad de relación que busca. Asumir responsabilidades —tomar decisiones— es parte de la vida.

---

## **PREPÁRESE PARA EL FUTURO, MANEJE EL MOMENTO**

El noviazgo es una oportunidad para adquirir experiencia al decir la verdad sobre cómo te sientes en un momento dado.

Si te arriesgas y dices qué dirección te gustaría que tomara la relación y una relación se materializa, es mucho más probable que sea una sana, caracterizada por la apertura, la honestidad y la comprensión. Si lo haces pero una relación no se materializa, habrás avanzado hacia el logro de un estándar de relación necesario para crear y mantener relaciones íntimas. Si no lo haces y una relación no se desarrolla, probablemente habrás perdido la oportunidad de descubrir algo

nuevo sobre ti mismo, la otra persona o la relación. Si no lo haces y una relación evoluciona, es más probable que su base no sea propicia para la resolución de conflictos y la comprensión mutua.

## **CAPÍTULO TRES: "LA ESCRITURA ESTÁ EN LA PARED"**

Las relaciones comienzan en la primera cita y continúan desde donde empiezan. La forma en que comienzan es la forma en que continúan. El escenario para una relación sana o insana se establece durante el encuentro inicial. Los patrones interactivos que dos personas establecen la primera vez que están juntas pueden compararse con una molécula de ADN que se replica; es decir, continúan en encuentros posteriores. De esta manera, la primera cita es un microcosmos de toda la relación.

La comunicación es un proceso de "causa y efecto". Si lo que comunicas no es representativo de lo que es natural y verdadero para ti, es probable que las respuestas que obtengas de tu pareja tampoco sean representativas de lo que es natural y verdadero para él o ella. La actitud defensiva y la deshonestidad generan actitud defensiva y deshonestidad. Por el contrario, la apertura y la honestidad generan apertura y honestidad.

### **Conceptos Erróneos**

Una idea errónea común es que no necesitamos abrirnos y "ser reales" en una primera cita porque no cuenta a menos que haya una segunda cita o hasta que exista una relación real. Muchas personas, por ejemplo, le dicen a la persona con la que están que se divirtieron o que les gustaría ser amigos sin tener ninguna intención de volver a verse. Su comportamiento se basa en la idea de que si no tienen la intención de volver a verse, está bien tergiversar la verdad. En efecto, se están diciendo a sí mismos que si la cita no sale como quieren, la forma en que se comportan es completamente intrascendente, como si nada hubiera sucedido.

Cada contacto, cada intercambio, cada hora y minuto que estamos en comunicación cuenta. Cada encuentro es una relación en sí misma. Esta relación puede no ir más allá de un solo encuentro, o puede evolucionar hacia una duradera. Siempre que dos personas se comunican, están simultáneamente en una relación y están en el proceso de crear una. Por lo tanto, independientemente de si estamos con alguien una o varias veces, es necesario establecer patrones de comportamiento saludables y consistentes.

Otra idea errónea común es que no es necesario ser abierto y honesto durante una primera cita porque es más fácil hacerlo más tarde, "después de habernos conocido mejor" o "después de haber establecido confianza". A menudo, si la voluntad no está presente desde el principio, no tenemos una segunda oportunidad. Además, si no somos abiertos en la primera cita y continuamos viendo a esa persona, no estaremos más inclinados a abrirnos.

De hecho, es más fácil ser honesto la primera vez que estás con alguien que en cualquier momento posterior. Cuanto más contacto tenemos con alguien, mayor inversión de tiempo y energía hemos realizado. Si nos preocupamos por una persona, nos invertimos emocionalmente. Cuanto más invertidos estamos, mayor es el riesgo de ser heridos o perder lo que tenemos. El miedo a ser herido es, a su vez, un precursor de la autoprotección. Las posturas defensivas y autoprotectoras entran en conflicto con nuestra capacidad natural de ser interesados, honestos y

empáticos en las relaciones. Y cuando, como resultado de nuestra historia en las relaciones, entramos en encuentros anticipando ser heridos y careciendo de fe en que una relación pueda perdurar, somos mucho más defensivos.

Cuando consideras la multitud de situaciones incómodas, negativas y dolorosas con las que todas las parejas deben lidiar en un momento u otro, es posible que tengas dudas sobre si estás siquiera a la altura del desafío. Pero si estableces un precedente para la comunicación abierta y honesta la primera vez que conoces a alguien, antes de que empieces a preocuparte de verdad el uno por el otro, será más fácil construir sobre lo que ya se ha iniciado que cambiar un patrón existente. La gente generalmente no cambia su estilo de relacionarse a mitad de una relación. Por ejemplo, si estás acostumbrado a expresar tus verdaderos sentimientos, no te cierras de repente ni intentas ocultarlos. Si estás acostumbrado a no decir lo que realmente sientes, no te abres de repente, a menos que existan circunstancias atenuantes que te obliguen a hacerlo, como una traición o una intervención terapéutica.

### **El Conflicto Tiene Su Lugar**

Si dos personas resuelven un conflicto y logran comprender sus diferencias la primera vez que están juntas, es más probable que puedan seguir haciéndolo en interacciones posteriores.

Mi primera cita con mi esposa Taye es un buen ejemplo. Nos vimos envueltos en un conflicto altamente emocional que o bien se iba a resolver o bien pondría fin a futuros contactos.

Ambos éramos inconscientes de que habíamos llegado a la cita con diferentes suposiciones sobre quién iba a pagar. Yo esperaba que ella pagara lo suyo. Ella esperaba que yo pagara lo suyo. Nos esperaba una cruda realidad.

Le había pedido a Taye que me encontrara 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 irnos dije: "Lo estoy pasando tan bien contigo, creo que pagaré la cena".

De repente, el humor de Taye cambió. Aunque sonreía, detecté hostilidad mientras decía: "¿Qué quieres decir con que te lo estás pasando tan bien que pagarás? Después de todo, me invitaste a cenar, ¿no?" Le dije: "Te invité a cenar como invitaría a cualquier amigo. Quería compartir tu compañía.

No pensaba invitarte. ¡Invitar a mujeres no significa que automáticamente pague por ellas!"

Taye estaba indignada. "Algunas cosas deberías simplemente saberlas", dijo. "Me extendiste una invitación y, por lo tanto, deberías pagar sin cuestionar." De nuevo, reiteró: "¡Tú me invitaste!"

Me puse más molesto. "¿Por qué debería invitarte a cenar? ¿No querías cenar conmigo? Después de todo, ¿no te pregunté si querías que yo pagara tu parte! ¿De dónde sacaste la idea de que debería hacerlo?" Taye dudó en responder al principio. Sin embargo, finalmente, reunió el coraje para explicar su punto de vista: "Simplemente me encanta que me inviten. Me hace sentir especial, y disfruto sintiéndome especial cuando estoy en una cita."

Entendí lo que Taye decía, pero aún me sentía dado por sentado. Dije: "¿Pero qué hay de mí? ¿No importa lo que yo quiera también?" Añadí, con un toque de sarcasmo: "Quizás todo lo que realmente quieres saber de mí es lo que puedes conseguir sin tener que pedírmelo."

Afortunadamente, no reaccionó a mi sarcasmo, y pareció entender que yo estaba molesto por las expectativas que se me imponían y que sentía que ella no había reconocido mi muestra de aprecio. Se abrió un poco más. "Sí me importa lo que quieres", dijo. "Simplemente me hace sentir bien que me traten bien a veces."

Entonces se encendió una luz en mi cabeza. Comprendí lo que Taye decía. Sus comentarios no eran un ataque personal hacia mí. Simplemente me decía que no tenía muchas oportunidades de sentirse especial.

También me di cuenta de que mi indignación hacia Taye tenía más que ver con mi lucha personal de toda la vida por definirme como individuo que con su expectativa de que la tratara. ¿Cómo podía ella saber que yo me había rebelado contra la convención toda mi vida desafiando cada norma? A ella le enseñaron que "el hombre paga la cena", y cada vez que ella había ido a una cita, el hombre pagaba la cena, así que no había razón para que ella pensara lo contrario. Yo no tenía derecho a desahogarme con ella.

Sin embargo, no es en absoluto inusual reaccionar negativamente a algo que una persona dice o hace cuando no fue intencionado de esa manera, especialmente en situaciones de citas en las que las personas se conocen por primera vez. Cuando ofrecí pagar, esperaba que Taye recibiera mi oferta tal como la intencioné, como una expresión de agradecimiento y reconocimiento. Me tomé completamente por sorpresa, y a ella también.

Esta primera cita fue un desafío para ambos. Debido a que el tema de quién debía pagar era volátil, era fácil desviarse. Si alguno de nosotros se hubiera preocupado por presentarse como personas que saben comportarse "correctamente", que nunca discuten, y si hubiéramos ocultado nuestros verdaderos sentimientos, no habríamos ido más allá de nuestras apariencias.

Al arriesgarnos a que nuestra honestidad pudiera alejar al otro y a que pudiéramos estar "equivocados", descubrimos que éramos capaces de expresar sentimientos de resentimiento, ira, dolor y miedo, y esto es en lo que se basa una relación íntima duradera. Establecimos en ese mismo momento que, cuando llegara el momento de la verdad, éramos lo suficientemente sólidos como para enfrentar la negatividad, el conflicto y las diferencias, y estábamos buscando a alguien que pudiera hacer lo mismo.

Esta fue la primera vez que experimenté lo que yo llamaría una intimidad "más profunda", una caracterizada por la capacidad de comunicarse y por conocer, confiar, aceptar y respetarse mutuamente. En algún momento, antes de que terminaran las cuatro horas, una pelea y una reconciliación, me encontré en busca de una amiga, y ella también. Fue como si ambos decidiéramos al mismo tiempo comprometernos. No había duda, ambos sentimos una "gran química": sexual, emocional y espiritual.

La máxima importancia de este conflicto inicial no puede exagerarse. A través de él, Taye y yo aprendimos que éramos capaces de superar nuestras diferencias y sentimientos incómodos para lograr un entendimiento mutuo. Yo le dije cómo eran las cosas para mí. Ella me dijo cómo eran

para ella. Como resultado, ambos nos sentimos más cercanos y respetuosos el uno del otro y quisimos seguir viéndonos. En nuestro caso, "la escritura estaba en la pared". Nuestra capacidad para lograr el entendimiento mutuo continuó en encuentros posteriores.

### **Evítalo Ahora, Paga Después**

Cuando la incapacidad de lograr comprensión caracteriza un encuentro inicial, es probable que esta dificultad aparezca una y otra vez a lo largo del desarrollo de la relación. Por lo tanto, el momento de expresar cómo te sientes realmente con alguien es durante el primer encuentro.

Un ejemplo de cómo no revelar los verdaderos sentimientos puede crear problemas más tarde en una relación ocurrió durante la cita de Maureen y Tony.

Hacia el final de su cita, Tony se acercó a Maureen con la intención de darle un abrazo. Aunque ella se sintió incómoda, no dijo nada y le permitió abrazarla de todos modos.

Maureen no estaba segura de cómo interpretar este gesto, ni entendía lo que significaba para Tony. Se preguntó: "¿Cree que voy a acostarme con él?", pero nunca le preguntó qué tenía en mente. Su incomodidad tenía que ver con asociar tales demostraciones de afecto con una etapa posterior de la relación, pero no discutió sus sentimientos con él. Una de sus razones para no decir nada fue: "Me preguntaba qué me pasaba por no querer un abrazo".

Cuando le pregunté a Maureen qué habría pasado si ella y Tony hubieran seguido saliendo y Tony la hubiera seguido abrazando sin su permiso, Maureen dijo: "Probablemente estaría enojada y pensaría que era una especie de idiota, que se estaba aprovechando de mí. Pensaría que no captó mis sentimientos y, por lo tanto, no le importaba. No querría hacer nada por él. Estaría encima de él".

Evidente en la respuesta de Maureen era un patrón. Contaba con que los hombres leyeran su mente. De esta manera, no tendría que lidiar con su incomodidad y resentimiento directa y abiertamente. Mientras el hombre pudiera entender sus deseos, necesidades y sentimientos sin que ella tuviera que dárselos a conocer, ella se sentía muy bien con él. Pero cuando él no respondía de una manera que mostrara la comprensión requerida, ella lo culparía. Ella no estaba asumiendo la responsabilidad de su propio comportamiento. En su mente, lo que sucediera era responsabilidad de su cita.

Si se hubiera materializado una relación entre Maureen y Tony, Maureen habría acumulado tanta ira que se habría vuelto extremadamente crítica y hostil hacia Tony. Tony no habría tenido ni idea de lo que estaba provocando tal comportamiento agresivo. Lo más probable es que la relación se hubiera disipado en recriminaciones mutuas y frustración.

Si Maureen le hubiera dicho a Tony cómo se sentía acerca de su abrazo, la relación en desarrollo habría tomado una dirección diferente. En el momento en que se dio cuenta de su incomodidad, todo lo que tenía que decir era algo como: "Estoy un poco incómoda con que me abrasces ahora mismo y preferiría que no lo hicieras". (No habría sido necesaria una explicación adicional). Si él hubiera reaccionado a la defensiva o no hubiera podido entenderla, ella habría descubierto que no era un compañero adecuado. Por otro lado, si él hubiera respondido con comprensión, habrían tenido una base más sólida sobre la que construir. Ella habría tenido la experiencia de ser

vulnerable, de arriesgarse y de lograr comprensión. Como resultado, se habría sentido mejor consigo misma y con Tony.

## **El Fenómeno del "Noventa y Nueve por Ciento"**

Recientemente me cuestionaron la premisa de que las relaciones comienzan en la primera cita.

"La relación que me viene a la mente no encaja en absoluto. Estuve con ella durante un año antes de que se presentaran problemas serios. Me gustaba el noventa y nueve por ciento de la persona. Fue durante el segundo año cuando empecé a sentir que me disgustaba el noventa y nueve por ciento. No tenía idea de que tendríamos tantos conflictos y seríamos tan incapaces de resolverlos. Ella no era quien yo pensaba que era.

La relación se volvió intolerable, pero tardó todo un año antes de que ocurriera el cambio.

¡Buen punto! Quizás debería modificar ligeramente el principio para que diga lo siguiente: ¡Las relaciones comienzan después de su primera pelea! No es hasta que dos personas tienen un conflicto importante que descubren cuán íntimas son en realidad. Si su primera cita (y todas las citas posteriores, de hecho) está desprovista de conflictos, diferencias y sentimientos negativos, y no hay ningún problema que deba resolverse, esto no es de ninguna manera una indicación de que su relación (si se materializa) estará para siempre libre de conflictos y dolor.

En la situación descrita anteriormente, es probable que esta pareja no estuviera en contacto con sus sentimientos, tratara de evitar los negativos o le diera demasiada importancia al romance o al sexo. Es posible que, debido a la falta de experiencia y habilidades de comunicación, se quedaron estancados en las primeras (más fáciles) etapas de la relación; es decir, basaron su relación únicamente en lo que les gustaba y tenían en común y evitaron todo lo demás. Si este fue el caso, no es demasiado sorprendente que tardaran un año en descubrir que eran incompatibles.

## **Ejercicio: La Escritura en la Pared**

Recuerda cómo comenzó una de tus relaciones significativas. ¿Qué sucedió que te llevó a desarrollar una relación?

Si la relación terminó, ¿existían los problemas y dinámicas que causaron su desaparición la primera vez que estuvieron juntos? Si es así, ¿los pasaste por alto o los negaste?

Si la relación sigue intacta, ¿estaban los factores que contribuyeron a su éxito operativos en el momento en que se conocieron?

## **CAPÍTULO CUATRO "LA PIZARRA EN BLANCO"**

Cada encuentro inicial debe ser una "pizarra en blanco", el final de lo que fue y el comienzo de algo nuevo.

El concepto de "pizarra en blanco" puede verse como un estado mental caracterizado por la apertura y la espontaneidad. Llámalo el "Zen de las citas". Significa entrar en un encuentro con espíritu de descubrimiento, sin saber lo que va a pasar. Una primera cita puede considerarse como una obra de teatro nueva a punto de desplegarse, una que nunca antes se ha representado.

Es una improvisación en la que dos personas están creando el diálogo y el drama en ese mismo momento.

Obviamente, cuando dos personas se conocen por primera vez, no tienen historia juntas. Debido a que no se conocen y tienen poca inversión, el miedo al rechazo debería ser mínimo. Uno esperaría que durante un encuentro inicial, la apertura y la espontaneidad ocurran de forma natural y sin esfuerzo.

Desafortunadamente, he llegado a reconocer que en la mayoría de los encuentros iniciales, la etapa de la relación ya se ha establecido y el diálogo se ha guionizado antes de que los participantes se hayan conocido. La mayoría de las citas están condenadas antes de que comiencen.

### **Equipaje Emocional de Relaciones Anteriores**

La principal fuente de comportamiento contraproducente en las citas y las relaciones es el residuo de cualquier trauma emocional que hayamos sufrido en relaciones anteriores. La mayoría de las personas han aprendido a desconfiar de los demás y a movilizar sus defensas para dejar de sentir y protegerse de ser heridas. No han tenido la experiencia de la seguridad. Lo que de hecho han experimentado es que expresar sus sentimientos representaba una amenaza para su bienestar a lo largo de sus vidas. Su comportamiento se basa en la premisa de que "si te dejo conocerme, me harás daño". Esta postura defensiva, aunque comprensible, hace imposible que cualquiera los conozca realmente y que ellos conozcan a otros.

Cuando esto sucede, entramos en nuevas situaciones como si ya hubiéramos estado allí antes. Actuamos como si conociéramos una sola forma de comportarnos y no pudiéramos adaptarnos a nuevas situaciones o personas. No hay distinción entre relaciones anteriores y las presentes. El presente y el futuro se convierten en recreaciones del pasado.

Es asombroso darse cuenta hasta qué punto muchas personas reaccionan habitualmente a individuos que no conocen como si fueran sus madres o padres. "Es igual que mi padre" y "es igual que mi madre" son quejas comunes. Cuando saltamos a este tipo de conclusiones, la capacidad de descubrir cómo es realmente la otra persona desaparece. Puede que sea igual que tu padre, y puede que no. El punto es, ¡nunca lo sabrás! Rara vez nos viene a la mente la idea de decirle a alguien "me recuerdas a mi padre (o madre)".

Los conceptos de "pizarra en blanco", un "nuevo comienzo" o "otra oportunidad" pueden dar esperanza a quienes desearían poder dejar el pasado atrás. En las citas, no hay pasado, solo el presente. No hay razón para anticipar el rechazo, el abandono, la traición o cualquier otra experiencia temida. El futuro no ha sucedido, y hasta que lo haga, no es más que un miedo o una proyección.

Cuando dos personas se están descubriendo, tienen la oportunidad de actuar de nuevas maneras. Dado que es la primera y única vez que has estado con esta persona, puedes asumir más confianza de la que tendrías de otra manera. Puedes proceder como si tu confianza nunca hubiera sido rota. Es un momento ideal para experimentar con nuevos comportamientos, especialmente cuando los antiguos no han funcionado. Por ejemplo, puedes decir cosas que normalmente no dices o no decir las cosas que sueles decir. Puedes intentar abrirte y expresar tus sentimientos con

la fe de que no sufrirás las mismas consecuencias negativas que en el pasado. Si te hieren, el daño debería ser proporcional a la experiencia de ser rechazado una vez por alguien que no te conoce. El hecho de que sea la primera y única vez debería minimizar el daño. Incluso si la respuesta de la otra persona a tu honestidad se parece a una experiencia dolorosa anterior, puede que descubras que te sientes diferente acerca de esta experiencia en el presente y que tienes otras opciones.

### **Rechazado una Vez Más**

Cuando Mary llegó veinte minutos tarde a su cita con Joe, él reaccionó como si ella fuera como todas las demás mujeres en su vida: poco confiable y rechazada. Él automáticamente asumió que ella no iba a aparecer en absoluto.

Cuando Mary finalmente llegó, Joe estaba furioso. En lugar de averiguar inmediatamente por qué llegaba tarde, la trató con frialdad. Ella no entendió su comportamiento y, a su vez, se sintió desconfiada. No tuvieron la oportunidad de lograr un entendimiento sobre los sentimientos que se le evocaron a él o sobre las circunstancias que rodearon su retraso. Su cita se arruinó antes de comenzar.

Claramente, para Joe, su primera cita no fue una "pizarra en blanco". Él había entrado en este encuentro con la creencia y la expectativa de que sería rechazado. Su experiencia se convirtió en una profecía autocumplida. Cuando esto sucedió, Joe fue incapaz de ver la situación tal como era: una cita con una mujer con la que nunca antes había estado. Sí, ella llegó tarde, ¿y cuántos de nosotros disfrutamos esperando y preguntándonos si nuestra cita va a aparecer? Pero esta era la primera vez que esto sucedía con Mary. Joe no tenía idea de por qué llegaba tarde.

Es cierto que a menudo no somos conscientes cuando reaccionamos de forma exagerada o no entendemos por qué. Pero la pregunta que debemos hacernos es: "¿Somos capaces de regular el grado de dolor y la consiguiente actitud defensiva?" Creo que la respuesta es "sí". Ser capaz de distinguir el pasado del presente —recordando que nuestras citas son eventos "nunca antes vistos"— ayuda. Con esta conciencia, toda una fuente de dolor no tiene que ser desencadenada o actuada.

Joe podría haber respondido con algo como: "¿Qué pasó?" o "Estoy molesto porque llegaste tarde". Esto le habría dado a Mary la oportunidad de explicar y disculparse, momento en el cual el enojo de Joe probablemente se habría convertido en comprensión. El hecho de que llegara tarde ya no habría sido un problema.

### **"Nadie Está Realmente Interesado"**

Cuando Kate salió con Brian, le gustó. Sin embargo, pensó que hablaba mucho, que ocupaba el tiempo de Brian y que él solo estaba siendo cortés al no decir nada. No pudo conseguir hacerle saber que realmente disfrutaba estar con él, ni pudo preguntarle si él estaba disfrutando de su compañía. En lugar de lidiar con sus sentimientos, intentó "hablar para disipar sus ansiedades".

Kate no había comenzado la cita con una pizarra en blanco. En cambio, se embarcó en su primera cita con Brian con la suposición de que, como otros antes, él realmente no quería estar con ella. Claramente, su creencia subyacente se originó en un momento diferente con personas diferentes. Su miedo la hizo invocar sus defensas contra ser ella misma y actuar

espontáneamente, extinguiendo así efectivamente cualquier oportunidad que tuviera de descubrir que podía estar equivocada. Reaccionó como si fuera la niña y Brian fuera el padre que nunca la reconoció.

Cuando nos comportamos de una manera que es consistente con una "pizarra en blanco", nada está predeterminado. Estamos en el presente. Hacemos esto "verificando la realidad" de nuestras reacciones, incorporando los pensamientos y sentimientos que se activan en la conversación. A menos que creemos una experiencia contrastante para nosotros mismos, no estaremos en posición de ver si el equipaje emocional que llevamos con nosotros —nuestras creencias subyacentes, expectativas y reacciones— todavía se aplican.

### **Nociones Preconcebidas**

Nuestras nociones preconcebidas sobre lo que se supone que debe pasar en una cita, el tipo de persona que buscamos y cómo deberían ser nuestras relaciones también contaminan la "pizarra en blanco".

Las nociones preconcebidas son en su mayoría imágenes idealizadas y estereotipos. Algunas de estas imágenes nos las transmiten nuestros padres. Muchas de ellas se han filtrado en nuestros cerebros después de años de ver televisión y películas o leer periódicos y libros.

El principal problema con las nociones preconcebidas es que generalmente no somos conscientes de albergarlas. Por lo tanto, no nos damos cuenta hasta qué punto usamos el proceso de citas en un intento de convertir la fantasía en realidad. Cuando la realidad no se ajusta a nuestra visión romántica (lo cual rara vez sucede), nos sentimos decepcionados. Más importante aún, cuando intentamos hacer coincidir imágenes irreales con personas y experiencias reales, establecemos obstáculos que impiden que la interacción inicial de la cita se desarrolle naturalmente. Debido a que no respondemos espontáneamente y en el momento, sino de acuerdo con las imágenes en nuestras cabezas, nos aislamos efectivamente de la persona con la que estamos y a la que se supone que estamos tratando de conocer.

Por ejemplo, Jim siempre asociaba la Nochevieja con un brindis con champán y besar a su pareja cuando el reloj marcaba la medianoche. Así que, cuando él y Louise tuvieron su primera cita en Nochevieja, eligió un lugar donde podía pedir champán y mirar el reloj. Jim se aseguró de que él y Louise estuvieran en el bar a medianoche con las copas en la mano, listos para brindar. Justo a tiempo, cuando el reloj marcó las doce, se inclinó para besar a Louise en los labios. Louise se quedó sorprendida por su presunción e intrusión repentina. Claramente, ella no compartía la noción preconcebida de Jim sobre la Nochevieja perfecta. No es sorprendente que Jim se sintiera decepcionado porque ella no había querido celebrar la Nochevieja con él. Qué diferente podría haber resultado la cita de Jim y Louise si él hubiera optado por dejar que sucediera, en lugar de intentar que sucediera de una manera predeterminada.

Otro ejemplo de cómo nuestras nociones preconcebidas pueden limitar nuestras oportunidades de desarrollar una buena relación con las personas con las que salimos se reflejó en un comentario que hizo una cliente, Claire:

"Solo quiero salir con hombres judíos. No me veo con nadie que no sea judío. En cuanto a ponerme realmente seria con alguien, quiero un hombre con el que pueda sentirme como en casa y celebrar las fiestas".

No era la preferencia de Claire por los hombres judíos lo que era limitante. Era su decisión prematura de qué hombres eran adecuados ("solo hombres judíos...") antes de conocerlos y pasar tiempo con ellos lo que le impedía encontrar la mejor pareja. Había tomado una decisión basada no en la experiencia, sino en premisas erróneas.

El proceso de selección "a ciegas" de Claire era antitético al descubrimiento de lo que dos personas pueden crear juntas. Ella asumió que si un hombre era judío o no, determinaría en última instancia si sería feliz en una relación con él. También estaba convencida de que para que un hombre apreciara y entendiera su herencia cultural, tendría que ser judío.

Muchos de nosotros creamos reglas sobre qué tipos de personas son adecuadas para nosotros sin permitirnos la experiencia que nos diría si somos precisos en nuestras proyecciones. ¿Qué pasa si nos equivocamos? ¿Qué pasa si hay tantas personas que no comparten nuestros antecedentes culturales, pero aun así pueden apreciarlos a nosotros, como personas que sí los comparten y pueden apreciarnos? A ninguna de estas personas se les daría una oportunidad. Más importante aún, compartir una religión común o cualquier otro requisito categórico —ya sea raza, clase socioeconómica, edad, tamaño o atributo físico, ocupación, etc.— de ninguna manera garantiza que la calidez y la comprensión vendrán después. Por otro lado, cuando las cualidades de apertura, honestidad y comprensión están presentes, es probable que seamos más felices, más apreciados y más cómodos, independientemente de si se cumplen los criterios predeterminados.

Claire reaccionó fuertemente a mi punto de vista. "Estoy peleando contigo porque no estoy de acuerdo. No quiero estar abierta a un hombre que no sea judío. No creo que un no judío realmente pueda entenderme. Simplemente no puedo dejar ir todo eso".

Estar abierto significa ser vulnerable, no tener el control, no saber qué va a pasar. Parte de la aversión de Claire a ser abierta tenía que ver con estar con alguien que no conoce, lo cual es algo bastante común. Las citas, por su propia naturaleza, no son una situación cómoda. El elemento de descubrimiento, de sorpresa, siempre está al acecho, y esto entra en conflicto con nuestra necesidad de sentirnos seguros y en control. La realidad es que en cualquier momento, alguien podría entrar en nuestras vidas y podríamos tener una conexión profunda con él o ella. Si intentamos escapar de nuestra incomodidad adhiriéndonos a reglas que impiden nuestra experiencia, la posibilidad de ser gratamente sorprendidos será eliminada.

Durante nuestra discusión, Claire comenzó a comprender las fuerzas subyacentes a sus nociones preconcebidas y cómo la habían restringido:

"No he estado dispuesta a ir a tomar un café con un chico a menos que lo considere 'material para matrimonio'. Durante largos períodos de mi vida, he estado desconectada de mí misma y me he sentido realmente distante y aislada de la gente. Solía usar el judaísmo como una forma de establecer una conexión. Me sentía segura. Pero era como una falsa sensación de cercanía y seguridad. Me he aferrado a eso durante años. Siempre que estoy con alguien que sé que es judío, automáticamente me siento mucho más cómoda. Hay algo realmente aterrador para mí en estar

con alguien que percibo como muy diferente. Cuando estoy con personas que no son judías, es como si no estuviera 'en casa'. Y eso es lo que me han dicho toda mi vida: que las personas que no son judías son diferentes. Pero si son judías, se supone que son como de la familia. Y siempre he asumido que esto significaba que podía confiar en la persona". Basándose en los mensajes que Claire recibió durante su crianza, aprendió a asociar ser judía con la igualdad, la familiaridad y la confiabilidad. No ser judío significaba que la otra persona no era como ella, como si viniera de un planeta distante y, por lo tanto, no fuera seguro estar con ella. Claire continuó:

"A veces, cuando me atrae alguien que no es judío, intento hacerlo judío en mi mente. Creer que cualquiera es un posible compañero para mí es demasiado aterrador, demasiado extraño. Pensar en compartir un hogar con alguien que no es de mi cultura me parece raro.

"Hasta hace poco, mi punto de conexión con un hombre siempre había sido sexual. Veía a los hombres como posibles parejas sexuales. Después de años de 'aventuras de una noche' y de despertar con hombres con los que no quería tener nada que ver, aprendí que tener sexo no es la forma de encontrar al hombre adecuado para mí.

"Así que, para mantener mi cordura, tomé una decisión general de que ciertas personas estarían 'prohibidas'. Había decidido no ser abierta con ninguna persona con la que no pudiera imaginarme viviendo o casándome".

Claire aprendió a depender de lo que otras personas le decían, en lugar de sus propios sentimientos. Es comprensible, entonces, que Claire tuviera dificultades para relacionarse con la idea de mantener una mente abierta, de abordar cada cita como una "pizarra en blanco" y de evaluar a sus diversas parejas de citas según cómo se sentía cuando estaba con ellas. Su regla de que los posibles compañeros debían ser judíos sirvió para compensar las habilidades de comunicación subdesarrolladas, así como la falta de confianza en su proceso de selección de pareja. En lugar de abordar las citas como una oportunidad para conocerse, pensó que podía saltarse este paso por completo y hacer que el conocimiento mutuo, la construcción de la confianza, etc., dependieran de si alguien era judío (o de tener sexo).

Claire es un ejemplo de cómo podemos engañarnos a nosotros mismos para sentirnos seguros en situaciones en las que no hay seguridad. Debido a que realmente no sabemos nada sobre nuestras parejas de citas o cómo se desarrollará la cita, es necesario mantener una mente abierta, pero también estar preparados para sorpresas, agradables y desagradables. No hay forma de juzgar la idoneidad de una relación sin antes experimentar a la persona. Nos gustaría creer que cuando se cumplen ciertas calificaciones, como la religión, la edad, la ocupación, el atractivo, se está gestando una relación íntima. El hecho es que puede o no materializarse. Si una relación se materializa, la intimidad lograda durante cualquier cita probablemente será el resultado de la mentalidad abierta mutua y la capacidad de comunicarse.

A medida que Claire se ponga más en contacto con sus sentimientos, eventualmente podrá confiar en ellos como fuentes vitales de información. Probablemente se volverá más abierta, asumirá más riesgos y aprenderá más de sus experiencias de citas. Sus criterios para juzgar el carácter y la compatibilidad se basarán más en su experiencia con cada individuo que en nociones preconcebidas o imágenes idealizadas. Al prestar más atención a cómo se siente, descubrirá hasta qué punto sus parejas de citas exudan la calidez y la comprensión que busca.

Los tipos de hombres por los que se sentirá atraída y con los que se involucrará, sin duda, cambiarán.

Esta discusión plantea la pregunta: "¿Por qué las personas 'equivocadas' siempre me persiguen mientras que las 'correctas' no se encuentran por ningún lado?" Parte de la respuesta tiene que ver con un patrón de rechazar arbitrariamente a las personas que no encajan en nuestras imágenes y perseguir solo a aquellas que sí. Y parte de la respuesta tiene que ver con cómo compensamos el no saber cómo decidir si alguien es adecuado para nosotros.

Si bien un trasfondo cultural común es una consideración importante en las citas, no debe ser la única ni la principal. La pregunta que se plantea aquí es: "¿Cuáles son las bases para una relación íntima y duradera?" Los trasfondos culturales comunes son ciertamente un factor, pero ¿qué tan grande es un factor? Varía. Para algunas personas, provenir de culturas totalmente diferentes simplifica el proceso de comunicación, y para otras, compartir una herencia cultural dificulta la comunicación. A veces, compartir la misma herencia cultural ayuda enormemente, y a veces, los diferentes trasfondos condenan las relaciones.

Pero algunas cosas sí sabemos. Independientemente de si dos personas comparten una herencia cultural, habrá sentimientos negativos, conflictos y diferencias en cualquier relación. Los individuos involucrados y su capacidad para comunicarse son factores predominantes. Si son capaces de hablar entre sí sobre lo que quieren y necesitan en una relación, hay esperanza. A través de la comunicación, descubrirán si son compatibles.

Sé por mi propia experiencia lo lejos de la realidad que pueden estar las nociones preconcebidas. Estaba completamente convencido de las mujeres judías, como si hubiera conocido a todas las mujeres judías del mundo, como si fuera a responder de la misma manera a cada mujer. Hubo un tiempo en el que juré que no saldría ni me casaría con una mujer judía. Albergaba muchos juicios sobre las mujeres judías. Las veía como materialistas, superficiales, excesivamente críticas y dominantes. Las mujeres judías y yo éramos como el agua y el aceite. Creía que las únicas mujeres que realmente podían entenderme y apreciarme, que eran emocionalmente accesibles y con las que podía llevarme bien, eran las no judías. En las tres relaciones significativas que tuve con mujeres no judías, mis experiencias confirmaron mis creencias. Nuestras diferencias en el trasfondo cultural parecían proporcionar lo que ambos necesitábamos en ese momento: una forma diferente de responder a la que estábamos acostumbrados.

Sin embargo, hubo otros problemas en esas relaciones que causaron su desaparición.

Descubrimos que éramos incompatibles. Pero nuestra incompatibilidad no tuvo tanto que ver con nuestras diferencias en la herencia cultural como con quiénes éramos como individuos. No estoy seguro de por qué terminaron esas relaciones. Si fue por nuestras diferencias culturales, solo fueron una fracción del problema. Resultó que en cada relación, ambos nos dimos cuenta de que no éramos adecuados el uno para el otro. Había negatividad y conflicto constantes. Nuestras diferencias iban más allá de la cultura. En un caso, estábamos en diferentes etapas de la vida. Ella tenía hijos, y formar una familia conmigo no era una opción para ella. Para mí, formar una familia era algo que asumía que sucedería en algún momento. Ninguno de los dos quería comprometerse a largo plazo. En otro caso, éramos básicamente incompatibles principalmente porque nuestros enfoques del dinero eran diferentes: ella era una derrochadora, yo, un ahorrador.

Yo tendía a expresar mis sentimientos y exigía lo mismo de ella; a menudo se sentía abrumada por mi expresión de sentimientos, y ella tendía a ser más reservada. Ella no quería vivir conmigo, y yo quería que viviéramos juntos, etc.

Después de estas relaciones, conocí a Taye (que es judía). Después de unos meses con Taye, supe que éramos compatibles. Teníamos metas y valores similares, queríamos las mismas cosas, en la vida y el uno del otro. Pudimos hablar el uno con el otro, y ser honestos y reales el uno con el otro, casi todo el tiempo. Era como si la confianza fuera un hecho. La sensación de estar perfectamente cómodos para tener diferencias, conflictos acalorados —sin amenaza para la relación, de que estábamos lo suficientemente seguros como para ser completamente nosotros mismos, con todos nuestros defectos y limitaciones— era familiar, y al mismo tiempo, extremadamente única y especial. Ella también tenía cualidades que encajaban con mi perfil de lo que necesitaba de una compañera de por vida, siendo una de ellas un buen equilibrio de fuerza y vulnerabilidad que sacaba lo mismo en mí. Pero, quizás más importante que cualquier otra cosa, fue lo que pudimos crear juntos; ya fuera entender, superar desafíos o lograr metas, lo hicimos.

¿Las cualidades que me atraieron a Taye, que nos hacen compatibles, que hacen que nuestra relación funcione, son atribuibles al hecho de que ambos somos judíos?

Probablemente, hasta cierto punto. El hecho de que ambos seamos judíos puede tener algo que ver con que tengamos enfoques similares del dinero, por ejemplo, no vivir por encima de nuestras posibilidades, vigilar en qué gastamos nuestro dinero, intentar conseguir ofertas en todo lo que compramos. Esto parece habernos hecho muy compatibles. Además, ella se lleva muy bien con mis padres y todos los demás miembros de la familia, lo que podría tener algo que ver con su judaísmo. Esto ha evitado que problemas potencialmente volátiles, estresantes y dañinos para la relación entren en escena. Sin embargo, si no nos confiáramos, respetáramos y aceptáramos mutuamente, si no tuviéramos la capacidad de ser honestos y vulnerables, si no valoráramos la comunicación y no confiáramos en ella para resolver nuestros problemas, sé que no estaríamos juntos hoy. Nuestra compatibilidad, creo, tiene más que ver con quiénes somos Taye y yo como individuos que con el hecho de que ambos seamos judíos.

Cuando tratamos con la comunicación y el desarrollo de relaciones íntimas, el hecho de que seamos del mismo país, compartamos la misma religión, raza, intereses o filosofías no importa tanto como el deseo que tienen dos seres humanos de compartir sus experiencias y entenderse mutuamente.

### **¡No Límites tus Opciones!**

Para practicar con éxito "la primera cita es una pizarra en blanco", el desafío es mantener la mente abierta. No entres en un encuentro con ideas sobre lo que debe o no debe suceder. Date la oportunidad de experimentar a otro ser humano, y permite que esa persona te experimente a ti. ¡Ve lo que los dos pueden crear juntos!

## **Capítulo Cinco**

### **RAPPORT: UNA CREACIÓN CONJUNTA**

En las citas, como en cualquier actividad, hay un objetivo principal. Al participar en una actividad, todo lo que haces debe estar dirigido a lograr este objetivo. En las citas, los objetivos principales son establecer **rapport** y **conocerse mutuamente**. Todo lo que dices y haces debe estar orientado a generar rapport y a conocerse.

## **La intimidad comienza con el rapport**

Antes de que dos personas puedan conocerse, deben establecer **rapport**. El rapport precede a la intimidad.

El **rapport** ocurre cuando dos personas se escuchan y se responden espontáneamente, sin autocontrolarse ni anticipar lo que va a suceder. Es un proceso de desarrollo natural sin la intención de un resultado específico. Ambas personas están "fascinadas" en una conversación, porque el contenido es personal e importante.

El mayor desafío al generar rapport es observar y participar al mismo tiempo, para mantener una conciencia de tus reacciones y hablar sobre ellas. Estás tratando de no quedarte estancado en tus reacciones, sino de mantener el proceso en marcha: hablar y escuchar, escuchar y hablar.

Si alguna vez has meditado, reconocerás el concepto de notar tus pensamientos mientras mantienes el enfoque en el simple movimiento de la respiración. Cuando estás concentrado en generar rapport, al mismo tiempo, estás reaccionando y observando tus reacciones. Estás tanto involucrado como desapegado. No importa qué pensamientos y sentimientos surjan durante la conversación porque no estás haciendo nada más que observar cuáles son tus pensamientos y sentimientos y los de tu pareja. En cualquier momento dado, sabes dónde estás, pero no sabes hacia dónde te diriges.

Enfocarse conscientemente en un objetivo sirve para aumentar tu objetividad y mantener tu comportamiento con un propósito. Desvía tu atención de los miedos y las inseguridades, minimizando así la medida en que reaccionas basándose en fenómenos subjetivos (más poco fiables), como la presencia o ausencia de atracción sexual, proyecciones basadas en experiencias previas en relaciones y nociones preconcebidas.

## **El fenómeno de la personalización**

El **fenómeno de la personalización** ocurre cuando caes en la trampa de interpretar el motivo del comportamiento de otra persona y de tomar lo que se ha dicho o hecho de forma personal. La interpretación que haces suele basarse en la inseguridad o en ilusiones. Tu diálogo interno puede sonar algo así como: "Esa reacción significa que debo gustarle", lo que se convierte en una autoafirmación positiva, o, "Eso debe significar que no le gusto", lo que se convierte en una autoafirmación negativa. Cuando haces esto, tu respuesta a la otra persona se basará más en lo que crees que ha sucedido que en lo que realmente ha sucedido. Con demasiada frecuencia en situaciones como estas, no verificamos si nuestras percepciones son precisas. En efecto, estamos manteniendo una relación con nosotros mismos.

## **¡Si necesitas saber, mejor averígualo!**

La forma en que Mary lidiaba con su incertidumbre sobre si un hombre que le gustaba estaba interesado en salir con ella era tratar de interpretar su comportamiento. Esto había estado

sucediendo durante un par de meses. Cada vez que él sonreía y pasaba tiempo hablando con ella, ella se emocionaba y se sentía más optimista. Pero cuando él pasaba de largo; a veces simplemente diciendo "hola" y otras veces sin decir nada en absoluto, ella creía que esto significaba que definitivamente no estaba interesado. Por lo tanto, estos dos meses habían sido una montaña rusa emocionante pero frustrante: "Él quiere, él no quiere".

Hasta que Mary obtuviera la información que necesitaba, su comportamiento hacia este hombre seguiría basándose en sus proyecciones, en lo que ella imaginaba que eran sus intenciones.

Cuando finalmente reunió el coraje para acercarse a él directamente, todavía estaba en un dilema:

"Le hablé de este nuevo museo y que pensé que sería divertido ir a verlo juntos. Así que le pregunté si le gustaría ir conmigo ese sábado. Dijo que tenía planes ese fin de semana, pero que el próximo fin de semana era una posibilidad. 'Recuérdamelo', dijo. ¡No quiero recordárselo! Pero no dije nada al respecto. ¿Para qué me molesto? Sé que no está realmente interesado en mí. ¡Esto me lo dice!"

Esta situación es común. Cuando te encuentras interesado en alguien y no estás seguro de cómo se sienten hacia ti, siempre habrá cierta incomodidad. Sin embargo, si tiendes a "personalizar" la incomodidad, es probable que interpretes el comportamiento del otro como rechazo y estés menos inclinado a verificar si tus percepciones son precisas. Tu comportamiento se basará en meras conjeturas, porque no sabes realmente lo que está sucediendo. Para muchas personas, esta es una forma de protegerse al no darle a otra persona la oportunidad de rechazarlas, sino, en cambio, hacerlo ellos mismos. ¡Al hacerlo, están creando el rechazo!

¿Qué puedes hacer? La respuesta se reduce a siempre verificar la precisión de tus percepciones preguntándole a la otra persona la información que necesitas y arriesgándote a un posible rechazo.

Mary podría obtener la información necesaria de varias maneras. Por ejemplo, podría decir que quiere asegurarse de no ponerlo en un aprieto, y podría preguntarle si realmente quiere ir con ella. O podría ser más directa y decir algo como: "Prefiero no recordártelo. Prefiero que me digas ahora si quieres ir este sábado". De cualquier manera, necesita escucharlo decir si quiere ir. De esta manera, se enterará antes, en lugar de después, de lo que le gustaría hacer. Tal vez no quiera salir con ella, en cuyo caso, estará lidiando con la realidad. Sabrá dónde está parada y procederá en consecuencia. Y solo entonces habrá una oportunidad de generar un rapport y conocerse.

## **Manejo de críticas y cumplidos**

Muchas personas tienen dificultades para dar y recibir críticas y cumplidos. Esta dificultad puede resultar en oportunidades perdidas para encender el rapport o profundizar el rapport existente.

Cuando se trata de recibir críticas, la tendencia es a "personalizar" lo que podría ser información útil. Tu pareja te está diciendo cómo reacciona a algo que dijiste o hiciste. Podrías decir que quieres saber cómo te percibe tu pareja, qué tipo de impacto estás teniendo, etc., pero ¿realmente quieres saberlo?

Si tu respuesta es "no realmente", es probable que no puedas responder libre y espontáneamente sin autocontrolarte o anticipar lo que va a suceder. Escuchar comentarios críticos probablemente te hará reaccionar a la defensiva y/o desencadenará dudas generalizadas sobre tu propia valía, lo que obviamente obstaculizará el rapport.

Si tu respuesta es "sí", probablemente encontrarás la retroalimentación valiosa y apreciarás y respetarás más a tu pareja por decírtelo. Probablemente prefieras saber dónde estás parado en lugar de que te dejen en la oscuridad o te engañen. Probablemente tienes la autoconciencia y la autoestima para utilizar la retroalimentación. Si no encuentras útil la retroalimentación, puedes optar por no responder a ella.

Por ejemplo, cuando Cary le preguntó a June si había algo que él hiciera que la "desanimara", ella le dijo que a veces él parecía ansioso y le faltaba seguridad en sí mismo.

Como resultado de la retroalimentación de June, Cary se volvió más consciente de su propio comportamiento y tuvo más claro cómo su ansiedad y aparente falta de seguridad en sí mismo afectaban a June. Hizo una conexión entre su autoestima y cómo se comporta generalmente durante las citas.

Cary comenzó la cita con June con serias dudas sobre su atractivo. Cuando le gustó, sus dudas se activaron, haciéndolo sentir ansioso e inferior. Resultó que había exacerbado la situación al llamar la atención sobre su ansiedad. Saltó de un tema a otro, no con interés en ninguno en particular, sino en un esfuerzo por ocultar su nerviosismo. Su intento de actuar como si no estuviera ansioso cuando sí lo estaba, lo hizo comportarse de manera antinatural y poco atractiva. Y su comportamiento se debía en gran parte al hecho de que no podía tolerar sus sentimientos de inseguridad y se avergonzaba de ellos. No era capaz de pensar en generar rapport o ser creativo porque estaba demasiado ocupado tratando de erradicar sus ansiedades. Si tan solo se hubiera permitido sentir ansiedad, habría tenido la opción de hablar al respecto, lo que podría haberle permitido presentarse de una manera diferente.

Una forma de reducir la medida en que la inseguridad y la baja autoestima influyen en tu comportamiento es aprendiendo a **reinterpretar tu experiencia** para que tus reacciones te resulten aceptables. A esto lo llamamos "normalizar". Normalizar es encontrar una forma de ver tu experiencia como normal.

En el caso de Cary, una vez consciente de su nerviosismo, pudo decirse a sí mismo: "¿Y qué, me siento nervioso e inseguro? Dada mi falta de experiencia, así es como se supone que debo sentirme. No me hace menos persona y no significa necesariamente que me vean de forma negativa". Mientras Cary no se consuma por sus luchas internas, podrá centrar su atención en generar rapport, en cuyo caso, con suerte, se sentirá lo suficientemente libre como para decir algo como: "Estoy algo nervioso ahora mismo. No he salido en una cita en mucho tiempo". Este tipo de comunicación suele aliviar nuestras ansiedades y restaurar un flujo natural a la conversación.

Para la mayoría de las personas, dar comentarios críticos no es más fácil que recibirlos. Te enfrentas a los mismos obstáculos que cuando estás "cerrando la cita" y no estás interesado pero tu pareja sí, excepto que hay un poco más en juego cuando estás siendo crítico, porque estás revelando más sobre ti mismo.

Si eres consciente de una reacción negativa, como sentirte ofendido, "desanimado", molesto, enojado, herido o asustado, ¡intenta hacérselo saber a tu cita! La retroalimentación crítica facilita el proceso de "conocerse".

Podría ser sorprendente saber que la mayoría de las veces, tus comentarios serán recibidos como una muestra de afecto. Por supuesto, depende de cómo lo digas. La cuestión es: si tu intención es informar, no juzgar ni menospreciar, existe una alta probabilidad de que tus comentarios sean recibidos con la intención que les das, independientemente de lo que digas. Además, en la mayoría de los casos, la persona que recibe los comentarios críticos no tiene idea de lo que dijo o hizo para ofenderte. Cuando este es el caso, tu pareja te apreciará y respetará más por señalarlo. Solo cuando somos conscientes de cómo nos presentamos podemos modificar nuestro comportamiento. Si tu pareja reacciona a la defensiva, esto debería decirte algo sobre la calidad del rapport, así como sobre si vale la pena perseguir la relación.

Aunque preferible a la crítica, el manejo de los cumplidos también es problemático.

Un **cumplido** es una expresión de aprecio o reconocimiento. Muchas personas no pueden aceptar los elogios. Por lo general, tiene que ver con su nivel de autoconciencia y autoestima. Cuando están desconectados de sus sentimientos o se han acostumbrado a verse a sí mismos de forma negativa, no reconocen ni responden a un cumplido. Tienden a descartar o negar cualquier cosa positiva. Esto crea una interacción desequilibrada, "unidireccional" que generalmente deja al dador sintiéndose incompleto, incómodo y decepcionado.

Por ejemplo, cuando June y Mat salieron, ella compartió que le sorprendió lo maravillosos y bien portados que eran los dos hijos de Mat. Dijo que lo que más le impresionó fue el afecto de él 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 a dos hijos. La respuesta de Mat fue: "Sí, esa noche se portaron particularmente bien".

Mat no respondió al cumplido porque le cuesta recibir elogios. Su falta de respuesta al cumplido de June la hizo sentir menos involucrada con él. Si, por otro lado, él hubiera dicho algo como: "Gracias. Es algo en lo que he trabajado duro y de lo que me siento orgulloso", June se habría sentido escuchada, Mat se habría sentido apreciado, y ambos habrían sentido una conexión más fuerte entre sí.

Cuando Mat salió con otra mujer, Ilene, ella le dio algunos comentarios, que en su mayoría fueron positivos con algo de negativo. Él ignoró lo positivo y solo escuchó lo negativo. En lugar de responder a los reconocimientos que recibió (que ella lo apreciaba por confrontarla cuando no estaba siendo completamente honesta), se centró en lo que ella describió como su "cuestionamiento mecánico" o "interrogatorio" sobre su vida.

Al centrarse en sus errores y responder con: "No sé por qué te hice todas esas preguntas. Supongo que es un mal hábito", interrumpió la conversación. "Perdió la oportunidad", dejándola desconcertada. Es cierto, ella podría haber buscado una respuesta de él que estuviera en consonancia con su comunicación, como, "¿No escuchaste todas las cosas que aprecié?" Pero, ¿por qué insistir? Su impulso podría haber sido intentar hacerlo sentir mejor consigo mismo y

felicitarlo un poco más. Pero, ¿es esta su responsabilidad? Incluso si ella hubiera ignorado su grosería o cambiado de tema, todavía habría habido un vacío.

Cuando hablamos de rapport de calidad, estas opciones son las "siguientes mejores". Es la diferencia entre llenar un vacío por tu cuenta en lugar de que tu pareja proporcione el vínculo de conexión. ¿No disfrutarías más de la participación de tu pareja?

Aquí de nuevo había una oportunidad para llevar la conversación a un nivel más profundo de comprensión para ambas personas. Al expresar su aprecio por Mat, Ilene estaba transmitiendo varios mensajes que él no captó. Estaba demostrando una disposición a ser vulnerable y lo estaba invitando a ser más vulnerable también. Le estaba diciendo lo que valora en alguien con quien está saliendo: la honestidad. En lugar de tanto cuestionamiento, le habría gustado escuchar más sobre él. Y sin duda, deseaba que él hubiera respondido a su reconocimiento.

Cuando tu objetivo es generar **rapport**, es necesario asegurarse de que la otra persona sepa que recibiste su cumplido. Verte registrar el cumplido marca la diferencia. Reconocer a tu pareja y registrar el reconocimiento de tu pareja permite que la conversación se mueva a un nivel más personal y afectuoso.

Debido a la falta de habilidades de comunicación, las personas suelen encontrar problemas al dar cumplidos. A menudo, el cumplido no se transmite debido a la falta de claridad y directividad. La persona que lo recibe se queda preguntándose: "¿Qué hay en mí o qué dije o hice para dar esta impresión?" y "¿De quién está hablando?" "¿Me está felicitando?" Quizás uno de los factores que contribuyen a esta falta de claridad y directividad es el miedo a no ser respondido.

Por ejemplo, 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". El problema con su comunicación fue que ella no entendió por qué lo dijo: ¿le estaba dando un cumplido general o se refería a algo específico?

Cuando Peggy le pidió a Paul que aclarara su declaración, él le dijo que se refería a haberle hablado sobre su problemática relación con su padre. Explicó que su capacidad para comprender le permitió ordenar sus sentimientos, lo cual necesitaba hacer, y le agradeció inmensamente por haberle hecho posible hacerlo.

Paul se alegró de que Peggy le pidiera que aclarara su comunicación porque, en el proceso de aclaración, reveló más de su experiencia. Esto no solo ayudó a Paul a entenderse mejor a sí mismo, sino que también ayudó a Peggy a entenderlo a él. Además, Paul pudo ver la diferencia que esto hizo para ella. La aclaración los hizo sentir mucho más cerca.

Tanto al dar como al recibir cumplidos y críticas, se logran los mismos objetivos. Recuerda: la información importante y fiable el uno del otro es lo que buscas:

- ¿Puede aceptar un cumplido?
- ¿Es capaz de demostrar aprecio, reconocimiento, etc.?
- Si hay algo que he dicho o hecho que no le gustó, ¿me lo dirá?
- Si hay algo que me molesta, ¿podemos hablar de ello?

## Capítulo Seis

### PULIENDO TUS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

#### ¿Cómo generas rapport?

Debes ser **visible** y **presente**.

Debes ser capaz de **revelar lo que estás pensando y sintiendo y cómo estás reaccionando**, para que tu pareja tenga la oportunidad de responderte. Es vital en este proceso de creación conjunta que le des a tu pareja la oportunidad de responder.

También debes **buscar información reveladora sobre tu pareja haciéndole preguntas**. Luego debes **escuchar** las respuestas de tu pareja.

La calidad del rapport depende en gran medida de la capacidad de escuchar y responder.

Cuatro habilidades o capacidades básicas —**observar, auto-revelación, hacer preguntas y escuchar**— son habilidades que deben desarrollarse para lograr el rapport. Así como en cualquier actividad con un propósito y orientada a un objetivo, se requieren ciertas habilidades básicas. En las citas, donde el objetivo es conocerse mutuamente, debes ser consciente, auto-revelarte, hacer preguntas y escuchar. Cuanto más hábil seas en esto, mayores serán tus posibilidades de éxito.

#### La conciencia es tu guía

La **autoconciencia** te da la capacidad de representarte con precisión. Si no eres consciente de cómo estás reaccionando en este momento, tus respuestas no representarán tus verdaderos sentimientos. Notar qué sentimientos te surgen al interactuar con tu pareja determina qué tan bien te auto-revelas, si haces las preguntas correctas y cuán eficazmente escuchas.

Tu autoconciencia también te permite responder a la comunicación no verbal, como el tono de voz, el lenguaje corporal, el contacto visual, la actitud, lo cual es esencial. Lo que tu pareja no dice es tan importante como lo que sí dice. Cuanto más puedas sintonizar con lo que una persona no dice, más profunda será la conexión que establecerás.

Puede usar las siguientes preguntas como una lista de verificación de autoconciencia. Quieres poder responderlas en cualquier momento durante el transcurso de la cita.

1. ¿Cómo me siento (cómodo, nervioso, cohibido, inseguro, ansioso)?
2. ¿Qué tan cómoda está mi pareja?
3. ¿Qué quiero (decir, hacer o saber)?
4. A medida que avanza la conversación, ¿me siento más o menos cómodo/a con él o ella?
5. ¿Se está abriendo mi pareja a mí?
6. ¿Soy entendido/a? ¿Entiendo?
7. ¿Qué reacciones positivas o negativas estoy teniendo?

#### Saber cuándo te faltan el respeto

Quizás la mayor desventaja en las citas sea no estar en contacto con tus sentimientos, especialmente aquellos que te dicen que la persona con la que estás o la relación no es buena para ti, que es francamente perjudicial para tu bienestar emocional y físico. Cuando no sabes que te están faltando el respeto o que no puedes confiar en tu pareja, es porque estás desconectado de tus sentimientos.

Siempre que estás con alguien que no conoces, puede haber señales, a veces sutiles, a veces no tan sutiles, que te dicen "¡cuidado!", "¡mantente alejado!", "¡retrocede!" y "¡no te involucres más con esta persona!" Si estás desconectado de tus sentimientos, te perderás estas señales vitales.

Esto es lo que pasó cuando Sarah salió con Donnie. Ella estaba en problemas pero no podía darse cuenta de que estaba en problemas, que Donnie actuaba de forma irrespetuosa hacia ella, que él no podía aceptarla y que ella no estaba segura con él. Todas las indicaciones eran que Donnie se comportaba de forma abusiva y seguiría haciéndolo en futuros encuentros. Sin embargo, ella buscó más contacto, involucrándose más, poniéndose así en una situación peligrosa.

Parte de su diálogo fue así:

**Sarah:** Eres una mujer que tiene problemas. No sabes si eres un "él" o una "ella". No me interesa ningún viaje extraño como ese. (Donnie se refería a una experiencia lésbica que Sarah había revelado). Prefiero no pasar mi tiempo con gente como tú. Te dije que no quería tener amigos. Bueno, eso no es cierto. Simplemente no te quería a ti como amiga... Y te diré algo más. Estaba jugando en un torneo el otro día: me enamoré de una mujer que caminaba hacia mí. No me sentí digna de ella. Dije "Hola", y eso fue todo. Verás, sabía que me sentía atraída por ella porque tenía miedo de ser rechazada. No estoy enamorado de ti y no lo estaré.

**Donnie:** ¿Cómo lo sabes? Nunca me conociste realmente. Nunca me diste una oportunidad.

Los comentarios de Donnie, así como su actitud general hacia Sarah, estaban cargados de desprecio y hostilidad. El tono de voz de Donnie cuando dijo: "No sabes si eres un 'él' o una 'ella'" era completamente de rechazo, como si su preferencia sexual fuera criminal. Él declaró explícitamente que no la quería como amiga. No hubo ninguna pregunta por su parte sobre cómo se sentía Sarah o qué pensaba sobre sus experiencias bisexuales. La avergonzó por no ser lo que él creía que era la única forma correcta de ser: heterosexual.

Particularmente sorprendente fue la incapacidad de Sarah para reconocer el potencial de abuso emocional y físico en su comportamiento. Hubo varios mensajes verbales y no verbales, o "señales de alarma" que Sarah no detectó. No pudo escucharlas porque no estaba en contacto con sentimientos de dolor, rabia y miedo. Si hubiera sido consciente de cómo se sentía, lo más probable es que se hubiera retirado y se hubiera negado a estar con él. Como mínimo, habría reconocido que cualquier intento por su parte de lograr un entendimiento con él sería inútil.

Mientras Donnie sonaba rígido, desinteresado y hostil al punto de vista de Sarah, Sarah nunca dejó de intentar comprender qué era lo que le resultaba tan intolerable de ella. Continuó intentando convencerlo de que estaba cometiendo un error. No tomó medidas para protegerse, sino que se hizo más vulnerable al abuso.

¿Por qué no se dio cuenta de que estaba siendo juzgada? ¿Qué hizo que Sarah estuviera tan dramáticamente desconectada de esos sentimientos que la alertaban del peligro?

Sarah había sido víctima de abuso sexual en la infancia. Para sobrevivir al trauma emocional y físico del abuso sexual por parte de un miembro de la familia, había desarrollado fuertes defensas psicológicas a una edad temprana. Estas defensas servían para evitar que fuera abrumada por el dolor asociado con el abuso.

Sus principales defensas, la represión y la negación, habían sido muy efectivas. La represión le había permitido estar completamente desconectada del dolor, el miedo, la impotencia, la traición y la humillación que experimentó. Le permitió sobrevivir frente a la amenaza constante de más abusos. La negación le permitió distorsionar radicalmente su realidad. Después de crecer y dejar su hogar, Sarah permaneció en blanco e insensible a sus horribles experiencias infantiles. La blancura y la insensibilidad yacían en el centro de su experiencia en todas las relaciones posteriores. Se convirtió en parte de la forma en que se relacionaba con los demás, particularmente con los hombres. Nunca aprendió a definirse límites ni a mantenerlos. Como resultado, no era capaz de discernir cuándo era violada o menospreciada en sus relaciones. Esto la dejó indefensa frente a las amenazas a su bienestar emocional. De hecho, su tendencia era ponerse aún más en peligro a través de esfuerzos implacables para lograr que otras personas la aceptaran.

Para que Sarah hubiera tomado medidas para protegerse con Donnie, necesitaba notar su comportamiento agresivo. Para hacerlo, habría sido necesario que estuviera en contacto con sus sentimientos. Habría sido consciente de sentirse atacada, violada, juzgada y a la defensiva, y probablemente habría optado por terminar la conversación sin dudar mucho. Habría dicho algo como: "No me siento cómoda con tus palabras, actitud y tono de voz. Me resultan ofensivas. Estás atacando mis elecciones. No está bien que me faltes el respeto y me desvalores. No me siento segura y no quiero estar cerca de ti".

La cita de Sarah y Donnie subraya la importancia de poder escuchar a otra persona mientras se notan simultáneamente los propios sentimientos y reacciones, así como la comunicación no verbal de la pareja. Cuando no tienes acceso a tus sentimientos, corres un riesgo mucho mayor. Tus sentimientos son tus aliados. Te alertan sobre tu vulnerabilidad. Notarlos precede a tomar las medidas adecuadas para protegerte.

Contraste cómo Sarah manejó a Donnie con Lori, quien estaba en contacto con la sensación de amenaza en su cita con Harlan.

Cuando Lori confrontó a Harlan por llegar tarde a su segunda cita, inmediatamente notó su actitud arrogante. Su justificación por llegar tarde fue: "Si hubieras sido más coqueta y menos intensa la primera vez que estuvimos juntos, probablemente habría llegado a tiempo". Lori entendió el mensaje de Harlan: "Me comporto responsablemente solo si realmente me gustas o me atraes. Si no, no vale la pena la molestia, y no importa cómo me comporte."

Lori reaccionó automáticamente con una sensación de desconfianza, ira y evitación. "¿Quién se cree este tipo que es?" Sintió que no tenía sentido continuar la conversación, y se lo dijo.

---

Tu conciencia de cómo te sientes te permite hablar de ello, auto-revelarte. Tu conciencia de la comunicación no verbal de tu pareja puede llevar a una pregunta que invita a tu pareja a revelarse a ti. En cualquier caso, moverás la conversación a un nivel más profundo y personal.

Durante la cita de Andrew y Brittany, ambos estaban molestos por algo, pero ninguno habló de ello.

Brittany era consciente de sentimientos contradictorios. Por un lado, le gustaba mucho Andrew porque era muy tranquilo y estaba dispuesto a complacerla. Por otro lado, era "demasiado amable, como si no estuviera allí". Sentía que dijera lo que dijera, él seguiría siendo amable. Esto era frustrante porque la hacía sentir que nunca descubriría cómo se sentía Andrew realmente.

Andrew notó la incomodidad de Brittany pero no le prestó mucha atención porque no sabía lo que significaba y no se sentía libre de preguntarle al respecto.

En esta situación, la comunicación necesaria es relativamente simple y directa. Si Andrew le preguntara a Brittany: "¿Te sientes incómoda?", su interacción habría sido diferente. Brittany se habría sentido más segura y más agradecida con él. No solo habría sentido que él estaba genuinamente interesado en ella, sino que él también habría parecido más sensible, consciente de sí mismo y revelador.

Para Brittany, una revelación como: "Estoy incómoda con tanta atención. Me gustaría mucho saber más sobre ti. Cuéntame sobre tu carrera", habría funcionado bien. O, "Pareces inusualmente tranquilo y amable. Me hace pensar que te estás conteniendo. ¿Eres siempre así?"

¿Con qué frecuencia hemos hecho esto: notar el malestar y, sin embargo, actuar como si todo estuviera bien?

Si no te arriesgas a revelarte, no descubrirás la respuesta de tu pareja hacia ti. La respuesta de tu pareja te dice si estás a salvo para abrirte, si existe el potencial para construir confianza. Esta es información vital. Ciertamente, si él o ella responde con comprensión y demuestra la voluntad de revelar más sobre sí mismo, el rapport se fortalecerá.

## **Conociéndote: la auto-revelación**

**Auto-revelación** significa compartir algo sobre lo que sientes en un momento dado. Implica tomar conscientemente el riesgo de revelar tus pensamientos y sentimientos porque quieres que la persona con la que estás sepa sobre ti.

Se da por hecho que no puedes controlar cómo responderá tu pareja. Todo lo que puedes hacer es confiar en que podrás manejarlo. Aunque la respuesta de tu pareja de citas pueda ser decepcionante, recuerda que es solo una cita. Tu dolor será de corta duración.

A largo plazo, la auto-revelación es en realidad un medio viable de autoprotección y de minimizar pérdidas. Podrás descubrir antes, en lugar de después, que no quieres que esta persona te conozca o que no quieres ir más allá con ella. Esto se traduce en un ahorro de tiempo y energía.

Muchos de nosotros consideramos la auto-revelación como algo impropio o demasiado arriesgado para una primera cita. A menudo intentamos mantener las cosas ligeras y agradables. Esto tiene sentido en la medida en que queremos divertirnos y sentirnos bien. También estamos

tratando de protegernos del rechazo y la decepción. Sin embargo, cuando eliges la amabilidad en lugar de ser natural, impides que se desarrolle el rapport y, por lo tanto, te privas de la oportunidad de obtener una idea más clara el uno del otro y de cómo te sientes al estar juntos. Esto se traduce en una pérdida de tiempo y energía. Por ejemplo, cuando Deborah salió con Dave, decidió no auto-revelarse al principio de su cita. Había estado ansiosa por ver a Dave, pero no se lo había dicho por miedo a que sus sentimientos no fueran correspondidos.

La decisión de Deborah de no decirle a Dave cómo se sentía fue particularmente significativa dada el patrón de comportamiento de Dave en las citas. Su tendencia era ser excesivamente complaciente para hacerse más deseable para su pareja de citas. Su modus operandi era averiguar qué quería la mujer sin considerar sus propias preferencias. Él creía que las mujeres no querían realmente estar con él solo por quien era. Habría sido una experiencia extremadamente rara para Dave si Deborah le hubiera dicho que tenía muchas ganas de verlo.

Al no revelarse, Deborah se guardó para sí misma dotes que, de haberlos compartido, habrían mejorado su conexión con Dave. Compartir sus sentimientos no solo habría hecho que Dave se sintiera valorado, sino que le habría dado la oportunidad de expresar sentimientos mutuos.

### **¿Qué y cuánta información debes revelar?**

En casi todos los talleres que imparto, me hacen las mismas preguntas: "¿Qué significa auto-revelarse o ser honesto?" "¿Qué debo revelar sobre mí mismo?" "¿Cuánto debo revelar?"

Una pauta de sentido común es: **Comparte pensamientos o sentimientos que se relacionen directamente con tu respuesta a esa persona en un momento dado.** Por ejemplo, "Me alegro de poder hablar contigo y de que me entiendas". O, "Me siento incómodo porque tu tono de voz suena condescendiente". O, "No creo que entiendas lo que acabo de decir". Si estás conversando sobre intereses, valores, deseos, sueños, decepciones, miedos, metas o política, es decir, si hay un tema específico, habla sobre tu postura al respecto. Tus auto-revelaciones deben estar en el contexto de la conversación.

La auto-revelación no significa compartir todos los detalles oscuros y vergonzosos de tu vida con alguien que acabas de conocer. Si, en nombre de generar rapport, seleccionas arbitrariamente información altamente personal para revelar, no funcionará porque no es parte de un proceso natural de desarrollo no contaminado por el deseo de un resultado deseado. Cuando te esfuerzas demasiado, lo más probable es que te caigas. Podrías sentirte vulnerable por haber revelado demasiado y luego retirarte. O, si revelas información que te pone en una luz desfavorable, esto probablemente desanimará a tu pareja a querer conocerte y a abrirse a ti.

### **¿Por qué no puedes leerme la mente?**

Uno de los escollos más comunes en las citas es esperar que tu pareja sepa cómo te sientes o qué quieres sin que tú lo hagas explícitamente. Si tu pareja capta cómo te sientes y actúa en consecuencia, obtiene una puntuación más alta. Si no, se "pierden puntos".

A pesar de ser poco realista y contraproducente, muchas personas caen en este patrón, porque las experiencias en las relaciones de origen familiar les enseñaron que no van a conseguir lo que quieren. En un esfuerzo por protegerse de una mayor frustración, y a menudo de la humillación, estas personas dejaron de expresar sus sentimientos y deseos. Han llegado a la conclusión de que

si no preguntan, no se les puede negar (de nuevo). El problema es que cuando se trata de rapport y de saber cómo te sientes con tu pareja, la adivinación no es un atajo viable. La vulnerabilidad y la toma de riesgos son parte del proceso.

Digamos, por ejemplo, que usted y su cita deciden ir a la playa. Ir a la playa siempre ha sido una de sus actividades favoritas. Tiene la necesidad de cerrar los ojos y escuchar las olas rompiendo contra la orilla. ¿Qué haría usted?

En su cita con Sean, Maureen se encontró en esta misma situación. En lugar de decirle a Sean lo que quería hacer, Maureen dijo: "Disfruto tanto la playa. Me encanta escuchar las olas". Esperaba que Sean le leyera la mente y se uniera a ella en silencio. Pero como Sean no podía leerle la mente, nunca reconoció su deseo. Aunque Maureen no le había dado a Sean la oportunidad de complacer sus deseos, todavía se sentía frustrada y algo resentida. No fue más directa porque temía que, si lo era, Sean pensaría que estaba desinteresada, desatenta o quizás disruptiva. También sentía que no tenía derecho a preguntar. Como resultado, Maureen se colocó en una situación "sin salida".

### **Preguntar suele significar que estás interesado**

**Hacer preguntas** es una forma de fomentar la auto-revelación de tu pareja y llevar la conversación a un nivel más personal. Preguntas porque quieres saber más sobre cómo piensa y siente tu pareja. Es una forma de demostrar que te interesa alguien, por eso a muchos de nosotros nos gusta que nos hagan preguntas. Durante una conversación, dependiendo de las preguntas, preguntar a menudo hace que tu pareja sienta que realmente lo estás escuchando.

Con frecuencia, sin embargo, hacemos preguntas no porque estemos interesados en la respuesta de nuestra pareja, sino para ocultar nuestra propia ansiedad. Mantenemos a la otra persona ocupada respondiendo preguntas para no tener que revelar más de nosotros mismos.

Muchas personas dudan en hacer preguntas personales porque no quieren ser percibidas como "entrometidas", "insensibles" o "agresivas". Parte de esto tiene que ver con reglas impuestas arbitrariamente sobre temas de conversación apropiados para una primera cita. Dado el propósito de las citas – encontrar una pareja íntima, y el objetivo de una cita – generar rapport, ¿funciona "ser amable" y "no ser demasiado personal"?

No es inusual que la gente sea tímida a la hora de hacer preguntas cuando no entienden completamente lo que ha dicho su pareja. Si no pueden leer la mente de su pareja, a menudo se preguntan: "¿Qué me pasa?"

La razón para actuar como si se supone que debemos saber (sin que nos lo digan) se remonta a cómo nos criaron. ¿Con qué frecuencia nos hicieron sentir incómodos por simplemente intentar entender el comportamiento de nuestros padres o algo que sucedió? Después de un tiempo, aprendimos a evitar el abrumador dolor de ser ignorados, invalidados o criticados simplemente no preguntando y actuando como si supiéramos. Continuamos este patrón en nuestras relaciones como adultos. Cuidarse en situaciones de citas significa no pretender que sabes algo que no sabes, e implica la responsabilidad de hacer preguntas.

Hacer preguntas a menudo provoca una conversación. Tu capacidad para generar y mantener el rapport tiene mucho que ver con las preguntas que haces. Hacer las preguntas correctas es una de las claves para sentirte más conectado con tu pareja y él o ella contigo.

Algunos ejemplos de preguntas para interactuar con tu pareja son los siguientes:

1. ¿Qué te gustaría hacer?
2. ¿Cómo es un día típico para ti?
3. ¿Esperas que pague la cita?
4. ¿Te gustaría que nos viéramos de nuevo?
5. ¿Cómo te sientes con respecto al compromiso, el matrimonio, los hijos?
6. ¿Qué te gustaría hacer más que cualquier otra cosa?
7. ¿Eres feliz en tu vida?
8. ¿Cuál es la cosa más arriesgada que has hecho?
9. ¿Qué te molesta de lo que sucede en el mundo hoy?
10. ¿Cómo manejas el dinero? ¿Qué tipo de acuerdo de administración de dinero funcionaría para ti en una relación?
11. ¿Eres cercano a tu familia?
12. ¿Dónde te ves dentro de diez años?
13. ¿Qué tipo de cosas te enojan y cómo las manejas?
14. ¿Cuál es tu vacación ideal?
15. ¿Cómo manejas los conflictos o peleas con amigos?
16. ¿Cuál es tu relación ideal?
17. ¿Qué te gusta hacer cuando estás solo/a?

La idea detrás de hacer preguntas es simple: ¡entrar en una discusión y ver a dónde lleva!

## **Escucha**

**Escuchar** significa que tu pareja tiene tu atención y que te estás concentrando en su experiencia y tratando de comprenderla. Para escuchar de manera efectiva, debes ser abierto y estar en contacto con tus sentimientos. Tus sentimientos son tus "oídos". Más que simplemente prestar atención, la verdadera habilidad para escuchar tiene que ver con hacer que tu pareja se sienta escuchada. Es cuando tu pareja se siente escuchada que el rapport se profundiza.

Muchos de nosotros no somos conscientes de que no escuchamos bien. Hay fuerzas poderosas que nos impiden aprender a escuchar. Una de esas fuerzas es nuestro condicionamiento social. Tenemos imágenes fijas en nuestras mentes sobre cómo se supone que debe verse y ser otra persona. Estas imágenes a menudo distraen. En lugar de escuchar lo que dice nuestra pareja, estamos ocupados asignando puntos o deméritos por la apariencia y el comportamiento. La tendencia es a "juzgar un libro por su portada" en lugar de tomarse el tiempo para leer las

páginas. La mayor parte del tiempo, no somos conscientes de que no estamos escuchando realmente.

En la mayoría de nuestras familias, los miembros no se escuchan entre sí. Esto se debe a que no hablan entre sí. No se sienten lo suficientemente seguros como para revelarse. En su libro, *It Could Never Happen To Me*, Claudia Black analiza cómo los mandatos "No hables", "No sientas" y "No confíes" funcionan como reglas no escritas de comunicación en familias disfuncionales. Típicamente, los sentimientos negativos, los conflictos y las diferencias individuales son negados, prohibidos o amplificadas hasta el punto en que su expresión se vuelve abusiva o causa de abuso.

Además, después de un patrón de comportamiento defensivo de por vida, es fácil perder completamente el contacto con nuestra propia experiencia. Cuando estamos desconectados de nuestros sentimientos, nuestra capacidad de responder de una manera que haga que nuestra pareja se sienta escuchada se ve seriamente afectada.

¿Qué sucede cuando los niños de familias disfuncionales crecen y interactúan con otras personas? Cuando hay algún indicio de sentimiento negativo, conflicto o diferencia, la tendencia es a reaccionar a la defensiva. En su mayor parte, esto ocurre inconscientemente. En lugar de poder sentarse y escuchar, se activa una fuerte necesidad de cambiar o controlar la conversación. En lugar de escuchar, estamos ocupados resolviendo problemas o tratando de convertir los negativos en positivos. El resultado final es que la persona a la que se escucha no se siente escuchada.

Como resultado de estas influencias sociales y familiares, los sentimientos negativos, los conflictos y las diferencias individuales generalmente se evitan en muchos de nuestros encuentros con los demás. Y, si no podemos evitarlos, nos frustramos.

Tómese un momento para observar sus propios patrones de escucha y vea si se está interponiendo en su propio camino. Cuando una persona revela que está preocupada por un problema en su vida, ¿se siente impulsado a resolverlo? Si alguien está enojado por algo, ¿intenta inmediatamente que se sienta diferente, que se calme o que hable de sus sentimientos? ¿Cómo responde normalmente cuando está con alguien que tiene miedo o está triste?

De manera similar, cuando surge un conflicto, ¿se encuentra negándolo o evitándolo en lugar de expresar cómo se siente realmente? ¿Qué tan cómodo se siente cuando surgen diferencias? ¿Puede escuchar abiertamente el punto de vista de su pareja, o está ocupado tratando de que él o ella esté de acuerdo con usted?

Hacerse estas preguntas debería ayudar a clarificar la medida en que se siente amenazado y reacciona a la defensiva ante sentimientos negativos, conflictos y diferencias. Es probable que su comportamiento defensivo pueda rastrearse hasta las relaciones tempranas de su familia de origen. No desea que su experiencia en relaciones anteriores impida su capacidad de escuchar cuando está con nuevas personas en nuevas situaciones.

**“No resuelvas mi problema. Solo escúchame.”**

Andy había tenido muchas citas que no habían llegado a ninguna parte. Cero rapport. Se hizo evidente que no tenía ni la menor idea de cómo escuchar y responder a una mujer que le hablaba

de un problema que tenía. Invariablemente, él intentaría resolverlo por ella. Alexis, una de las mujeres con las que salió, le dio la siguiente retroalimentación:

“Después de tener un tiempo para pensar en nuestra conversación, me quedó claro que realmente no me escuchaste. Tenías una respuesta para todo. Cuando compartí cosas personales, intentaste restarle importancia. Siempre intentabas ayudarme, dándome sugerencias. En ese momento, no me importó mucho porque una parte de mí quiere que otra persona dirija mi vida. Toda la noche fui yo hablando de mis luchas y tú diciéndome cómo lidiar con ellas. Pero no me conoces. ¿Cómo podrías saber cómo resolver mis problemas? He estado lidiando con estos problemas toda mi vida a mi manera. Estabas más preocupado por resolver el problema que por conocerme. Habría preferido que me escucharas, que escucharas lo que decía, y que me contaras sobre ti.”

Inicialmente, Andy estaba confundido por su crítica, especialmente porque se había esforzado mucho por ser comprensivo. Reconoció que otras mujeres le habían dicho lo mismo antes, pero no sabía qué hacer diferente.

Alexis habría tenido una experiencia completamente diferente con Andy si su conversación hubiera sido así:

**Alexis:** Mi autoimagen es que no soy atractiva. No creo que los hombres se interesen alguna vez en conocerme porque tengo sobrepeso y siempre lo he tenido.

**Andy:** Me resulta difícil entenderlo porque no creo haber tenido nunca un problema con mi cuerpo. ¿Cómo es eso para ti?

Otra opción habría sido que Andy hablara sobre un problema con el que estuviera luchando, como su relación con la comida, el sexo o cualquier otra cosa que lo hiciera sentir inseguro. Al identificarse con Alexis a través de sus propias luchas, Andy podría encontrar un terreno común. Al hacerlo, Andy estaría demostrando una voluntad de abrirse y la capacidad de relacionarse con su pareja.

Alexis se habría sentido diferente si Andy hubiera escuchado sin intentar solucionar su problema, si hubiera respondido sin intentar convencerla de que no debía sentirse así. El problema fue que su interés en ella no se transmitió, por lo que el rapport se rompió. Todo lo que ella quería era algo de comprensión.

## **Escucha selectiva**

¿Qué sucede cuando recibe comentarios críticos? ¿Se ve afectada su capacidad para escuchar?

En el siguiente diálogo, Susan le pidió a Bill una retroalimentación directa, pero tuvo dificultades para manejar su respuesta.

**Susan:** Me encontré escuchando todo el tiempo, que es lo que suelo hacer cuando estoy saliendo. A menudo me pregunto si resulto aburrida. ¿Me encontraste aburrida?

**Bill:** A menudo, cuando estoy con una mujer, tengo miedo de olvidar mi pensamiento, así que me aseguro de decirlo. También tengo miedo al silencio, así que siempre intento mantener la conversación fluida. Pero tú sí hablaste de ti, y te encontré interesante. Me encantó escucharte. No me pareciste aburrida en absoluto.

**Susan:** ¿Pero al principio me encontraste aburrida?

¿Estaba Susan escuchando lo que dijo Bill? Parecía haber malinterpretado la retroalimentación de Bill.

Bill dijo que su experiencia general fue que disfrutaba estar con ella. También reveló cómo, a veces, sus ansiedades afectan la forma en que se comporta en situaciones de citas. Su respuesta indicó que ella estaba atrapada en sus propias ideas sobre sí misma y no escuchaba lo que él decía, y como resultado, no pudo escuchar su retroalimentación ni hacer un uso constructivo de ella. Era como si solo quisiera escuchar lo negativo. Tal vez Susan creía que era una persona aburrida y poco atractiva y escuchó la retroalimentación de Bill como una confirmación de ello.

Bill entonces intentó responder a la pregunta de Susan:

"No me aburrí cuando estuvimos juntos. Dado que parece que buscas comentarios sobre cómo te presentas, te diré algunas de mis reacciones iniciales. A veces sonabas un poco sombría, centrándote demasiado en los problemas. Noté que me sentía deprimido después de un tiempo. Me habría gustado más si hubieras tenido una perspectiva más positiva."

La reacción de Susan:

"No soporto que alguien me diga lo que debo hacer..."

Bill intentaba ser comprensivo y satisfacer la petición de Susan de retroalimentación. El problema aquí es que, mientras Susan sea incapaz de distinguir sus propias suposiciones de la comunicación de Bill, les será imposible llegar a un entendimiento. Ella seguirá enojada; él seguirá frustrado.

### **Tan enojado que ya no escuchas**

Nuestra capacidad para escuchar y responder a otras personas puede verse seriamente afectada cuando nuestra pareja dice o hace algo que nos enoja.

Cuando Kaila llegó casi una hora tarde a su cita con Cary, él estaba molesto. La comunicación se rompió por completo porque estaban tan enojados que ya no podían escucharse mutuamente.

**Kaila:** Es inútil. No hay forma de que lo solucionemos. Mi coche se averió. Estaba extremadamente frustrada y molesta. Y cuando finalmente llegué, ¡tú no solo estabas molesto, estabas furioso! Intenté explicar lo que pasó, que esta situación estaba fuera de mi control. Luego te pregunté: '¿Sigues enojado conmigo?' Dijiste: 'Sí'. Me costó hasta la última gota de energía quedarme allí. Sentí odio hacia ti. Estoy tan enfurecida con tu frialdad e inflexibilidad que no puedo escucharte ni un minuto más.

**Cary:** Sí, la ira y el resentimiento se habían acumulado durante la hora que esperé. Quería saber por qué llegabas tan tarde. Aludiste a que habías tenido un viaje terrible y que estabas molesto por el problema con el coche, pero solo te importaba a ti mismo. Lo primero que hiciste al llegar fue hacer una llamada telefónica. Luego, al regresar, actuaste como si yo no debiera estar molesto en absoluto, ya que ya me habías dicho que tu coche se había averiado. No asumiste ninguna responsabilidad por lo que hiciste o cómo pudo haberme afectado. ¿Por qué debería haberme importado en absoluto?

Tanto Kaila como Cary estaban heridos y enojados. Ambos adoptaron posiciones de culpa y defensa. Ninguna de las personas pudo escuchar al otro y responder a los sentimientos heridos del otro. Su conversación se deterioró rápidamente, al igual que su cita. Si uno o ambos hubieran articulado algún reconocimiento del otro, su cita probablemente habría tenido un resultado diferente. Si, por ejemplo, en

## RELACIONES CONSTRUIDAS PARA DURAR

El interés, la honestidad y la comprensión constituyen los componentes principales del rapport en cualquier relación íntima duradera. El nivel de interés, honestidad y comprensión que existe entre dos personas que están juntas por primera vez es el indicador más confiable de su potencial para la intimidad.

### **Interés**

Hay dos tipos de interés. Uno es incondicional. Por "incondicional", me refiero a un nivel de interés que permanece constante. Es estar interesado en nosotros mismos, en lo que estamos haciendo con nuestras propias vidas, así como estar interesado en estar con la otra persona. Generalmente, cuando estamos incondicionalmente interesados, hay una disposición a jugar, a descubrir, espontaneidad y espíritu aventurero. Las cualidades a menudo asociadas con el interés "incondicional" incluyen alta autoestima, estabilidad, ser no crítico, respetuoso y compasivo, todo lo cual es necesario para lograr la intimidad.

La presencia o ausencia de interés incondicional no es algo que deba tomarse personalmente. Te da pistas sobre tu pareja. La falta de interés incondicional puede ser el resultado de timidez, miedo al rechazo, depresión, baja autoestima, habilidades sociales poco desarrolladas o un valor inflado en las apariencias físicas. Estas manifestaciones emocionales también podrían señalar una relación adictiva con drogas, juegos de azar, comida o similares.

El otro tipo de interés es personal. El interés personal es el interés mutuo personal o el interés en desarrollar más de una relación. Cuando estás personalmente interesado, te gusta él o ella, quieres saber más sobre él o ella, disfrutas estar con él o ella, y/o te sientes sexualmente atraído.

Por supuesto, queremos ambos tipos de interés en una relación.

Cuando hay interés incondicional, es mucho más probable que dos personas se interesen personalmente. Si, sin embargo, ambas personas entran en una cita careciendo de interés y dependen de que la otra persona demuestre interés primero, la interacción puede fácilmente estancarse en un "juego de espera". Después de un par de horas de espera, no es probable que la pareja sienta que su tiempo fue bien empleado.

No estoy diciendo que la atracción física y la respuesta de la otra persona hacia ti no te van a afectar. Sin duda, tales factores aumentarán o disminuirán el nivel de tu interés. Pero, en última instancia, quieres depender de ti mismo para mantener un nivel de interés hasta el final de la cita, independientemente de lo que suceda.

En la mayoría de los casos, la falta de interés incondicional o personal es motivo para no querer tener una segunda cita (o para continuar una relación). ¿Qué es peor: la falta de interés

incondicional o la falta de interés personal en ti? Al evaluar el potencial para la intimidad duradera, ambos tipos de interés deben estar presentes.

## **Honestidad**

La honestidad significa estar dispuesto a revelar lo que nos importa, expresar lo que estamos sintiendo conscientemente, decir la verdad. Es como demostramos confiabilidad y dependabilidad. Es como construimos confianza. Si no somos honestos con nuestras citas, la conversación carecerá de sustancia y no habrá intimidad.

¿Cómo sabemos cuando alguien es honesto con nosotros o cuando somos honestos con ellos? La verdad se manifiesta como congruencia - cuando el comportamiento abierto coincide con los sentimientos que se expresan - y como consistencia - cuando lo que se dice es seguido por las acciones implícitas, haciendo lo que dices que vas a hacer.

En ningún lugar es más aparente la ansiedad y el miedo de ser honesto que en las citas. La mayoría de las personas tienen el hábito de evitar cualquier sentimiento negativo. A menudo, si estamos en una situación incómoda, buscaremos la representación falsa más rápida, más aceptable y "positiva" de nuestros sentimientos. La tendencia es decir lo que creemos que la otra persona quiere escuchar, no lo que realmente estamos sintiendo. A menudo preferimos escuchar cosas que nos hagan sentir bien, no lo que la otra persona realmente está sintiendo.

Toma la línea a menudo repetida, "Me gustaría verte de nuevo."

Pregúntate si preferirías que esto se dijera independientemente de si la otra persona genuinamente desea verte de nuevo. ¿Importa si él o ella sigue adelante con una acción apropiada, como llamarte para planear una cita?

De manera similar, ¿preferirías escuchar la verdad cuando es "No quiero continuarlo", incluso si te vas a sentir decepcionado, tal vez herido? ¿O prefieres la posición de que "no hay noticias son buenas noticias"? Si la verdad no va a ser lo que quieres escuchar, ¿preferirías evitarla por completo?

Además, ¿cómo manejas la situación cuando eres tú quien no está seguro de querer un segundo encuentro? ¿Deberías decir, "No creo que quiera verte de nuevo" o te sentirías demasiado culpable por posiblemente herir los sentimientos de la otra persona? ¿Entonces dirías algo vago y evasivo como: "Podríamos ser amigos" o "Te llamaré alguna vez"?

Podría ser sorprendente saber que cuando escuchamos "malas noticias" o tenemos "malas noticias" que compartir, usualmente es un tremendo alivio sacarlo al aire libre. La verdad es liberadora. Al cortar a través de lo que usualmente son esperanzas emocionalmente cargadas y mal destinadas, la honestidad nos da algo real con lo que trabajar, lo cual es empoderador en que nos permite tomar decisiones informadas. Nos libera para elegir ir por caminos separados, sin recriminación, si esto es realmente lo que queremos hacer.

## **Comprensión**

El tercer elemento del rapport es la comprensión. La comprensión es lo que nos conecta. Es el puente interpersonal. Dudo que haya alguna necesidad humana más fuerte que el deseo de ser visto, conocido y comprendido por otro ser humano.

La comprensión requiere que seamos capaces de responder, a nivel emocional, a la experiencia de otra persona. Es la habilidad de empatizar con los sentimientos que la otra persona está expresando. Es ver "más de lo que se ve a simple vista". Es llegar a la vida y persona detrás de las palabras.

El desafío en lograr la comprensión es superar nuestra condición existencial básica: que todos somos personas separadas y diferentes. Cada uno de nosotros experimenta los mismos eventos de manera diferente. Es como si todos estuviéramos hablando idiomas diferentes; el significado de nuestras palabras es único para cada persona.

El significado tiene que ver no con lo que realmente se dijo, sino con lo que se quiso decir o se pretendía, los sentimientos detrás de las palabras. A menos que sientas que sabes lo que tu pareja quiere decir, y sientas que tu pareja sabe lo que tú quieres decir, es cuestionable si se ha logrado la comprensión.

### **EVALÚA TU CITA: LAS DIEZ PREGUNTAS CRÍTICAS**

Estas son preguntas específicas que te ayudarán a evaluar con precisión el potencial para la intimidad con alguien con quien estás saliendo. Recuerda, la capacidad de lograr comprensión mutua es la clave para establecer una relación íntima a largo plazo.

Hay diez preguntas que siempre deberías hacerte para evaluar el "potencial de intimidad":

#### **Interés Incondicional**

1. ¿Estaba enfocado, motivado, listo para relacionarme en el presente?
2. ¿Estaba mi pareja lista para relacionarse?

#### **Interés Personal**

3. ¿Estaba interesado en él/ella? Si es así, ¿cómo?
4. ¿Actuó él o ella interesado en mí? ¿Cómo lo demostró?

#### **Honestidad, Autenticidad y Profundidad**

5. ¿Fui honesto? ¿Cómo respondió mi pareja? Si no fui honesto, ¿por qué no lo fui?
6. ¿Fue mi pareja honesta y dispuesta a ser personal conmigo?

#### **Comprensión**

7. ¿Me sentí comprendido por él/ella? ¿Cómo?
8. ¿La comprendí a él/ella? ¿Qué cosas específicas aprendí sobre mi pareja?

#### **¿Otra Cita?**

9. ¿Cuál es mi sentimiento general hacia esta persona? ¿Quiero verla de nuevo?
10. ¿Cuándo y cómo voy a transmitir que quiero otra cita?

Estas preguntas están diseñadas para ayudarte a evaluar la calidad del rapport que has logrado con la otra persona. Son preguntas que solo pueden ser respondidas a nivel emocional. Responderlas requiere autoconciencia, estar en contacto con tus sentimientos, estar

acostumbrado a la introspección y ser capaz de evaluar niveles de interés mutuo, honestidad y comprensión.

### Interés Incondicional

#### **PREGUNTA #1: ¿Estaba enfocado, motivado, listo para relacionarme en el presente?**

Es esencial que tomes una lectura de tu propio nivel de interés incondicional: ¿querías estar allí? Si fuiste a una cita sintiéndote deprimido, cansado o preocupado después de un día duro de trabajo, probablemente no estabas en posición de ser óptimamente receptivo. Si te sentías deprimido o inseguro por otros estreses cuando conociste a alguien por primera vez, es posible que ni siquiera la persona más maravillosa del mundo despertara tu interés.

#### **PREGUNTA #2: ¿Estaba mi pareja enfocada, motivada, lista para relacionarse en el presente?**

El nivel de pasión, entusiasmo, optimismo e interés incondicional que muestra tu cita es una señal de salud y bienestar. Mostrar interés en la vida, tener algo de pasión, metas y propósitos son usualmente reflejos de alta autoestima. Estas son personas que sienten que lo que están haciendo con sus vidas importa.

### Interés Personal

#### **PREGUNTA #3: ¿Estaba interesado en él/ella? Si es así, ¿cómo?**

Mientras evalúas si te sentiste interesado en una persona con la que saliste, esfuérate por ser lo más objetivo posible. Por ejemplo, cuando te sientes sexualmente atraído a alguien, tu interés usualmente tiene más que ver con la excitación sexual que con cómo realmente te sentiste estando con él o ella.

#### **PREGUNTA #4: ¿Actuó él o ella interesado en mí? ¿Cómo lo demostró?**

Cuando estás en una cita, quieres que la otra persona esté tan interesada en ti como tú lo estás en ella, sin tener que hacer nada para calificar para ello. El punto principal es ser consciente de tu deseo de que otra persona muestre interés en ti.

### Honestidad, Autenticidad y Profundidad

#### **PREGUNTA #5: ¿Fui honesto? ¿Cómo respondió mi pareja? Si no fui honesto, ¿por qué no lo fui?**

#### **PREGUNTA #6: ¿Fue mi pareja honesta y dispuesta a ser personal conmigo?**

Cuando abordas el tema de la honestidad, recuerda que tu honestidad es tu responsabilidad. Si ves que no fuiste honesto, pregúntate por qué: ¿fue porque no te sentiste seguro con él o ella? ¿Es que no te resulta fácil abrirte a las personas en general?

### RESUMEN DE LAS TRAMPAS MÁS COMUNES

#### **Sin Atracción, Sin Interés**

A menos que nos sintamos sexualmente atraídos hacia la persona con la que estamos saliendo, nuestro interés tiende a disminuir. Usualmente, una falta de energía acompaña este desinterés. Lo que la otra persona está diciendo simplemente no importa tanto como cuando estamos sexualmente atraídos hacia él o ella. Lo que estamos diciendo también nos importa poco. Nuestro

interés en estar con la persona, nuestro interés en descubrir cosas sobre él o ella, y si tenemos una experiencia positiva o negativa, depende excesivamente de la presencia o ausencia de atracción sexual.

La significancia inflada de la atracción sexual también es evidente cuando se trata de evaluar el carácter y la compatibilidad de la persona con la que estamos saliendo. ¡No importa que hayamos pasado no más de una hora con esta persona! Por ejemplo, podrías sentirte tan emocionado que actúes tonto y bobo, riéndote de todo lo que tu pareja te dice, y luego concluir que él o ella tiene un gran sentido del humor.

### **La Realidad Puede Ser un Fastidio**

La mayoría de nosotros no nos damos cuenta de que cuando estamos sexualmente atraídos hacia alguien, nuestra imaginación está desbocada. El problema no es que estemos fantaseando, ¡es que la mayoría del tiempo no sabemos que estamos fantaseando!

A menudo no queremos saber que lo que estamos imaginando no es realidad. Incluso cuando se nos señala la tendencia de inflar la significancia de la atracción sexual, muchas personas todavía dependen de ella como el criterio principal.

Una razón es el nivel de insatisfacción en nuestras vidas. Cuando estamos en dolor, cualquier oportunidad para aliviar o escapar del dolor es una que a menudo no rechazamos. Cuando estamos emocionalmente desnutridos en nuestras relaciones, cuando carecemos de significado y un sentido de propósito, la excitación sexual o la intriga es mucho más atractiva que enfocarse en desarrollar una relación íntima.

### **Sentir y Actuar No Son Lo Mismo**

Muchas personas tienen miedo de sentirse atraídas hacia otra persona y también tienen miedo de decirle que lo están. No se permiten experimentar la excitación que acompaña la atracción y se estremecen ante la idea de que otra persona sepa que tienen sentimientos sexuales.

Como resultado de nuestro condicionamiento cultural y familiar, a menudo perdemos de vista el hecho de que el sentimiento de atracción y nuestra decisión de actuar son temas completamente separados. Cuando no podemos separar nuestros sentimientos de la decisión de actuar sobre ellos, es probable que se activen sentimientos de impotencia, de estar atrapados, vulnerables, obligados o culpables.

### **Baja Autoestima**

Otra distinción importante es entre tu autoestima, tus sentimientos de atracción y cómo otra persona responde a ellos. Cuando tu autoestima depende de si tus sentimientos son correspondidos, dejar que otra persona sepa que estás atraído a menudo se convierte en un riesgo que no vale la pena tomar.

### **Vergüenza**

Los sentimientos de vergüenza son otra dificultad para permitirnos tener sentimientos sexuales y revelarlos. Cuando nos avergonzamos de nuestra sexualidad o nuestros cuerpos, a menudo suprimimos los sentimientos sexuales. Y la supresión es solo la punta del iceberg.

## **"Dividir" la Intimidad Sexual y Emocional**

Para muchas personas, la intimidad sexual y la intimidad emocional no van juntas. Se ponen en una situación de esto o lo otro. Si tienen sexo, no serán emocionalmente íntimos. Si son íntimos, no tendrán sexo o se permitirán tener sentimientos sexuales.

Para evitar caer en la trampa de dividir sexo e intimidad, debes ser consciente de varias cosas a la vez. Quieres enfocarte en la calidad del rapport y el nivel de comprensión que se ha logrado y, al mismo tiempo, permitirte tener sentimientos sexuales.

## **Sexo, Coqueteo y Romance**

### **Nada Más Que Sexo**

La capacidad de sentir atracción sexual, excitarse sexualmente y tener relaciones sexuales es parte de nuestra composición biológica. Si estamos en condiciones físicas saludables, estas habilidades ocurren naturalmente. Sabemos que la excitación sexual es una sensación extremadamente placentera.

La confusión es evidente en las palabras que usamos para describir encuentros sexuales. La mayoría del tiempo, cuando decimos "fuimos íntimos" o "hicimos el amor", la verdad es que no fue nada más que sexo.

### **"¡Mírame! ¡Soy Sexy!"**

Cuando estamos atraídos hacia alguien, es común que coqueteemos. Sin embargo, si no sabes qué es el coqueteo o cuándo estás coqueteando, es más probable que malinterpretes la comunicación o seas malinterpretado.

El coqueteo es una forma indirecta, no verbal de despertar el interés y el deseo de otra persona, para involucrarla sexualizando la comunicación. Podemos coquetear consciente o inconscientemente.

### **Solo Tú y Yo, Para Siempre**

El romance es otra faceta de la atracción sexual que es problemática para muchas personas.

El estado del romance o "estar enamorado" es una experiencia cumbre. Se puede resumir de la siguiente manera: "Todo sobre ti, me gusta. Tus ojos, tu cabello, la forma en que hablas, la forma en que me miras. No hay nada que no me guste..."

La pregunta es, ¿cuánto dura? Lo que muchas personas no logran darse cuenta es que como cualquier otra experiencia cumbre, el estado de estar "enamorado" es intenso pero temporal.

## **CAPÍTULO DIEZ CORTANDO A TRAVÉS DE LA MÍSTICA**

Puede que no haya un fenómeno más misterioso que la atracción sexual. Cuando nos sentimos sexualmente atraídos, nuestras percepciones, motivación, pensamientos, sentimientos y comportamiento se ven profundamente afectados. No hay duda de que nos sentimos tentados por el deseo de sentirnos sexualmente atraídos por otra persona y de ser sexualmente atractivos para esa persona.

El propósito de este capítulo es disipar el misterio y explicar lo que realmente sucede cuando nos sentimos sexualmente atraídos por alguien.

### **Nuestros Cuerpos, Nuestra Sexualidad**

Desde un punto de vista físico, no hay nada místico o mágico en la atracción sexual. Sentirse sexualmente atraído, los cambios corporales que lo acompañan, así como la capacidad de tener relaciones sexuales, son parte de nuestra constitución biológica.

Cuando esta necesidad biológica no se permite expresar, el resultado es una acumulación de frustración o dolor. Cuanto mayor sea el grado de frustración, más fuerte será la necesidad de expresión sexual inmediata. Se deduce, entonces, que cuanto más fuerte sea nuestra necesidad de aliviar la frustración sexual, mayor influencia tendrá esta necesidad en nuestro comportamiento. Seamos conscientes o no, todos pasamos por la vida con una cierta cantidad de frustración sexual reprimida.

Dado que los seres humanos viven en relación con otros seres humanos, es en el contexto de una relación donde nuestra necesidad sexual se satisfará o no. La necesidad de satisfacer nuestros impulsos sexuales a menudo distorsiona nuestra percepción de la calidad de la relación. El nivel de intimidad que realmente existe siempre está abierto a la interpretación. A menos que seamos conscientes de que estamos teniendo una relación para aliviar la frustración sexual reprimida, o simplemente porque queremos tener sexo, lo más probable es que hagamos de la relación algo más de lo que es. Y, a menos que hayamos tenido experiencias en relaciones íntimas —como base de comparación— nuestra tendencia es a engañarnos sobre el nivel de intimidad que realmente existe. En cualquier caso, es más probable que tomemos decisiones basadas en lo que nos hace sentir bien en ese momento que en el nivel de intimidad logrado.

### **Nuestras Necesidades Emocionales**

También nacemos con un amplio espectro de necesidades emocionales que deben expresarse en nuestras relaciones. Nuestra necesidad de nutrición emocional es tan poderosa, si no más, que nuestra necesidad de una salida sexual.

Como niños, tenemos una amplia gama de necesidades emocionales que deben satisfacerse en nuestras relaciones con los adultos para que podamos crecer y convertirnos en adultos emocionalmente sanos. Necesitamos que se nos responda de manera que nos haga sentir seguros, deseados, especiales, que importamos y que nos dé un sentido de pertenencia. Necesitamos sentir que las personas que nos rodean, aquellas de quienes dependemos, nos entienden, aceptan y respetan.

Generalmente, en familias sanas, en las que los miembros se sienten cercanos y unidos entre sí y la expresión del amor fluye naturalmente, estas necesidades se satisfacen.

En familias insanas y disfuncionales, muchas de estas necesidades no se satisfacen. Sin embargo, cuando somos niños, no somos conscientes de estas necesidades y no tenemos forma de saber si se están satisfaciendo o negando. Si se satisfacen adecuadamente, nuestro desarrollo progresa y es más probable que podamos expresarnos libre y espontáneamente. Si se niegan, nuestro desarrollo emocional se estancará. Nuestra energía se utilizará en cambio para defendernos del dolor, cortando nuestros sentimientos. Como resultado, en la edad adulta permaneceremos

inconscientes, tanto de nuestras necesidades como del dolor causado por la no satisfacción de las necesidades.

Las mismas dinámicas que se aplican a las necesidades físicas se aplican a las necesidades emocionales. Nuestras necesidades emocionales están siempre vivas en nosotros, buscando expresión y gratificación. Cuando se niegan, hay una acumulación de frustración. Cuanta más frustración y dolor, más fuerte se vuelve la necesidad y mayor influencia tiene sobre nuestra motivación y percepciones. Nos sentiremos atraídos por otros que respondan a nuestras necesidades emocionales inconscientes y atribuiremos nuestra atracción a otros factores, como el carácter y la compatibilidad, distorsionando así la calidad de la relación. Debido a que el proceso de distorsión en sí mismo ocurre inconscientemente, solo tenemos nuestra experiencia en relaciones íntimas para traernos de vuelta a la realidad.

### **Nuestra Imaginación**

Nuestra imaginación es tan fundamental para la condición humana como lo son nuestros cuerpos y emociones. Nos ayuda a lidiar con la frustración y reducir el estrés. La frustración que surge de las necesidades físicas y emocionales insatisfechas es la fuerza impulsora detrás de nuestra imaginación. El nivel de frustración acumulada determina cuánto papel jugará nuestra imaginación en nuestra vida diaria. Cuanto más frustrados estamos, más dependemos de nuestra imaginación.

En el punto en que este dolor se vuelve intolerable, se puede recurrir a un elaborado arsenal de armamento psicológico. Incluido en nuestro arsenal de defensas está nuestra imaginación, que es capaz de suministrar imágenes que actúan como sustitutos de lo real. Esto nos da el poder de adaptar nuestras percepciones a nuestras necesidades, lo que distorsiona nuestro sentido de la realidad.

El nivel de excitación asociado con varias imágenes a menudo tiene que ver con necesidades insatisfechas específicas y el nivel de frustración asociado con ellas. Cuanta más frustración hay, más excitados nos ponemos. No importa que las imágenes no sean más que una fantasía; son reales para nosotros. No importa que no proporcionen una nutrición real, todavía nos sentimos mejor.

La imaginación funciona tanto a nivel consciente como inconsciente. Cuando es inconsciente, que es la mayoría de las veces, lo que imaginamos se experimenta como realidad. No es hasta que ocurre un evento desilusionante, uno que nos obliga a confrontar la realidad, que nos damos cuenta de que nuestra imaginación estaba operando.

Por ejemplo, a menos y hasta que Brenda (quien escribió la carta en el capítulo anterior) se dio cuenta de que no volvería a ver a Joe, le habría sido prácticamente imposible ver que se estaba engañando a sí misma sobre quién era él y cómo era su relación. Cuando somos conscientes de que nuestra imaginación está funcionando, la distinción entre lo que es real y lo que no lo es es más clara. Sabemos que estamos fantaseando y, por lo tanto, somos menos propensos a actuar sobre una fantasía.

La atracción sexual ocurre tanto a nivel consciente como inconsciente, e implica la mezcla de lo físico y lo emocional, lo real y lo imaginado. Nuestros cuerpos se excitan (consciente), nuestra

imaginación está funcionando y se están activando necesidades emocionales insatisfechas (inconsciente). El efecto general es sinérgico. El aspecto físico es lo suficientemente convincente por sí mismo: sabemos que estamos atraídos porque nuestros cuerpos nos lo dicen. Lo que no sabemos es que nuestra imaginación está añadiendo una dimensión emocional a la experiencia que intensifica aún más la excitación.

En su libro *Self and Others*, R.D. Laing habla de la sinergia que ocurre cuando la excitación corporal se combina con la imaginación. Dice: "la excitación corporal real junto con la experiencia imaginaria encierra para muchos una fascinación mezclada con horror". Explica cómo se desarrolla una relación con un otro imaginario y cómo puede socavar el desarrollo de relaciones con personas reales.

Laing usa el comportamiento de la masturbación para ilustrar su punto. El masturbador confía en su imaginación para lograr un orgasmo. Aunque la imaginación del masturbador induce efectos reales (físicos), son diferentes de la experiencia de tener sexo con una persona real. Una vez acostumbrado al orgasmo de la masturbación en situaciones imaginarias con personas imaginarias, se volverá cada vez más inseguro de sí mismo en situaciones reales. Por ejemplo, puede esperar que una mujer sea como la imagina mientras se masturba y puede confundirse si ella actúa de manera diferente.

El mismo principio se aplica a la atracción sexual: la excitación corporal real se mezcla con la experiencia imaginaria. No solo estamos físicamente excitados, nuestra imaginación está funcionando (inconscientemente). La mayor parte del tiempo, preferimos permanecer inconscientes de que nuestras percepciones están infladas, porque ver a la persona de una manera más realista "estropearía la fiesta", se perdería la emoción. Sin embargo, la emoción se produce a expensas de la objetividad. En lugar de relacionarnos (y involucrarnos) con la persona real con la que estamos, nos relacionamos con imágenes de la persona cargadas emocionalmente, tal como deseamos que sea. No solo somos incapaces de distinguir entre la realidad y la fantasía, sino que procedemos con un sentido de certeza.

En un estado mental no excitado, el proceso de evaluar a la persona y/o la relación cambia drásticamente. Nuestras percepciones y forma de pensar se basarán más en la realidad y nos sentiremos más vulnerables. Reconocer que nadie es "perfecto", que hay y habrá cosas de la persona que no nos gustarán, que surgirán sentimientos negativos, que habrá conflictos y momentos difíciles, saca a la superficie nuestras dudas e inseguridades. Nos preguntaremos si esta persona es adecuada para nosotros, si seremos compatibles, si la relación durará, sin tener forma de saber qué traerá el futuro. Con suerte, nuestra evaluación y decisión final de seguir la relación no se basarán en lo atraídos que nos sintamos, sino en otros factores, como el nivel de honestidad y apertura, la capacidad de comunicarse, los sentimientos de confianza y respeto.

Probablemente sea seguro conjeturar que a lo que Laing se refería cuando usó la palabra "horror" era lo vulnerables que somos cuando la fantasía se confunde con la realidad. Puede volverse imposible tener una relación íntima. Puede volverse imposible tomar decisiones basadas en la realidad. Podemos tener experiencias que desearíamos que nunca hubieran ocurrido, encontrarnos en relaciones de las que estaríamos mejor sin ellas.

El potencial de "horror" ocurre cuando hay un atraso de dolor que proviene de necesidades físicas y emocionales insatisfechas, cuando la imaginación se convierte en un sustituto de lo que falta. En lugar de confiar en la imaginación para proporcionar una distracción segura y ocasional de los estreses de nuestras vidas, se convierte en nuestro principal medio de alivio y nuestra relación principal. La dependencia excesiva de la imaginación es un círculo vicioso. Cuanto más involucrados estamos con otros imaginarios, más frustrados y aislados de las personas reales nos volvemos. Cuanto más frustrados nos volvemos, más nos refugiamos en nuestras fantasías y más emocionantes se vuelven. Y no podemos liberarnos porque estamos inconscientes. Incluso si nos vemos obligados a confrontar la realidad, nos queda la sombría tarea de lidiar con nuestro dolor sin los medios para aliviarlo. En poco tiempo, buscaremos otras vías de alivio.

Recuerda que el objetivo final, siempre que estés saliendo con alguien y te sientas sexualmente atraído por esa persona, es disfrutar de la emoción sin permitir que impida tu capacidad de crear intimidad. Tus principales prioridades son desarrollar una relación sana y duradera y mantener una perspectiva de la realidad. Para lograr este objetivo, debes ser capaz de hacer las siguientes distinciones:

- entre atracción/excitación sexual e intimidad,
- entre fantasía y realidad,
- entre la excitación y la decisión de actuar.

### **Distinguir la fantasía de la realidad**

Una forma de comprender mejor la distinción entre fantasía y realidad es considerar las siguientes preguntas: ¿Te gustaría tener una aventura? y ¿Tendrías una aventura?

Dos preguntas diferentes, ambas tan volátiles que la mayoría de nosotros preferimos no pensar en ellas. Además de aclarar la distinción entre fantasía y realidad, mi propósito al hacerlas (así como al responderlas por mí mismo) es arrojar luz sobre lo que podría ser el mayor desafío para desarrollar y mantener una relación íntima: actuar de manera responsable frente al deseo.

Llevo felizmente casado ocho años y tengo dos hijos. Estoy firmemente comprometido con mis votos de fidelidad. Soy terapeuta especializado en la construcción de relaciones íntimas. Sin embargo, recientemente me encontré peligrosamente al borde de la zona prohibida: se presentó la oportunidad de tener una aventura.

Fue uno de esos días en los que me hubiera gustado quedarme en la cama con las sábanas sobre la cabeza. Me desperté sintiéndome deprimido y desconectado. A medida que avanzaba el día, me sentía cada vez más estresado, frustrado, abatido y totalmente solo. Describiría el estado mental en el que me encontraba (pero del que no era consciente) como apático e imprudente, quizás desesperado por algo de emoción o alivio. Estaba en mi oficina y tenía un descanso de media hora antes de mi siguiente cliente. ¿Qué iba a hacer?

Pensé: "¿Por qué no voy al buzón a tomar un poco de aire fresco?". De camino, me detuve en la tienda de dulces de la esquina para saludar a mi amiga Susan, que trabajaba allí.

En las ocasiones en que había ido a comprar dulces, pasábamos varios minutos charlando y, con el tiempo, desarrollamos una especie de amistad. Nuestras conversaciones iniciales se centraron

en los muchos sabores de chocolate de la tienda, todos los cuales se ofrecían como muestras gratuitas regularmente. Luego, el tema cambió a las películas. Luego, a los miembros de mi familia (a quienes ella había conocido en varias ocasiones durante el año). Luego, a su novio ("una relación de fin de semana aceptable"). Nuestros encuentros siempre fueron espontáneos. Con el tiempo, se volvieron bastante juguetones, y nuestro juego se hizo físico hasta el punto de que nos abrazábamos.

Probablemente había una atracción subyacente pero no expresada entre nosotros. Ni siquiera puedo decir si habíamos reconocido estos sentimientos a nosotros mismos. Sin embargo, se hicieron claramente evidentes para ambos en una ocasión particular. Nos abrazamos, y su cara se puso de un rojo brillante. Ambos reímos y continuamos con nuestros asuntos como de costumbre. Esta breve, aparentemente inofensiva interacción me excitó. Me sorprendió lo físicamente excitado que me puse. Esta experiencia no solo me hizo más consciente de nuestra atracción mutua, sino que también activó mi imaginación.

Ese día, no era dulce lo que quería. Buscaba más emoción que eso, pero todo lo que conscientemente buscaba era uno de esos abrazos cálidos y de cuerpo entero, algo que me levantara el ánimo. Susan estaba allí. Nos abrazamos, y como de costumbre, me excité. Obtuve lo que buscaba, así que continué mi camino hacia el buzón. Durante mi paseo, comencé a fantasear con tener sexo con ella.

Justo cuando estaba a punto de entrar a mi edificio, la vi cruzando la calle desde la dirección opuesta. Me sorprendió porque parecía imposible que hubiera pasado suficiente tiempo para que ella estuviera donde estaba. Mientras caminaba hacia mí, pensé lo genial que sería si subiera a mi oficina. ¿Y si le pidiera que subiera? ¿Querría subir? ¿Se acostaría conmigo? ¿Tengo suficiente tiempo? Me quedé allí esperándola, congelado en la fantasía. No estaba seguro de qué decirle. Fingiendo sorpresa, grité: "¿Cómo llegaste tan cerca de mi oficina tan rápido?". Aparentemente, no escuchó lo que le había preguntado. Ella respondió: "¿Quieres que vea tu oficina?". Era como si me hubiera oído pensar. "Sí", dije. "¡Esa es una gran idea!".

Allí estábamos en mi oficina a las cinco y diez (y un cliente programado a las 5:30), tiempo suficiente para tener sexo, aunque fuera un "rapidito". Parecía que nos faltaban las palabras y nos enredamos en la obvia charla trivial sobre lo bonita que era mi oficina, etc. Después de unos minutos, me miró y sugirió que era hora de que regresara a la tienda de dulces. No sabía si estaba decepcionado o aliviado. Después de unos segundos de vacilación, accedí. "Supongo que tienes que volver", dije. Mientras se iba, me quedé pensando: "¿Y si cerrara la puerta de mi oficina y dijera: '¡OK! ¿Me quieres? ¡Ahora puedes tenerme!'?". No sé qué habría hecho.

Incluso la primera pregunta: ¿Te gustaría tener una aventura? —la más benigna— me hace palpitar el corazón. Una voz en el fondo de mi mente me dice que mi respuesta no debe ser "sí", que las personas felizmente casadas, comprometidas con los votos de fidelidad y a quienes se les confía guiar a otros en asuntos del corazón no deben pensar en tener aventuras. Pero hay otra voz que me dice que está perfectamente bien querer tener una aventura. "Mis deseos y anhelos son asunto mío. No es como si hubiera hecho algo. Además, ¿qué tan raro es fantasear con tener una aventura? La idea debe cruzar por la mente de todos en algún momento".

Así que la verdad es: "Claro, me gustaría tener una aventura". Dadas las condiciones adecuadas, no se me ocurre nada más emocionante. Depende de cómo me sienta. Cuando estoy profundamente frustrado y estresado, la fantasía atrae la mayor atención y es la más tentadora. Pero cuando me siento satisfecho en mi trabajo y mis relaciones, es otra historia. No busco una escapatoria. Estoy demasiado ocupado haciendo otras cosas más importantes como para molestarme. Va de un extremo a otro. Algunos días, no hay nada en lo que prefiera pensar, y algunos días la idea ni siquiera me pasa por la cabeza. Claramente, depende de lo satisfecho y realizado que me sienta.

Imagina por un momento cómo sería tener una aventura. Para mí, es la fantasía máxima: un interludio sexual en el que no estoy limitado por la inhibición. Uno en el que no hay ningún tipo de equipaje emocional para ninguno de los dos: sin conflictos, diferencias o sentimientos negativos. Ella no espera nada de mí, y yo no espero nada de ella. No hay nada de ella que me disguste, y ella me quiere incondicionalmente. Sabe exactamente qué decir y hacer sin que yo se lo diga. Simplemente lo sabe.

Ella es la mujer más segura del planeta. Puedo abrirme sobre cualquier cosa, y ella me consolará con comprensión. No hay nadie como ella. Es lo mismo cada vez: no podemos esperar para hacer el amor, el acto de amor es más salvaje y apasionado que cualquiera que haya experimentado. Luego nos separamos sin culpa ni obligación, solo con aprecio y anticipación de nuestro próximo encuentro, cuando sea. No existe el estrés cuando estamos juntos, no existe. ¡Sin estrés!

¿Podría ser tan bueno tener una aventura con Susan? Quizás. Si fue tan bueno la primera vez, ¿seguiría siéndolo en encuentros posteriores? Dudoso. Simplemente porque la realidad no puede igualar nuestras fantasías. Realidad y fantasía son dos reinos diferentes. Sin embargo, están conectados.

Una analogía: estás en un desierto bajo un calor sofocante sin agua, y todo lo que puedes pensar es en un oasis. Entonces ves uno, y te sientes extasiado. A menos que estuvieras en un desierto muriendo de sed, no experimentarías excitación o deseo. En circunstancias normales, "oasis" sería solo otra palabra, un concepto puramente intelectual sin impacto emocional.

Fantaseamos con cosas que faltan en nuestras vidas, por eso la fantasía funciona tan bien como escape. Si no faltaran cosas, no fantasearíamos con ellas. No estaríamos tan excitados ni sentiríamos tanto deseo ni nos sentiríamos tan impulsados a actuar.

Si, en mi mente, Susan hubiera sido algo más que una figura de fantasía, no me habría entusiasmado en absoluto la idea de tener una aventura con ella. En el momento en que la fantasía se hubiera parecido a la realidad, involucrando a una persona real con necesidades reales, una relación real con los altibajos que la acompañan, no habría habido ningún incentivo para tener una aventura. La única razón por la que tuve la fantasía fue que no quería tener nada que ver con la realidad.

Mi "casi aventura" con Susan tuvo menos que ver con Susan la persona que con mi necesidad de escapar de mi dolor, que, relativamente hablando, era bastante sustancial en ese momento. Claramente, mi imaginación y la excitación que la acompañaba no eran más que un respiro

temporal de cómo me sentía en ese momento, que era frustrado sexualmente, emocionalmente aislado y estresado.

Afortunadamente, no insistí. Sabía que mi fantasía no se traduciría en realidad, que la experiencia real se quedaría muy corta de cómo la imaginaba. De alguna manera, conocía la acumulación de excitación, el orgasmo y luego el desplome. Sabía que en el centro de mi excitación había una necesidad de escapar, y había confiado en mi imaginación para proporcionarlo. Aparentemente, la fantasía fue suficiente por el momento.

También sabía que fantasear no representaba ningún riesgo a menos, claro está, que no pudiera distinguir mis fantasías de la realidad, y actuara basándome en esta confusión. Lo que me ayudó a hacer la distinción fue mi voluntad de reconocer mis deseos, independientemente de si los consideraba imposibles, prohibidos o directamente incorrectos. Reconocerlos me permitió verlos como lo que eran: solo fantasías, deseos y anhelos. También me ayudó a comprender cómo funciona nuestra imaginación. Sabía que si mis deseos y anhelos permanecían inconscientes, estaría en mucho mayor riesgo de proyectarlos en otras personas.

Aunque mi comprensión de lo que implicaba mi excitación influyó en mi comportamiento, en el sentido de que nunca inicié contacto sexual con Susan, eso no significa que si la oportunidad se presentara en otra ocasión y yo estuviera en un estado mental similar, actuaría necesariamente de la misma manera. Así que, si la situación se presentara, ¿tendría una aventura? Tener una aventura es un gran trecho de querer tenerla o fantasear con tenerla.

Cualquier cosa imaginable puede ser puesta en práctica. Sin embargo, en el momento en que se actúa sobre una fantasía, deja de ser una fantasía, porque hay personas reales involucradas.

En el primer caso, me encontraba peligrosamente al borde de la infidelidad. Si hubiera actuado según mi deseo —si Susan y yo hubiéramos tenido sexo—, habría caído por el precipicio. Estaría lidiando con un conjunto completamente diferente de consecuencias.

Por un lado, la naturaleza de nuestra relación habría cambiado de platónica a sexual, de conocidos amistosos a amantes secretos, sin posibilidad de deshacerlo. Además, ya fuera una ocurrencia única, esporádica o regular, habría tenido que mentir para mantener el asunto o confesar a mi esposa. El ocultamiento crearía una brecha entre mi esposa y yo que probablemente aumentaría con el tiempo, especialmente si la ocurrencia única se volviera más frecuente. Sin duda, la confesión precipitaría un trastorno monumental en nuestro matrimonio. Cualquiera de estos escenarios planteaba consecuencias indeseables.

Ojalá mi comprensión de cómo funciona la imaginación y mi capacidad para evaluar las posibles consecuencias de mis acciones fueran suficientes para hacerme decir "no" a esta pregunta, pero no lo son. La voz en mi mente me dice: "¡No te incrimines!". La verdad es, sin embargo, que podría tener una aventura. Si estuviera suficientemente agotado y la oportunidad se presentara, estaría caminando por la cuerda floja. No importa cuán felizmente casado esté o cuán alta sea mi integridad o mi estatus. Sé que cuando me siento deprimido, apático y frustrado, quiero alivio inmediato. No pienso en las consecuencias. En un momento de debilidad, puedo actuar impulsivamente. Además, si Susan y yo hubiéramos tenido sexo ese día, probablemente lo habría

mantenido en secreto. Podría negar esta parte oscura de mí, la parte que puede mentir para conseguir lo que quiero, pero solo me estaría engañando a mí mismo.

Conocer la parte de mí mismo capaz de deshonestidad y autoengaño, y en este caso, traición, me hizo no dar nada por sentado. Ser consciente de que era totalmente capaz de ponerme en una situación de la que me arrepentiría más tarde me hizo evaluar cuidadosamente la situación y decidir no actuar por impulso. Aunque me quedé preguntándome "lo genial que habría sido" y me volví más consciente de mi dolor inconsolable en ese momento, me alegré de no tener que lidiar con Susan después del sexo. Me alegré de no tener ninguna culpa. No mentí, y no hubo crisis que afrontar en mi matrimonio.

El hecho es que cada uno de nosotros puede sufrir una crisis. Si y cuando ocurre, depende de cuán conscientes seamos. Cuando pasamos por la vida aparentemente intactos, pero no estamos en contacto con nuestra insatisfacción y dolor, somos bombas de tiempo. Lo más probable es que sea solo cuestión de tiempo antes de que aparezca la persona adecuada y se presente la oportunidad de ponernos en una situación poco saludable. El resto será historia: nuestro deseo será abrumador. Idealizaremos a la otra persona y la relación, y nos cegaremos ante el impacto que tendrá en nuestras vidas.

La conciencia es el peor enemigo del deseo. Nos advierte sobre engañarnos a nosotros mismos cuando no queremos ser advertidos. Nos recuerda las consecuencias cuando queremos creer que no habrá ninguna. Nos dice que es mejor esperar cuando estamos desesperados por un alivio inmediato. Apela a nuestra capacidad de toma de decisiones en los momentos más inoportunos. Entonces, de repente, ¡nos encontramos responsables de cómo actuamos cuando no queremos serlo!

¿Qué obtienes por decidir no actuar según tu deseo?

Hay poder y fuerza en actuar de forma responsable. Hay poder en saber que puedes tolerar la frustración, que no tienes que actuar por impulso, que puedes actuar de una manera que sea consistente con tus prioridades principales y no dejarte intimidar ni siquiera por las distracciones más tentadoras. Hay fuerza en poder distinguir entre lo que es real y lo que es una imagen, entre lo que es verdaderamente nutritivo y lo que parece ser nutritivo, entre lo que está destinado a ser simplemente disfrutado y lo que está destinado a ser disfrutado y puesto en práctica. Como mínimo, mantener tu nivel de estrés dentro de proporciones manejables te hará vivir más tiempo. El principal inconveniente, sin embargo, y es uno enorme, es que ser responsable puede no sentirse bien.

### **Ejercicio: Tu Otro Imaginario Ideal**

Al familiarizarte con tus fantasías, particularmente con quién es tu "otro" imaginario "ideal" y las necesidades emocionales inconscientes que él o ella representa, lograrás:

- Comprender mejor el vínculo entre la excitación que experimentas cuando te sientes atraído por alguien y tu vida emocional.
- Poder hacer una distinción más clara entre tus fantasías y la realidad.
- Ser menos propenso a inflar la importancia de la atracción sexual.

- Volverte más consciente de las expectativas poco realistas que pones en los demás, lo que te hará más tolerante con ellos, especialmente cuando no sean lo que quieres que sean.
- Reconocer tus propias necesidades emocionales inconscientes e insatisfechas. Como resultado, podrás expresarlas en tus relaciones. A medida que tus relaciones se vuelvan más satisfactorias, dependerás menos de tu imaginación.
- Aprender sobre tu "talón de Aquiles". Saber dónde eres vulnerable te permitirá tomar decisiones de relación más saludables.
- Verte obligado a depender más de ti mismo como recurso emocional.

El siguiente es un proceso de visualización de un encuentro con tu otro imaginario ideal.

Relájate. Respira. Con cada exhalación, suelta la tensión en tu cuerpo. Despeja tu mente. Date permiso para entrar en el reino de tu imaginación, un reino ilimitado. Libérate para imaginar lo que tu corazón desee. Date cuenta si escuchas algún "no puedo", o "no debería", o "se supone que no debo", o cualquier otra cosa que te impida la relajación total, y déjalo ir.

Estás saliendo con alguien en una cita. Elige a una persona real, alguien por quien te sientas sexualmente atraído.

Notas que te sientes atraído. Tómate un tiempo para notar qué pensamientos te atraviesan la mente. ¿Cómo te sientes emocionalmente? ¿Qué está pasando en tu cuerpo?

¿Le haces saber cómo te sientes? Si es así, ¿qué le dices?

¿Hay algo que no te guste? Si es así, ¿cómo lo manejas?

Están conversando durante horas. ¿Cómo va la conversación? ¿Qué se dicen el uno al otro?

Te estás excitando cada vez más. Hacen el amor. Imagina la escena. ¿Qué fue lo que más te excitó? ¿Cómo te sientes hacia él o ella, sobre tener una relación? ¿Qué necesidades emocionales se están satisfaciendo?

Después de completar este ejercicio, escribe, con el mayor detalle posible, tus respuestas a las preguntas planteadas.

## **CAPÍTULO ONCE CUATRO TIPOS DE ATRACCIÓN SEXUAL**

El miedo del que más hablan los solteros es "atraer a la persona equivocada". Saber distinguir entre la atracción saludable y la atracción no saludable es una preocupación clave.

Hay cuatro tipos de atracción sexual:

1. Pura fantasía
2. Proyección de imágenes
3. Proyección de necesidades emocionales inconscientes
4. Atracción sexual como resultado de la intimidad

### **Pura Fantasía**

La pura fantasía es probablemente el tipo de atracción más común e inofensivo. Es una expresión saludable de nuestra sexualidad, así como una forma saludable de aliviar la frustración. Es segura e intrascendente porque no tenemos contacto real con la persona con la que fantaseamos. Podemos fantasear con alguien en cualquier momento, en cualquier lugar, en compañía de cualquier persona, y nadie más sabe que estamos fantaseando.

La mayoría de nosotros no nos damos cuenta del grado en que fantaseamos. ¿Con qué frecuencia caminamos por la calle, giramos la cabeza y le echamos un segundo vistazo al cuerpo de alguien? ¿Con qué frecuencia estamos en un entorno de trabajo y nos centramos en la belleza física o el atractivo de otra persona? Puede ser el cajero, el vendedor, el empleado, la recepcionista, el médico, el contable o el cliente. Por lo general, lo que sucede es que alguien que nos resulta físicamente atractivo nos llama la atención, y nuestra imaginación hace el resto. En ese momento, podemos idealizarlo como el "compañero perfecto". También podemos imaginar hablar, besar o hacer el amor con esta persona. Prácticamente cualquier escenario puede ocurrir en la imaginación. Luego, en un instante, volvemos a nuestras vidas reales y nos dirigimos a nuestro próximo destino.

La pura fantasía probablemente tendrá consecuencias indeseables cuando no sepas que estás fantaseando, no puedas aceptar las limitaciones de tu imaginación y actúes tus fantasías en un esfuerzo por hacerlas realidad. Ciertamente, no querrás que una fantasía sea la única base para iniciar contacto o buscar una relación.

### **Proyección de Imágenes**

Este tipo de atracción sexual ocurre cuando imágenes cargadas emocionalmente de una experiencia previa, como una película, un libro o un recuerdo, se proyectan sobre alguien a quien nos sentimos atraídos, y no somos conscientes de hacer estas proyecciones. Estamos, en efecto, relacionándonos con un producto de nuestra imaginación, no con la persona con la que estamos. Estas proyecciones son imágenes idealizadas, cuyo contenido específico es una expresión de necesidades o deseos emocionales inconscientes. Se encuentran en el centro de nuestra motivación y se convierten en estándares de lo que esperamos que sean las personas y las relaciones reales.

Por ejemplo, cuando tenía quince años, leí una historia pornográfica, *La mujer de al lado*. Trataba sobre una mujer mayor y despechada, la Sra. Taylor, que sedujo a un adolescente, Billy. La historia se contaba con detalles pornográficos explícitos, pero bajo la apariencia de una historia de amor. No tenía idea de que, en los primeros cinco minutos de leer *La mujer de al lado*, me había puesto en los zapatos de Billy, y ya se había desarrollado una relación con la Sra. Taylor. Durante los siguientes ocho años más o menos, vi o busqué a la Sra. Taylor en cada mujer que me atraía. Durante todo ese tiempo, la imagen de la Sra. Taylor fue el centro de mi motivación y moldeó mis percepciones de las mujeres, las relaciones y la intimidad.

Sin duda, la historia habló a mis necesidades emocionales inconscientes. Fue la forma en que actuó la Sra. Taylor. Ella respondió a Billy como si realmente lo entendiera, como si la comprensión fuera natural para ella. Nunca había conocido a nadie tan comprensivo. La Sra. Taylor era la imagen de la humanidad que había estado anhelando. Era todo lo que necesitaba y deseaba, pero nunca supe. En ese momento, aunque no era consciente de ello, era vulnerable

porque una variedad de mis necesidades emocionales no estaban siendo satisfechas en mis relaciones. Necesitaba ser visto, escuchado y conocido por quien era y lo que sentía. Necesitaba validación y aceptación de una mujer. Necesitaba sentirme deseado. Necesitaba sentirme especial, como si marcara una diferencia en la vida de alguien. Necesitaba estar con una mujer con la que pudiera ser vulnerable, alguien que no me rechazara. Realmente no sabía nada de sexo ni de mujeres, y no quería fingir que sí. Necesitaba que me enseñaran. Pero no había nadie que me enseñara, hasta que apareció la Sra. Taylor.

## **CAPÍTULO DOCE PARA TI MISMO, POR TI MISMO Y CONTIGO MISMO**

Mientras estés "vivo" –en contacto con tus sentimientos, claro acerca de tu propósito y actuando de manera consistente con ese propósito– crearás relaciones íntimas. Ya seas soltero y busques una pareja íntima o estés en una relación de calidad y quieras mantenerla, mantenerte vivo es la clave.

Nos vemos atraídos, como por fuerzas magnéticas, al contacto con otros seres humanos. Sin embargo, lo que sucede desde el punto de atracción –cómo te relacionas, si las relaciones se materializan y la calidad de las que sí lo hacen– son funciones de lo conectado que estés contigo mismo. Es solo cuando eres consciente de que tu creatividad te permite convertir lo que de otro modo serían experiencias mundanas y sin sentido en encuentros profundamente esclarecedores y gratificantes. En el momento en que pierdes esa chispa creativa, la intimidad se vuelve imposible.

Es cuando estamos emocional y espiritualmente agotados que la chispa creativa se pierde tan fácilmente. Esos momentos en que la frustración, la apatía, el miedo y la alienación se instalan, la tendencia es tratar de alejarse lo más posible de la realidad. Recurrimos a medios que nos hacen sentir mejor, ya sea nuestra imaginación, defensas psicológicas (como la negación) o la interminable variedad de medios de escape a nuestra disposición. Si seguimos confiando en estos medios, nos volvemos más aislados y desesperados. Nos volvemos ajenos a la falta de contacto y comprensión humana, ajenos a nuestra salud y bienestar. Llegamos al punto en que ni siquiera sabemos lo que significa ser creativos en nuestras relaciones, ni nos importa.

Mantenerse vivo en el amor o antes de encontrar el amor es una situación de "huevo o gallina". Necesitamos inspiración para ser creativos y necesitamos obtener inspiración de lo que creamos.

La situación ideal es cuando la creatividad y la intimidad van de la mano. Debido a que relacionarse íntimamente con otro ser humano es emocional y espiritualmente nutritivo, los dos se alimentan naturalmente entre sí. El problema, sin embargo, es que no podemos contar con que nuestros encuentros o relaciones sean siempre nutritivos.

¿Qué hacemos cuando falta amor e intimidad? ¿Cómo entramos en los encuentros nutridos para empezar, y cómo nos sostenemos en el proceso? ¿Cómo nos sostenemos cuando nuestras relaciones existentes no nos proporcionan el alimento que necesitamos? ¿De dónde viene nuestra inspiración?

Debemos ser capaces de ser una fuente de alimento para nosotros mismos. Debemos tener una relación con nosotros mismos. Debemos ser íntimos con nosotros mismos.

¿Qué significa tener una relación íntima contigo mismo?

Significa tratarte como una persona real y viva. Significa sentirte digno y capaz de lograr tu propósito en la vida. Significa ser consciente de lo que sucede dentro de ti a nivel de sentimientos. Hablas contigo mismo sobre las situaciones en las que te encuentras. Te haces preguntas y las respondes. Tienes conversaciones continuas sobre lo que necesitas y lo que debes hacer, y luego lo haces. La relación que tienes contigo mismo se caracteriza por las mismas cualidades que cualquier relación íntima: te conoces, confías, aceptas y respetas a ti mismo. Estas cualidades deben emanar de dentro antes de que puedan compartirse con otra persona.

A menos que tengas modelos a seguir o experiencia en relaciones íntimas (como la relación de tus padres entre sí o tu relación con ellos), una relación íntima contigo mismo no surge de forma natural. Necesitas hacer un esfuerzo consciente y concertado para desarrollarla comunicándote honestamente sobre tus sentimientos y necesidades cada vez que se presente la oportunidad, ya sea en el ámbito de las citas o en otras relaciones. Por ejemplo, tomemos una experiencia que tuve recientemente en mi relación con Taye que me obligó a confiar en mí mismo. Si no tuviera lo que considero una relación fuerte conmigo mismo, probablemente habría actuado de una manera que, como mínimo, habría aumentado el nivel de estrés en nuestra relación. En el peor de los casos, podría haber reaccionado de una manera que amenazara su propia existencia. Mirando hacia atrás, me alegro de haberlo manejado de la manera en que lo hice.

Con todas las responsabilidades diarias de criar y mantener a nuestra familia, era un momento típicamente estresante para nosotros. Ella estaba inmersa en su vida. Yo estaba inmerso en la mía. No solo estábamos separados la mayor parte del tiempo, sino que cuando estábamos juntos, los niños exigían atención. Para cuando los acostábamos, estábamos demasiado cansados para tener cualquier tipo de conversación coherente. Ambos estábamos exhaustos y solo queríamos dormir. Después de una serie de días así, comencé a sentirme distanciado de Taye. Me sentía descuidado y hambriento de más contacto.

Entonces, ¿qué hice? ¿Decirle cómo me sentía, verdad? Siendo terapeuta —una experta en intimidad y comunicación, nada menos— esto me sale naturalmente. Pensé, esperé y esperé que todo lo que tendría que hacer es hablar sobre cómo me sentía, ella cambiaría y nos sentiríamos cerca de nuevo. Pero esto no fue lo que pasó.

Después de decirle a Taye que me sentía cada vez más insatisfecho y descontento debido a su falta de disponibilidad, las cosas empeoraron. Ella interpretó lo que dije como que no era una esposa lo suficientemente buena, que se había quedado corta y que la iba a dejar por ello. En un esfuerzo por evitar el dolor de lo que en su mente era el fin de la relación, se volvió más distraída y distante de mí.

Después de esta interacción, mis sentimientos negativos se intensificaron y multiplicaron. Además de sentirme descuidado y resentido, me sentí incomprendido e impotente.

Por mucho que me doliera, la idea de terminar la relación nunca se me pasó por la cabeza. Tampoco cuestioné nuestro amor mutuo. Más bien, me retiré y me sumergí en mí mismo. Era consciente de que lo que estábamos pasando era, en gran medida, inevitable, parte del proceso de la vida y la relación. Ninguno de los dos quería que fuera así, pero en ese momento, no había nada que pudiéramos hacer para cambiarlo. No era la primera vez que yo (o ella) me sentía así, y no iba a ser la última. Fue un momento difícil, pero sabía que no duraría indefinidamente. Confié

en que reanudaríamos la conversación cuando ambos estuviéramos listos para hacerlo, lo que finalmente sucedió. Cuando ocurrió, un par de días después, nos quedó claro a ambos que nos habíamos extrañado mucho y que ambos queríamos lo mismo: pasar tiempo a solas, lo cual nos aseguramos de hacer.

En esta situación, mi relación conmigo mismo me sirvió de varias maneras. Confié lo suficiente en mí mismo como para actuar según mis sentimientos, para arriesgarme. En lugar de reprimir mis sentimientos o sentirme mal por tenerlos, lo cual habría sido fácil de hacer porque eran incómodos, me esforcé por comunicarme con Taye. Recuerdo momentos en que intenté convencerme de que no debía sentirme así y racionalizarlos: "Es solo un período difícil por el que estamos pasando. No es culpa de nadie. Taye no me está lastimando intencionalmente. Si digo algo, sus sentimientos podrían salir heridos, lo que solo empeoraría las cosas". Así fue, me quedé con estos sentimientos durante más de dos semanas.

Me conocía a mí mismo. Sabía que amaba a Taye y al mismo tiempo sabía que estaba bastante resentido y enojado. Sabía por qué estaba enojado: porque algunas de mis necesidades de atención y afecto no estaban siendo satisfechas. Quería más contacto y sentirme más cerca física y emocionalmente. No tenía intención de dejar a Taye ni de hacerla. Tampoco dudaba de que ella o nuestra relación fueran "correctas" o lo suficientemente buenas. Pude ver que la forma en que ella reaccionó inicialmente a mí tenía que ver con una relación anterior.

Mi comunicación con Taye fue incondicional. Sabía que en el fondo de mi comunicación estaba el anhelo de cercanía y comprensión. Mi autoestima no dependía de su respuesta. Realmente no tenía idea de cómo iba a responder. Independientemente de su respuesta, no iba a representar una amenaza para cómo me sentía conmigo mismo o con nuestra relación. Creo que mi estado físico, emocional, mental...

Aunque buscaba una mujer real, mi estándar de "real" era un otro imaginario, un ideal. Cada vez que estaba en compañía de una mujer que me atraía, esperaba y deseaba que fuera como la Sra. Taylor o, al menos, que actuara como la Sra. Taylor. Cuando se quedaba corta, como inevitablemente sucedería, la juzgaba como no lo suficientemente buena y no lo que buscaba. Ninguna mujer tenía una oportunidad.

Mi primera relación íntima con una persona real, Kathy, marcó el principio del fin de mi relación con la Sra. Taylor. Expuso la falacia que estaba en el centro de mi experiencia con las mujeres. Me enseñó que, de hecho, era posible estar satisfecho en una relación con una mujer que no alcanzaba mi ideal. Ya no dependía de mi imaginación de la misma manera porque me di cuenta de que mi mujer soñada o ideal existía solo en mis fantasías y que ninguna persona real podría ser así. Kathy se convirtió en el nuevo estándar sobre el que se basaban mis concepciones de las mujeres y las relaciones.

La proyección de imágenes es potencialmente peligrosa por dos razones principales. Una es que lo que estamos haciendo (proyectar imágenes en personas reales) sucede inconscientemente. La otra es que las personas no son imágenes. La realidad es que ninguna persona o relación resistirá la idealización. Los problemas a menudo surgen cuando nuestra humanidad o la de nuestra pareja

se manifiesta. Estos problemas van desde dudas sobre uno mismo, la otra persona y la relación hasta la incapacidad de mantener una relación.

### **Proyección de Necesidades Emocionales**

Cada vez que estamos con alguien, nuestras necesidades emocionales inconscientes exigen: "¿Qué hay para mí?". Estas necesidades tienen vida propia, moldeando nuestras percepciones y motivando nuestro comportamiento.

Si nos sentimos atraídos por alguien y este dice o hace algo que satisface una necesidad inconsciente, podemos sentirnos más atraídos. Si estamos con alguien por quien no sentimos atracción y esto sucede, de repente podemos encontrarnos sintiéndonos atraídos por él o ella. En cualquier caso, la atracción es más emocional que sexual.

Cuando nuestras necesidades emocionales inconscientes se satisfacen, generalmente desencadena una respuesta física correspondiente. Aunque podemos ser conscientes de sentirnos sexualmente atraídos, no nos damos cuenta de qué es lo que nos atrae de él o ella. A menudo atribuiremos nuestra atracción a otros factores, como el carácter y la compatibilidad, distorsionando así la calidad de la relación.

La proyección de necesidades emocionales inconscientes es quizás el tipo de atracción sexual más desconcertante, porque aunque nos sentimos atraídos y deseamos estar con esta persona, no somos conscientes de lo que está sucediendo a nivel emocional. Esto explica cómo podemos encontrarnos en una relación aparentemente improbable o en una en la que, después de un período de tiempo relativamente corto, nos preguntamos: "¿Qué estoy haciendo con esta persona? ¿Cómo me involucré con él o ella?".

Por ejemplo, llegas a una cita sin ser consciente de tu necesidad de reconocimiento (o cualquier variación de la misma, como que otra persona muestre interés o preste atención, aprobación, aprecio). Para complicar las cosas, has desarrollado una profunda sensación de no merecer atención, lo que también es mayormente inconsciente. Tu cita es atenta y te halaga, quizás en exceso.

Un escenario común es no escuchar conscientemente o no responder al reconocimiento que has recibido. Eres consciente de querer volver a ver a la persona, pero no estás seguro de por qué, aparte de que te lo pasaste bien y te sentiste atraído por ella. La voz de tus necesidades inconscientes habría estado diciendo: "Él o ella es dinamita. Él o ella es lo que quiero. Me siento bien. Quiero más de él o ella".

En poco tiempo, estarías idealizando a esta persona, seleccionando solo cualidades deseables mientras pasas por alto las indeseables y te adentrarías de cabeza en una relación.

Previsiblemente, surgirán problemas graves en aquellas ocasiones en que estas necesidades no se cumplan o cuando haya un conflicto, momento en el cual tus percepciones de la persona podrían cambiar drásticamente. "¿Qué tiene de bueno? No es tan atractivo. No vale la pena el problema".

Invirtamos esta situación. ¿Qué pasaría si respondieras al reconocimiento de tu cita con una profusión de gratitud, y esta persona no está en contacto con su necesidad de sentirse visto, escuchado, comprendido, etc.? Él o ella podría "subirte a un pedestal" y pensar: "¿Cuándo fue la última vez que alguien me hizo sentir tan bien? Él es la persona más maravillosa y cariñosa que

he conocido en mucho tiempo. Será mejor que lo persiga". Pero cuando no te comportas de la manera a la que está acostumbrada, sus percepciones de ti podrían volverse negativas de repente.

Otro ejemplo ocurrió en una interacción entre Troy y Adrienne. Adrienne se enfureció porque en su mente Troy la había engañado. Aunque Adrienne tenía buenas razones para estar enojada, la intensidad de su reacción tenía más que ver con su necesidad inconsciente de que él la validara para que ella se sintiera atractiva y deseable.

Cuando estaban en su cita, Troy parecía cansado, desinteresado y preocupado. Su baja energía confundió a Adrienne porque ambos habían expresado atracción y entusiasmo por volver a verse. En un esfuerzo por "animar la energía", Adrienne decidió preguntarle a Troy si se sentía atraído por ella. Troy dijo que sí.

El problema surgió más tarde, cuando Troy reveló que le había mentado a Adrienne. Dijo que en realidad se sentía inseguro y que probablemente no había una base para buscar ningún tipo de relación con ella. Fue la honestidad tardía de Troy lo que la hizo sentirse desconfiada de él, humillada y enfurecida.

En el proceso de explorar las reacciones de Adrienne hacia Troy, salió a la luz su agenda emocional inconsciente. Cuando Troy dijo por primera vez que se sentía atraído por Adrienne, había cumplido su deseo subyacente. Pero, cuando fue sincero al haberla engañado, rescindió lo que ella pensaba que había obtenido de él. Debido a que su necesidad de que los hombres la encontraran atractiva y la desearan era tan fuerte, y sin embargo inconsciente, ella buscaba una respuesta particular, no la verdad. La desconfianza de Adrienne no se basaba tanto en que Troy violara su confianza, sino más bien en su necesidad de contar con su validación como "otra pluma en su sombrero". Ella no era consciente de usarlo para reforzar su propia frágil autoestima. El motivo principal de Adrienne no era, como inicialmente parecía, "animar la conversación".

A veces, la atracción como proyección de necesidades emocionales inconscientes ocurre en los momentos menos esperados. Por ejemplo, cuando Lois, una mecanógrafa, estaba revisando un manuscrito con su cliente, Vince, Vince se sintió atraído por ella. Cuando Lois estaba en la oficina de Vince revisando los cambios del manuscrito, él notó lo mucho que ella se esforzaba por hacer un buen trabajo y complacerlo. De repente, se dio cuenta de que su atención ya no estaba en el manuscrito, sino en sus pechos.

El punto es que las necesidades emocionales inconscientes de Vince se activaron. Se sintió especial y cuidado porque él y su trabajo eran importantes para Lois. También se sintió poderoso porque ella estaba haciendo exactamente lo que él le pedía. Pero, debido a que fue capaz de volver a centrar su atención en el propósito de la relación –el manuscrito y la escritura de Lois–, decidió no actuar según sus sentimientos.

A veces me he quedado asombrado cuando me he visto abrumado por el deseo, solo para comprender después que mis necesidades emocionales inconscientes habían sido estimuladas.

Tengo una amiga platónica muy cercana llamada Cindi con quien me he reunido para almorzar un par de veces al mes durante los últimos años. Siempre la he considerado excepcionalmente atractiva. Una de las veces que nos reunimos, cuando me habló de su divorcio, me sentí

abrumado por el deseo de acostarme con ella. Compartió sus miedos de tener que enfrentarse a su marido en el tribunal. En los siete años que había estado casada, trató de ser lo que pensaba que era una "buena esposa", evitando conflictos y rara vez afirmándose. Ahora, en el proceso de acuerdo, se dio cuenta de que si no luchaba por lo que consideraba justo, saldría perjudicada.

Ella estaba siendo vulnerable conmigo, incluso más de lo habitual. Respondí naturalmente, como lo haría con cualquier amigo cercano que necesitara apoyo y aliento. Le dije que la razón por la que su matrimonio se había vuelto intolerable era que estaba atrapada en un papel del que no podía liberarse. Defenderse sin dejar que él tomara todas las decisiones por ella sería un terreno desconocido, pero era un riesgo que debía estar dispuesta a correr.

Ella respondió reconociendo lo segura que se sentía abriéndose a mí, lo cercana y especial que era yo para ella y cuánto valoraba nuestra relación. Fue entonces cuando comencé a notar que mi cuerpo se excitaba. Sentí como si me hubiera enamorado. Pensé en hacer el amor en ese mismo instante. No quería irme. No quería que terminara. Quería que la sensación durara para siempre. Algo había sucedido cuando me dijo cuánto me apreciaba. No sabía por qué o qué.

La forma en que suelo responder cuando me siento emocionalmente seguro en una relación es compartir mi experiencia en el momento. Así que le dije a Cindi: "Me pregunto qué está pasando ahora mismo. ¿Por qué esta conversación me está excitando?". Pregunté. "¿Por qué mi cuerpo reacciona tan fuertemente? No hice nada fuera de lo común. Solo te dije lo que era obvio para mí. Me escuchaste. Apreciaste mi apoyo, mi amor. Te respondí como lo haría con cualquier amigo cercano. ¿Cuál es el problema?".

Entonces me di cuenta. Nos estábamos relacionando a un nivel más profundo de lo habitual, un nivel en el que mis necesidades emocionales inconscientes estaban siendo satisfechas. Finalmente, era el héroe que siempre quise ser. Marqué una diferencia. Era importante. Alguien realmente me apreciaba. Alguien me escuchó. Por eso se encendió de repente en mí un deseo tan intenso. No solo estaba sexualmente excitado, sino que mi percepción de Cindi y la naturaleza de nuestra relación se distorsionaron en mi mente. Empecé a pensar: "¿Por qué estoy con Taye cuando podría tener a Cindi?".

No es que no me sienta importante, apreciado y escuchado en mi matrimonio, sí lo hago. Pero dondequiera que esté y con quienquiera que esté, no puedo ignorar la sensación de ser deseado y de marcar la diferencia. En muchos sentidos, vivo para ello. No sé si alguna vez tendré suficiente. Cuando tengo este tipo de experiencia con una mujer, generalmente soy consciente de sentirme más cerca, y esta cercanía se siente abarcadora. Este sentimiento puede y a menudo se vuelve física y sexualmente excitante. Lo que he aprendido es que es un momento especial, no destinado a extenderse más allá de su duración natural. No significa que debemos convertirnos en amantes. Simplemente significa que tenemos la capacidad de compartir nuestras experiencias, y cuanto más personal nos volvemos, mejor se siente.

Cindi y yo nos despedimos, como de costumbre, y volvimos a nuestras respectivas vidas.

La proyección de necesidades emocionales inconscientes es potencialmente sabotaje porque no eres consciente de depender de tu pareja para compensar lo que te perdiste al crecer. Algunas personas satisfarán algunas de tus necesidades algunas veces, pero nadie satisfará tus

necesidades todo el tiempo. ¿Qué harás – qué razón tendrás para estar en la relación cuando descubras que no vas a obtener todo lo que necesitas (de tu pareja) y que el dolor en el que te encuentras es algo con lo que tú debes lidiar y que tú debes sanar?

Estar en contacto con tus necesidades te permite mantener la objetividad y no tomar decisiones basadas únicamente en la gratificación derivada de cualquier encuentro. Si por casualidad se satisfacen algunas de tus necesidades inconscientes durante una cita, tu conciencia te impedirá actuar como si fueran inconscientes. Es menos probable que caigas en la trampa de idealizar a la otra persona. Tendrás una perspectiva mucho más amplia de la persona y la relación. Podrás pensar en la línea de: "Realmente me gusta cómo esta persona me hizo sentir. Definitivamente quiero estar con él (o ella) de nuevo y ver cómo va. Tal vez esto sea un prelude de una relación. Pero no sabré si hay una base para una relación hasta que nos conozcamos mucho mejor, así que es mejor que me lo tome con calma. ¡Disfrútalo! ¡Espera! ¡No te adelantes! Ve cómo te sientes cuando no estás tan emocionado. No asumas que hay más relación de la que hay. Una cita, dos citas, tres citas, ¿qué importa? Eso es una gota en el océano".

### **Atracción Sexual como Resultado de la Intimidad**

El tipo más saludable de atracción sexual ocurre cuando la atracción sexual y la seguridad emocional coexisten. Ambas van de la mano cuando hay sintonía, cuando se logra la comprensión, cuando se relacionan entre sí a un nivel profundo y personal. En estas situaciones, la atracción sexual a menudo evoluciona naturalmente.

La principal diferencia entre la atracción sexual como proyección de necesidades emocionales inconscientes y la atracción sexual como respuesta natural a la intimidad es que, en este último caso, tenemos una idea de lo que implica una relación íntima y nuestra decisión de buscar una relación se basa en la existencia de interés mutuo, honestidad y comprensión. Nuestras necesidades emocionales inconscientes no son el factor determinante en nuestra decisión de volver a ver a esa persona, involucrarnos emocionalmente más o buscar una relación sexual. Nuestra máxima satisfacción proviene de compartir y conectar a un nivel profundamente personal. No proviene de una sola interacción, ni siquiera de una particularmente profunda y sexualmente excitante. Tampoco nuestra máxima satisfacción proviene de interacciones en las que se satisfacen nuestras necesidades emocionales inconscientes.

Por ejemplo, cuando Inga y Víctor hablaron entre sí sobre cómo se sentían al estar juntos, dijeron lo siguiente:

Inga: Me atraen mucho las cualidades que veo en ti: tu necesidad de comunicar tus sentimientos y la forma en que vives tu vida al máximo. Aprecio cuando alguien me hace ver cómo estoy llevando mi vida, en lugar de simplemente seguir el camino sin mirar nunca hacia dónde voy. Me gusta cuando me siento cómoda, expresándolo de la manera que quiero expresarlo. Me desafiaste de una manera que quiero y necesito ser desafiada. No sentí miedo de iniciar algo que pudiera causar una discusión. Pude estar en desacuerdo contigo. Pudimos discutir. No soporto sentir que no puedo estar en desacuerdo o tener conflictos o cuando tengo miedo de decir algo que no te va a gustar y no me lo vas a decir.

Víctor: Puedo hablar contigo y podemos intercambiar pensamientos sin sentir que voy a ser juzgado o que me dirán que estoy equivocado o lo que quiero decir. Ese tipo de comunicación es esencial. Cuando siento que estás abierta, quiero abrimme. Pude hablar contigo sobre mi ex esposa, sentir que me entendías ¡y no estabas de acuerdo! Pudimos estar en desacuerdo y seguir siendo respetuosos y cariñosos el uno con el otro, lo cual es demasiado significativo para ignorarlo.

Inga y Víctor apreciaron tanto poder expresarse libremente que decidieron iniciar una relación. Aunque inicialmente sí sintieron una atracción sexual mutua, fue la profundidad y calidad de su compenetración lo que estimuló su deseo de más contacto. Si bien se sintieron más atraídos sexualmente el uno al otro hacia el final de su cita, su motivación para juntarse fue en gran medida el resultado de haber tenido un desacuerdo apasionado. La seguridad emocional los "encendió".

La atracción sexual como extensión de la intimidad a menudo ocurre en el contexto del trabajo. Ejemplos de esto incluyen las relaciones que los actores tienen con otros actores o las que tienen con directores, escritores con agentes, médicos con enfermeras, etc., tienen experiencias íntimas trabajando juntos. Sin embargo, solo porque la relación sea íntima en un contexto específico no significa que deba volverse automáticamente sexual.

Tomemos la relación de dos actores cuando trabajan juntos. La naturaleza de su trabajo les exige desnudarse emocionalmente entre sí y con el público. Cada vez que actúan, su confianza y sensación de seguridad mutua aumentan. ¿Qué sucede con su relación después de que termina la obra, cuando ya no pueden experimentar esa sensación de seguridad y logro que compartían? A menudo es difícil para quienes se encuentran en esta situación adaptarse. La idea puede cruzar sus mentes: "Si somos íntimos en este escenario, podríamos ser íntimos en otro escenario. Hacer el amor sería sublime", o algo así como: "Continuemos con lo que ya tenemos".

¿Qué les impediría buscar una relación fuera del ámbito profesional? Si entendieran que su intimidad ocurrió en el contexto del trabajo y que buscar la intimidad en un contexto diferente equivale a empezar de nuevo desde el principio, es posible que no se sintieran tan inclinados. Todavía tendrían que hacer la transición del escenario a la vida real. Quítales los ensayos, la emoción de actuar para una audiencia, la profundidad de la expresión emocional cuando están actuando y el apoyo de las personas que los rodean, ¿qué les queda? Son dos personas que enfrentan los mismos desafíos que cualquier otra dos personas que consideran una relación. Tendrían que pasar un tiempo juntos fuera del escenario para ver si había una base para una relación íntima, y si la hubiera, ¿qué tipo de relación querrían tener?

Distinguir entre estos cuatro tipos de atracción sexual debería ayudar a mantener tus prioridades en orden. Quieres que tu decisión de buscar una relación se base principalmente en la existencia de intimidad —interés mutuo, honestidad y comprensión—, no en la emoción, la imaginación, la necesidad o cualquier otra cosa.

Cuando recordamos que nuestra salud y bienestar dependen de la nutrición que recibimos, queda más claro que la atracción sexual como resultado de la intimidad es el camino a seguir. La premisa básica aquí es que las relaciones basadas en imágenes y/o necesidades no proporcionan ni proporcionarán el tipo de nutrición que necesitamos. Las relaciones íntimas son las que nos

sostienen emocional, mental, física y espiritualmente; las únicas que nos animan, fortalecen y elevan; las que dan sentido a nuestras vidas.

## **APÉNDICE**

Después de diez años como especialista en adicciones, he llegado a reconocer que las relaciones poco saludables y no íntimas son el caldo de cultivo de la adicción. He notado que, una vez logrado el objetivo principal del tratamiento (un período sostenido de abstinencia), una recuperación exitosa depende de la capacidad del adicto en recuperación para desarrollar un sistema de apoyo de relaciones saludables e íntimas.

Sin embargo, muchas personas –incluidas aquellas libres de adicción– carecen de la experiencia y las habilidades necesarias para hacer posible la intimidad. Esto plantea un enorme desafío clínico.

La relación terapéutica es a menudo la primera experiencia del adicto en recuperación en una relación sana. En teoría, esta relación actúa como un trampolín hacia el desarrollo de otras relaciones saludables. Se supone que el cliente debe "sacar lo de adentro". Desafortunadamente, he aprendido que no siempre funciona así, por varias razones.

Primero, la calidad de la relación terapéutica no es el determinante principal del cambio. Lo más crítico es el nivel de motivación del cliente para aplicar lo que ha aprendido en terapia a situaciones de la vida real. Les digo a mis clientes que "la terapia es lo que sucede cuando sales de mi oficina". Es la experiencia del cliente al manejar relaciones fuera de la relación con el terapeuta lo que finalmente cambiará cómo una persona piensa, siente y actúa.

Sin embargo, incluso con mis clientes más motivados, el impacto de la relación terapéutica es limitado. La relación cliente-terapeuta es, en muchos aspectos, idealizada. Al relacionarse en el mundo real, los clientes no obtienen la misma sensación de aceptación incondicional que en la terapia.

Además, al salir de la terapia, los clientes de alguna manera tienen que aprender a comunicarse eficazmente en un mar de disfunción. Deben aprender a nadar o de lo contrario se ahogarán. Para aquellos que nunca han experimentado una relación saludable antes de entrar en terapia, e incluso para aquellos que sí lo han hecho, desarrollar relaciones íntimas en el "mundo real" presenta un desafío monumental.

Para herramientas y recursos gratuitos adicionales, visite: <http://RelationshipVision.com>

148 CITAS

### **El Taller "Dating-to-Relate" (Citas para Relacionarse)**

Basándome en mi creencia de que el proceso de terapia o aprendizaje se acelera al "introducir lo de afuera", creé un taller que se enfoca completamente en cómo los participantes manejan situaciones de relaciones de la vida real: las citas. Llamé al taller "Citas para Relacionarse". (Muchos de los ejemplos presentados a lo largo de este libro fueron tomados directamente de varios talleres de "Citas para Relacionarse" que realicé).

La estructura de "Citas para Relacionarse" combina "citas a ciegas" (o "citas de práctica") y "segundos encuentros". Los "segundos encuentros" ocurren cuando todo el grupo está junto.

Implican un diálogo entre aquellos que han "salido" – dando y recibiendo retroalimentación sobre su experiencia juntos.

Este formato permite a los participantes explorar problemas que suelen surgir en situaciones de citas, pero que con frecuencia no son reconocidos por los propios "citadores". Los problemas más comúnmente abordados incluyen la atracción sexual y su ausencia, la honestidad y su ausencia, las nociones preconcebidas, las expectativas, las inseguridades, los conflictos, las diferencias, los juicios y la ambivalencia. Al discutir pensamientos y sentimientos que pueden estar ocultando o de los que no son conscientes, los participantes pueden ver cómo afectan y son afectados por otros. Durante este proceso, señalo comportamientos que sabotean las relaciones y demuestro habilidades de comunicación efectivas que los participantes practican en ese mismo momento. Al hacerlo, adquieren experiencia que les permite cambiar su comportamiento en situaciones de relación fuera del taller.

En cada taller heterosexual hay ocho participantes: cuatro hombres y cuatro mujeres. Los participantes son cuidadosamente seleccionados para determinar su nivel de motivación, así como su potencial para beneficiarse del taller. (Aunque este libro aborda solo "citas" heterosexuales, el taller "Citas para Relacionarse" fue creado para una variedad de poblaciones diferentes, incluyendo hombres homosexuales, lesbianas, adolescentes, personas mayores y personas con discapacidades físicas y emocionales. Los principios de las citas saludables y la comunicación se aplican a las personas y las relaciones en general y no se limitan a los adultos heterosexuales).

Para herramientas y recursos gratuitos adicionales, visite: <http://RelationshipVision.com>

#### APÉNDICE 149

Pido a los participantes que sigan varias reglas básicas. Cada cita consiste en un mínimo de dos horas de relación sin la distracción de películas, obras de teatro, fiestas, etc. Recomiendo actividades como caminatas, cenas o salir a tomar un café. Durante el taller y los encuentros de citas, con la excepción de cigarrillos y café, no debe haber uso de ninguna sustancia que altere la mente o el estado de ánimo, como la marihuana o el alcohol. No debe haber encuentros sexuales. Los químicos y el sexo son a menudo medios utilizados para escapar de las ansiedades que las citas provocan. Dado que estas ansiedades son una parte natural del proceso de volverse íntimo, los participantes las enfrentan para que puedan aprender a lidiar con ellas.

A menudo se plantea la pregunta: "¿Los enfoques aplicados en el taller 'Citas para Relacionarse' se transfieren fácilmente a las citas 'reales'?" La respuesta es que, si bien las "citas" son parte de un taller de terapia, y por lo tanto pueden parecer artificiales e irreales, las situaciones y los problemas que surgen son muy reales. Las mismas o similares situaciones son comunes en las citas y ocurren en todas las etapas de las relaciones. La forma en que los participantes reaccionan y se comunican representa patrones generalizados. El bagaje inconsciente de autosabotaje que traen a los encuentros es el mismo bagaje que traen a las situaciones de la vida real. Además, dado que el enfoque está en cómo, en lugar de con quién, salimos y nos relacionamos, al salir con personas con las que normalmente no saldrían, los participantes están en una posición de ver cuán naturales y creativos son simplemente estando con otra persona.

Algunas personas sienten que la política de no sexo hace que las "citas" sean irreales. Nuevamente, la estructura impuesta hace que las citas sean diferentes de las situaciones de citas reales. Sin embargo, el propósito de establecer estos parámetros es examinar el comportamiento y la motivación que

Para herramientas y recursos gratuitos adicionales, visite: <http://RelationshipVision.com>

## 150 CITAS

dan forma a las experiencias relacionales en el mundo real. Por ejemplo, si uno o ambos participantes se sienten atraídos sexualmente en su cita, la política de no sexo los obliga a ser más conscientes de sus sentimientos y de cómo tienden a actuar en estas situaciones. También les da tiempo y espacio para evaluar la calidad del vínculo, la capacidad de comunicarse y si tener sexo sería beneficioso. Debido a que, en situaciones de citas reales, los sentimientos sexuales a menudo se expresan para evitar el contacto real, esta regla también funciona para sacar a la luz ansiedades e inseguridades que de otro modo podrían ser desviadas.

Puede que le resulte difícil aceptar algunos de los ejemplos de este libro como sucesos comunes porque quizás nunca haya tenido tales experiencias, y puede que nunca las tenga. Sin embargo, no tiene que identificarse con todos los ejemplos del libro para aprender de ellos. Más bien, observe sus propias experiencias y vea cómo se pueden aplicar los principios subyacentes. A medida que aprenda y aplique estos principios básicos, notará cambios sutiles, particularmente en lo creativo que es, lo bien que se comunica y en la calidad de sus relaciones.

Para preservar el anonimato, los nombres de los participantes del taller "Citas para Relacionarse" han sido cambiados.

A continuación, se presenta lo que algunos participantes del taller "Citas para Relacionarse" dijeron sobre por qué tomaron el taller.

Kaila: Tengo cuarenta y cuatro años y nunca me he casado. Me gustaría entender más la psique masculina. No creo que interprete correctamente lo que un hombre quiere. No he tenido una relación romántica y solo he tenido amistades.

Me siento cómoda con el concepto de citas, pero me siento incómoda cuando estoy realmente con alguien en una cita... con un extraño. Recuerdo una cita que me hizo pensar. Este hombre me dijo que yo tenía un muro levantado. Sentí que él estaba en lo cierto. No sabía que estaba manteniendo a los hombres a distancia. Ya no quiero hacer eso.

Para herramientas y recursos gratuitos adicionales, visite: <http://RelationshipVision.com>

## APÉNDICE 151

Dirk: Tengo cuarenta y siete años, casado y divorciado dos veces. Mi vida profesional ha ido muy bien, pero lo que es más importante, mis relaciones no.

Creo que tengo un patrón de cuidar a las mujeres porque me he encontrado permaneciendo en relaciones que realmente no quería solo para no herir a la persona.

Cuando me siento bien conmigo mismo, las citas son divertidas. Es interesante conocer a alguien nuevo, cuando no siento ninguna presión. Cuando me siento mal conmigo mismo, estoy tratando

desesperadamente de agrandar. Entonces, cuando tengo citas, a menudo me encuentro yendo y viniendo entre el placer y la desesperación.

June: Tengo cuarenta años y nunca me he casado. He tenido muchas citas, muchas relaciones cortas. He tenido éxito en mi carrera y tengo una maravillosa red de amigos, pero no he establecido una relación a largo plazo.

Quiero aprender a relacionarme de manera más abierta y honesta cuando salgo. Tiendo a retener cualquier cosa negativa o cualquier cosa que creo que herirá los sentimientos de la otra persona. No quiero dar la impresión de "no ser amable" o de ser crítica. También soy consciente de la falta de dirección, porque mi tendencia es dejar que el hombre tome la iniciativa. Si él es abierto, entonces yo seré más abierta. Si no lo es, entonces no lo seré.

Para herramientas y recursos gratuitos adicionales, visite: <http://RelationshipVision.com>

## 152 CITAS

Matt: Tengo treinta y siete años, casado quince años y tengo dos hijos. Cuando me divorcié, hice lo que hacemos cuando tenemos veintiún años; es decir, lo que llamo "monogamia serial". He estado con mujeres, una tras otra, y me acuesto con ellas sin que se materialice una relación. No tengo ni idea de todo el proceso de conocer a alguien, y quiero la oportunidad de practicar porque nunca he salido realmente.

Toby: Tengo treinta y ocho años, nunca me he casado y no tengo hijos. Vengo de una familia alcohólica donde mi padre reinaba sobre el resto de nosotros. Desde temprana edad, me mantuve alejada de los hombres por miedo a que fueran como mi papá. La única forma en que pude salir con hombres fue embriagarme primero. No sabía cómo no meterme en relaciones abusivas. Finalmente reconocí que soy alcohólica y estoy en recuperación en este momento. No estoy saliendo. No sé cómo salir. Necesito aprender sobre la intimidad de una manera no sexual.

Cary: Tengo treinta y tres años y nunca me he casado. No salí con nadie hasta después de la universidad. Las citas que he tenido desde entonces han sido esporádicas, quizás diez citas en los últimos diez años. Sé que mi autoestima ha sido prácticamente inexistente. Las relaciones que intenté desarrollar no funcionaron. La última fue particularmente dolorosa, y debido a ello entré en terapia. Recién ahora estoy en terapia, aprendiendo a hablar sobre mis sentimientos. No tengo idea de en qué consiste una relación saludable o las habilidades necesarias para crear una.

## **Cubierta Derechos de autor Sobre el Autor Prólogo**

**CITAS** Una Guía para Crear Relaciones Íntimas Daniel Linder, MFT

Copyright 2014 por Daniel Linder, MFT Daniel Linder, MFT se reserva todos los derechos de "Citas, Una Guía para Crear Relaciones Íntimas". Ninguna parte de este eBook puede ser reproducida o utilizada en forma alguna ni por medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias y grabaciones por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del autor. Para solicitar permiso, envíe un correo electrónico a: [Daniel@RelationshipVision.com](mailto:Daniel@RelationshipVision.com)

**Sobre el Autor** Daniel Linder, MFT es cofundador de RelationshipVisionTM, un recurso de capacitación en relaciones en línea: <http://relationshipvision.com> Su visión es empoderar la

transformación de las relaciones proporcionando psicoeducación sobre principios básicos para crear relaciones emocionalmente nutritivas y desarrollando habilidades de comunicación. Cuando tenga éxito, los visitantes cambiarán su paradigma de relaciones adictivas a relaciones emocionalmente nutritivas. Toda la información y los servicios ofrecidos por Daniel Linder, MFT se basan en 30 años de investigación y experiencia como profesional privado: Entrenador de Relaciones y Especialista en Adicciones trabajando en el Área de la Bahía de San Francisco... sirviendo a una población culturalmente diversa, incluyendo todas las razas, religiones, nacionalidades y orientaciones sexuales. Para herramientas y recursos gratuitos adicionales, visite: <http://RelationshipVision.com>

**PRÓLOGO** En la cultura americana, las citas son el vehículo para la selección de una pareja. A través del proceso de las citas, se hacen selecciones que permiten la creación de nuevas familias. El fundamento de la familia es la relación de pareja. Cuanto más segura, más íntima, más amorosa sea la pareja, más funcional será la familia. La pareja debe operar en un contexto de integridad, uno que promueva la confianza y la seguridad para que se desarrolle el ingrediente esencial de la intimidad. Esto comienza en el momento en que dos personas empiezan a relacionarse entre sí y continúa desarrollándose a lo largo de la relación. Si la relación se desarrolla en un contexto de engaño, desconfianza y manipulación, es poco probable que surja una relación de confianza y apego. Por el contrario, si la relación comienza en un contexto de honestidad e integridad; existirá la oportunidad de crear una relación de confianza y amor. En "Citas: Una Guía para Crear Relaciones Íntimas", se detalla el proceso de desarrollo de una relación saludable. Se identifican y examinan cuidadosamente los elementos esenciales para una relación íntima y de confianza, proporcionando un mapa para uno de los viajes más importantes de nuestras vidas: la selección de una pareja. Si nosotros, como cultura, queremos sobrevivir y prosperar, debemos reconocer la importancia de las citas y no tratarlas como si fueran un proceso natural e innato. Las citas exitosas requieren una visión de los ingredientes esenciales de una relación saludable. Es necesario desarrollar herramientas para ayudar a promover un entorno de relación que permita el florecimiento de relaciones saludables, amorosas e íntimas. Las citas suelen ser una experiencia incómoda y extraña. La falta de reconocimiento de la cultura estadounidense de la importancia de esta experiencia de desarrollo esencial y su incapacidad para proporcionar una educación adecuada para mejorar este proceso han contribuido a estos sentimientos. Este libro reconoce la importancia de las citas como un hito del desarrollo y proporciona un marco educativo en el que las citas pueden culminar en una relación íntima duradera.

Neil Kobrin, Ph.D

## **ACKNOWLEDGEMENTS**

There are several people in this world to whom I am grateful for making this book possible. First of all, I would like to thank my parents who, as two people who have stayed happily together for nearly fifty years, serve as role models of a quality relationship. Without their love for each other and their love for me, I doubt I would have had the many rich learning experiences in relationships upon which the principles of this book are based.

I wish to acknowledge and thank all those people who participated in the Dating To Relate workshops for believing in my vision, and also for their willingness to give so much of themselves during the many intense, demanding evenings the workshops took place.

Furthermore, I would like to thank every client with whom I've shared a therapeutic relationship for experience that would have otherwise been unobtainable.

I am grateful to Rickie Fishman, Richard Flamm, Scott Zago-ria, Fran Wickner, Eric Shey, Deanna Washington, Holly Scupp- Goldin, Mindia Klein, Heidi Swillinger and all others who, at one time or another, have assisted me in the preparation of this book.

A very special acknowledgment is owed to my wife, Taye, who has always believed in me, and who has supported me in every aspect of my career endeavors. Without her, I would not have had the strong, stable family life that nourishes me when I come home feeling depleted, and which gives my life meaning and purpose. She's my life-partner, best friend and mother to my two sons.

For additional free tools and resources, please visit: <http://RelationshipVision.com>

## CONTENTS

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>xi</b>
<b>PART ONE: BUILDING INTIMATE RELATIONSHIPS.....</b>	<b>1</b>
Why Do We Date?.....	2
What Is an Intimate Relationship?.....	3
Dysfunctional vs. Functional Relationships.....	5
Relationships Are Created.....	6
Gaining the Necessary Experience .....	8
<b>1. The Challenge of a Lifetime .....</b>	<b>2</b>
What Is a Date?.....	10
Being In the Moment .....	11
Great Expectations.....	12
The Best and Worst That Can Happen .....	13
"Dating Partnership".....	19
Prepare for the Future, Handle the Moment .....	21
<b>2. Happily Ever Now .....</b>	<b>10</b>
Misconceptions .....	22
Conflict Has Its Place .....	24
Avoid Now, Pay Later .....	27
The "Ninety-nine Percent" Phenomenon.....	28
Exercise: The Writing on the Wall.....	29
Emotional Baggage from Prior Relationships.....	30
Rejected Once Again .....	32
"No One's Really Interested" .....	33
Preconceived Notions.....	34
Don't Limit Your Options! .....	41
<b>3. "The Writing Is on the Wall" .....</b>	<b>22</b>
<b>4. The "Clean Slate" .....</b>	<b>30</b>

For additional free tools and resources, please visit: <http://RelationshipVision.com>

viii DATING

---

Intimacy Begins With Rapport .....	42
The Personalization Phenomenon.....	43
If You Need to Know, You Better Find Out!.....	43
Handling Criticism -- and Compliments .....	45
<b>5. Rapport: A Joint-Effort Creation .....</b>	<b>42</b>

How Do You Generate Rapport? .....	51	Awareness Is Your	
Guide.....	51	Knowing When You're Disrespected.....	52
Gelling To Know You: Self-Disclosure.....	57	What and How Much Information Should You Disclose?..	
58 Why Can't You Read My Mind? .....	59	Asking Usually Means You're	
Interested .....	60	Listening.....	62
"Don't Solve My Problem. Just Listen to Me." .....	64	Selective Listening .....	65
So Angry You're No Longer Listening.....	67		

**6. Polishing Your Communication Skills ..... 51**

Interest .....	70		
Honesty.....	71		
Understanding.....	73	A	
Misunderstanding.....	75	Intimacy Works in Mysterious	
Ways .....	77	Intimacy vs. Sexual Attraction .....	80
Unconditional Interest .....	84	Personal	
Interest .....	84	Honesty, Realness and Depth .....	
84 Understanding.....	85	Another	
Date? .....	85	Unconditional Interest .....	
86 Personal Interest .....	87	Honesty, Realness and	
Depth .....	89		

**7. Relationships Built to Last ..... 70**

**8. Rate Your Date: The Ten Critical Questions..... 84**

For additional free tools and resources, please visit: <http://RelationshipVision.com>

CONTENTS .....ix

Mutual Understanding .....	90	Another	
Date? .....	91	Exception to the Rule.....	
	92		

**PART TWO: DEMYSTIFYING SEXUAL ATTRACTION..... 97**

No Attraction, No Interest .....	98	Reality Can Be a	
Drag .....	99	Feeling and Acting Are Not the Same .....	99
Low Self-Worth .....	102		
Shame.....	102	"Splitting" Sexual and Emotional	
Intimacy .....	102	Sex, Flirting and Romance.....	106
Nothing More Than Sex .....	106	"Look at Me! I'm Sexy!".....	107
Just You and Me, Forever.....	108	Sometimes Learning the Hard Way is the Only Way	

**9. Overview of the Most Common Pitfalls..... 98**

to Learn .....	110		
Our Bodies, Our Sexuality.....	114	Our Emotional	
Needs .....	115	Our Imagination.....	116
Distinguishing Fantasy from Reality.....	120	Exercise: Your Ideal Imaginary	
Other.....	126		
Pure Fantasy.....	129	Projection of	
Images .....	130	Projection of Emotional Needs.....	132
Sexual Attraction as an Outgrowth of Intimacy .....	137		

**12. For Yourself, By Yourself and With Yourself ..... 141**

**Appendix..... 147**

