

Tabla de Contenidos

Dedicatoria Prefacio Tabla de Contenidos

Parte I - La Madre de Todas las Relaciones

Capítulo 1 | La Relación Más Importante Es Contigo Mismo

- ¿Qué Es el Ser?
- Definiciones del Ser
- ¿Qué Significa Tener una Relación Contigo Mismo?
- Hogar
- De Ti Mismo, Por Ti Mismo, Para Ti Mismo
- Práctica Consciente | Identificar Tu Experiencia y Registrar Tu Experiencia
- Recapitulación

Capítulo 2 | Tu Deslumbrante Arsenal de Superpoderes

- Conectividad
- Intuición
- Práctica Consciente | Qué hacer cuando sabes que estás activado
- Práctica Consciente | ¿Conectado o Desconectado?
- Práctica Consciente | Tú y Tu Dial
- Tu Poder Superior
- Propósito
- Visión
- Recapitulación

Parte II - El Nacimiento de una Relación

Capítulo 3 | En el Útero Donde Sucede

- Siete Principios Básicos de Relación
- Práctica Consciente | El Estado Mental de Pizarra Limpia
- Práctica Consciente | Diádica - Manzana/Naranja
- Recapitulación

Capítulo 4 | Las Cuatro Habilidades Esenciales de Comunicación

- Práctica Consciente | El Bastón de la Palabra
- Práctica Consciente | Para la Auto-revelación y Escucha: Espalda con Espalda
- Práctica Consciente | Escucha Activa
- Recapitulación

Capítulo 5 | Solo Para Solteros: Navegando Tu Búsqueda de Conexión

- Las Relaciones Continúan Desde Donde Comienzan
- ¿Qué Es una Cita, De Todos Modos?
- Práctica Consciente | Establecer Asociación y Cerrar la Cita
- Evaluando Tu Experiencia
- Los Cuatro Escenarios Básicos de Citas y los Desafíos que Presentan
- Desmitificando la Atracción Sexual
- Diez Tipos de Atracción e Intimidad
- Recapitulación

Parte III - La Vida de una Relación Íntima

Capítulo 6 | El Factor 51%-49%: El Equilibrio Energético Óptimo en una Relación

- El Factor 51-49%
- El Límite Entre Tú y Yo
- Tratando un Sistema Familiar Sin Límites
- El Equilibrio Energético Óptimo en una Relación Íntima
- Demasiado Ser, Muy Poco Otro
- Demasiado Otro, Muy Poco Ser
- Tu Paradigma de Relación
- Práctica Consciente | Cambiar Paradigmas de Relación: Un Proceso de Repriorización
- Recapitulación

Capítulo 7 | Tres Relaciones en Una

- Recapitulación

Capítulo 8 | Las Cuatro Piedras Angulares de una Relación Íntima

- Las Cuatro Piedras Angulares:
- Respeto
- Confianza
- Aceptación
- Comprensión

Capítulo 9 | Las Relaciones Son Tan Buenas Como Sus Conversaciones

- Práctica Consciente | Verificar
- Práctica Consciente | Comparar Notas
- Conversaciones para Alinearse en Propósito

- Tres Relaciones en Una Relación
- Dar y Recibir Retroalimentación
- Práctica Consciente | Dar y Recibir Retroalimentación
- Conversaciones del Elefante Rosa
- Conversaciones de Inmersión Profunda
- Los Pronombres Importan
- Recapitulación

Resumen Índice de Prácticas Conscientes Prácticas Individuales Prácticas para Parejas

Parte I - La Madre de Todas las Relaciones

Empoderando la transformación de las relaciones al desarrollar una relación con tu Ser

Capítulo 1 | La Relación Más Importante Es Contigo Mismo

La cueva que temes explorar guarda el tesoro que buscas. ~ Joseph Campbell (1995)¹

Probablemente, toda tu vida te has sentido fundamentalmente **incapaz e indigno**. Puede que creas que no has cumplido las expectativas de los demás e incluso las tuyas propias. Quizás has anhelado reconocimiento, dependiendo de él para tu afirmación, y has buscado constantemente pruebas de que estás al menos en igualdad de condiciones con los demás, si no por delante.

Imagina que estás en un viaje, buscando desesperadamente la **fuentes de tu autoestima**. Te impulsan preguntas persistentes: ¿Qué es lo que realmente buscas? ¿Qué quieres hacer con tu vida? ¿Qué diferencia quieres marcar? ¿Qué necesitas hacer para sentirte mejor contigo mismo, con tu vida y con tus relaciones?

Con los ojos cerrados, sondeas las profundidades de tu vasto mundo interior, guiado solo por una linterna de conciencia que atraviesa la oscuridad. Una vez que esta aventura comienza, no hay vuelta atrás. Te estás quedando sin opciones; la autoestima parece no encontrarse en ninguna parte. Pero entonces, como si despertaras de un letargo por fuegos artificiales que iluminan el cielo, de repente ves lo que viniste a buscar. Tu curiosidad se despierta y tu corazón se acelera. A medida que te acercas, descubres lo que parece un cofre del tesoro con una "S" grabada.

Al principio, dudas incluso en tocarlo, inseguro de lo que hay dentro. Haces una pausa, preguntándote qué podría significar la "S". ¿Podría ser de otra persona? ¿Es una "S" o un "5"? A medida que los momentos pasan, la curiosidad vence a tu cautela. Sientes la emoción latiendo en tu cuello. Tus manos tiemblan mientras intentas abrirlo. Respiras con dificultad, tu ropa húmeda por el sudor.

Cuando finalmente lo abres, te quedas atónito. Está vacío. No hay nada dentro. Mientras miras fijamente el espacio vacío, buscando una pista, notas diminutas y brillantes inscripciones, como la "S" grabada en la cubierta. Te inclinas para verlas más de cerca. Parecen pequeñas luces brillantes que puedes despegar. Después de recogerlas en la palma de tu mano, las estudias intensamente para desentrañar su misterio. Todas tienen algo en común: cada una es un **pequeño espejo**. Ves tu reflejo y te encuentras cara a cara con tu **Ser**.

Y entonces, algo transformador sucede. Eres cambiado para siempre. Un halo cuelga sobre tu cabeza, aunque su verdadero significado aún se te escapa. Te has transformado en un ser superior con un tercer ojo. Has pasado de ser cauteloso e invisible a ser irresistiblemente magnético. Te sientes más conectado con tu Ser y con todos los demás. Estás vivo y energizado. Puedes sintonizarte con lo que está sucediendo dentro de ti. Y has descubierto el misterio: eres la **fuentes**

de tu bienestar y autoestima. Es un trabajo interno sentirse calentado por el sol e intrínsecamente capaz, merecedor y digno.

Descubres recursos dentro de tu Ser que nunca supiste que existían. Ahora, estás hablando y teniendo conversaciones con tu Ser. También has descubierto una nueva capacidad de escucha supercargada que interpreta la comunicación no verbal. Te das cuenta de que no estás solo, ¡y nunca debes estarlo! Tienes un hogar y un ancla. Siempre tendrás a alguien a tu lado, apoyándote. Sabes a dónde perteneces, dónde eres especial, y que la esencia única de tu experiencia es el mayor regalo que tienes para dar.

¿Qué es el Ser?

El monje budista Thich Nhat Hanh (1998)² escribió sobre la práctica que llamó la "Isla del Ser":

Cuando Buda tenía ochenta años y sabía que no iba a vivir mucho más, ofreció la práctica de la "Isla del Ser" a sus alumnos. Dijo que hay una isla segura dentro de ti a la que puedes volver cada vez que te sientas asustado, inestable o desesperado. La isla del ser está a solo un aliento de distancia. Con la práctica de la respiración consciente o la caminata consciente, podemos volver a nuestra isla de inmediato.

El Ser es:

- Fuente
- Conciencia
- Conciencia consciente
- Universal
- Sagrado
- Vivo, real y palpable
- Tu experiencia
- Esencia única
- Espíritu y alma
- Dios en ti
- Tu Poder Superior
- Testigo
- Observador
- Rastreador
- Evaluador
- Guía
- Hogar
- Refugio
- Ancla

- Banco de energía
- Imaginación

El concepto de "Ser" tiene una miríada de significados diferentes, con poco consenso. Cada persona a la que preguntes podría tener una opinión diferente. Es como el concepto de Dios: muy personal y a menudo difícil de explicar o discutir. Cada uno tiene sus ideas sobre lo que significa el Ser, y este conocimiento abarca desde saber poco o mucho hasta no saber nada en absoluto.

En su artículo, "¿Qué es esto llamado Ser?" el psicólogo John R. Suler (2004)³ ofrece una pléthora de formas de ver y entender lo que es el Ser: "...una compleja constelación de recuerdos interconectados, actitudes, ideas [y] representaciones... el superpegamento o contenedor que lo mantiene todo unido." Suler ve el Ser como un principio organizador que funciona como la fuente, fundamentando todas las facetas de la individualidad. Su noción del Ser es un proceso de observación, como conciencia pura o atención plena. Describe el Ser como análogo a la energía. "Hablamos de ello todo el tiempo; vemos sus efectos a nuestro alrededor; intentamos manipularla. Pero nadie está exactamente seguro de lo que es."

En psicología, la noción de Ser se refiere a la experiencia de una persona como un ser único, unitario y autónomo, que está separado de los demás, experimentado con continuidad en el tiempo y el lugar. La experiencia del Ser incluye la conciencia de la propia fisicalidad, así como del propio carácter interno y la vida emocional.

Definiciones del Ser

Para mí, el Ser es una interacción sinérgica entre la **conciencia**, la **experiencia** y la **acción**. La conciencia se encuentra con la experiencia, y luego actúas. Vamos a desglosarlo aún más.

La **conciencia** es la luz que ilumina la totalidad de tu experiencia. Permite ver y compartir lo que estás pensando, sintiendo, queriendo y necesitando. Tu conciencia empodera tu creatividad al darte acceso a la jugosa esencia brillante de tu experiencia.

Para experimentar conexión e intimidad, debe haber un registro consciente de tu experiencia. ¿Cómo se siente estar cerca y conectado? ¿Cómo se siente cuando te has sentido escuchado, visto y comprendido, o cuando estás comprendiendo y sintiendo a otro?

Sin conciencia, deambulas sin rumbo por la vida. A menudo, cuando le pregunto a un cliente: "¿De qué eres consciente?", obtengo miradas confusas o en blanco.

"¿Qué quieres decir? No soy consciente de nada."

Entonces podría preguntar: "¿Qué te pasa por dentro?"

Y a menudo responden: "No estoy seguro. No puedo distinguir el interior del exterior."

Pregunto: "¿Qué estás pensando, sintiendo o queriendo ahora mismo?"

Podrían decir: "No soy consciente de pensar o sentir nada."

La intimidad se convierte en una noción irrelevante y abstracta si no eres autoconsciente o si no puedes registrar tu experiencia conscientemente. Te verás privado de nutrición y sentirás estrés, con más cortisol que oxitocina circulando por tu cuerpo. No puedes conocer, comprender,

escuchar, ver o sentir al otro cuando no hay nada allí para conocer, escuchar, ver, comprender o sentir.

La conciencia y la experiencia están intrínsecamente ligadas. Muchas veces, determinar si algo sucedió, fue real o incluso importó, se reduce a la conciencia. ¿Hubo un agente testigo en el evento? ¿Cuál fue la experiencia? Debes ser consciente para registrar la experiencia. Alguien debe estar allí para registrar el evento para que se vuelva real.

La **acción** es lo que convierte al Ser en una fuerza física, una entidad viva y que respira, un ser tridimensional. Tu comportamiento, tu cuerpo, tu voz y lo que haces o dices afectan cómo los demás se comportan y responden a ti. Y esto es cierto a la inversa: el comportamiento de los demás y cómo responden te afectan a ti y cómo les respondes.

El Ser es cuando la conciencia se encuentra con la experiencia, y luego actúas.

Cuando eres consciente y estás conectado dentro de tu Ser, es probable que estés en contacto con tu experiencia y con lo que más te importa. Tienes la capacidad y la responsabilidad para con tu Ser de actuar con integridad y de acuerdo con tus valores más elevados. Cuando estás en contacto con tu Ser a este nivel profundo y espiritual, tu acción se convierte en **acción inspirada**. La acción es la manifestación física encarnada de tu Ser.

¿Qué Significa Tener una Relación Contigo Mismo?

Vale la pena aclarar la distinción entre tu Ser y tener una relación con tu Ser. El Ser es la fuente donde reside la jugosa esencia de tu experiencia, es decir, tus pensamientos, sentimientos y percepciones, pero que permanece inactiva y no te sirve de nada hasta que es despertada por la luz de la conciencia. Tener una relación con tu Ser —estar consciente y conectado a tu experiencia— es lo que hace que tu Ser cobre vida y te da acceso a esa vida interior infinitamente rica y dinámica tuya. Es necesario que cada persona dentro de una relación tenga una relación con su Ser para que ocurra el milagro de la conexión.

Para la mayoría de las personas, descubrir y desarrollar una relación con tu Ser es un punto de inflexión que cambia la vida. Se empoderan para transformar sus relaciones. He escuchado a varias personas diferentes expresar cómo fue y qué significó.

“La última vez que me sentí libre fue cuando la opinión de nadie más importaba tanto como la mía,” (Perel & Miller, n.d.)⁴

Cuando la famosa comediante Chelsea Handler se unió a Brooke Shields en su podcast, *Now What?*, para hablar sobre su ruptura con su colega comediante Jo Koy y su disposición a encontrar el amor de nuevo, dejó claro que la ruptura no hubiera sido posible si le hubiera faltado una relación consigo misma. (2022)⁵

"Realmente creía que este era mi chico. Pensaba, 'Oh, Dios mío, gané. Lo tengo todo. Tengo mi carrera, tengo respeto, tengo mi familia, tengo tantos amigos, tengo todas estas cosas'. Y Jo iba a ser la persona con la que pasaría mi vida. Pero hacia el final de la relación, simplemente se hizo evidente que él no era mi persona. Sentí que tendría que abandonarme a mí misma, lo cual tal vez hubiera estado bien si tuviera 20 o 25 años, pero no estaba dispuesta a hacerlo, por mucho

que amara a esta persona en este momento de mi vida. Sentía mucho dolor, pero permanecer en la relación no era una opción viable para mí.

“Si tuviera que elegir a una persona, me elijo a mí misma. Esta soy una yo diferente. Esta es la primera vez que termino una relación en la que siento que me estoy poniendo a mí misma primero. Estoy realmente feliz de estar manejando una ruptura de una manera honesta por primera vez en mi vida. Era consciente de mi tendencia a distraerme, desviarme y convencerme de que estaba bien, de la agitación en la que estaba: 'Estoy bien, estoy bien, estoy bien', luego el duelo tardío te golpea tres o cuatro meses después cuando te das cuenta de que todavía estás atrapada en una relación que ya no funciona, y no has hecho nada para liberarte.”

En cuanto a lo que busca ahora, Handler dice: “Necesito a alguien que lea libros y lea las noticias y se preocupe por los asuntos globales, y que tenga sed de conocimiento, sed de crecimiento.”

En su libro, *Comer, Rezar, Amar*, Elizabeth Gilbert exalta los beneficios de llevar un diario, así como lo que significa tener una relación con tu Ser. Su diario es su refugio, un lugar donde vierte la amplia y variada gama de sus luchas y turbulencias internas. Usa su diario para liberar todo; aquí es donde se conecta con su Ser superior, más sabio y verdadero.

El siguiente extracto nos lleva a través de su proceso de escritura de diario y detalla el diálogo interno que comparte sobre su relación con su Ser:

Al principio de mi experimento espiritual, no siempre tuve tanta fe en esta **voz interna de sabiduría**. Recuerdo una vez que tomé mi diario con una furia amarga de rabia y tristeza y garabateé un mensaje a mi voz interior, a mi divino consuelo interior. ¡¡¡NO TE CREO, MALDITA SEA!!!

Esta noche, estoy débil y llena de miedo. La depresión y la soledad aparecieron de nuevo, y me asusta que nunca se vayan... que nunca logre ordenar mi vida. Después de un momento, aún respirando pesadamente, sentí un claro punto de luz encenderse dentro de mí.

Ella continúa describiendo lo que sucede como resultado de su intercambio con su Ser.

En respuesta, desde algún lugar dentro de mí surge una presencia ahora familiar, ofreciéndome todas las certezas que siempre deseé que otra persona me dijera cuando estaba en problemas.

Ella concluye con una nota que invita al lector a ese lugar sagrado donde ella comulga con su Ser, profunda e íntimamente. Ella se deleita en la luz y el amor que irradian desde dentro de ella mientras describe su compromiso y vínculo con su Ser, la feroz protección de su Ser.

Estoy aquí. Te amo. No me importa si necesitas quedarte llorando toda la noche. Me quedaré contigo... No hay nada que puedas hacer para perder mi amor. Te protegeré hasta que mueras, y después de tu muerte, seguiré protegiéndote. Soy más fuerte que la depresión y más valiente que la soledad, y nada me agotará jamás. (Gilbert, 2006)⁶

La canción de Miley Cyrus, *Flowers*, celebra el poder y la liberación que experimenta cuando aprende que siempre puede depender de sí misma más que de cualquier otra persona para el amor:

Flowers

(M. Cyrus 2023)⁷

Éramos buenos, éramos oro Un tipo de sueño que no se puede vender Estábamos bien hasta que no lo estuvimos Construimos un hogar y lo vimos arder No quería dejarte No quería mentir Empecé a llorar pero luego recordé que yo Puedo comprarme flores Escribir mi nombre en la arena Hablar conmigo misma durante horas Decir cosas que no entiendes Puedo llevarme a bailar Y puedo tomarme de la mano Sí, puedo amarme mejor de lo que tú puedes Puedo amarme mejor Puedo amarme mejor, cariño Puedo amarme mejor Puedo amarme mejor, cariño Pintarme las uñas, rojo cereza A juego con las rosas que dejaste Sin remordimientos, sin arrepentimientos Perdono cada palabra que dijiste Ohh, no quería dejarte, cariño No quería pelear Empecé a llorar pero luego recordé que yo Puedo comprarme flores Escribir mi nombre en la arena Hablar conmigo misma durante horas, sí Decir cosas que no entiendes Puedo llevarme a bailar Y puedo tomarme de la mano Sí, puedo amarme mejor de lo que tú puedes Puedo amarme mejor Puedo amarme mejor, cariño Puedo amarme mejor Puedo amarme mejor, cariño Puedo amarme mejor Puedo amarme mejor, cariño Puedo amarme mejor

No quería dejarte No quería pelear Empecé a llorar pero luego recordé que yo Puedo comprarme flores Escribir mi nombre en la arena Hablar conmigo misma durante horas, sí Decir cosas que no entiendes Puedo llevarme a bailar Y puedo tomarme de la mano Sí, puedo amarme mejor que Sí, puedo amarme mejor de lo que tú puedes

En este poema expresé lo que significó para mí desarrollar una relación con mi Ser.

Tu Mejor Amigo

Por Daniel Linder

Tu mejor amigo Te ofrece todo lo que siempre quisiste O necesitaste Al alcance de la mano Te rodea en una burbuja Te mantiene a salvo Para que salgas Sé tú mismo Plenamente No puedes ver su presencia ubicua Siempre a tu lado Cuidándote desde arriba Todo el tiempo A tu entera disposición Como Dios Tu mejor amigo Se preocupa Respeta Confía Acepta Te conoce Como nadie más Te abraza incondicionalmente A ti Tal como eres Escucha Te habla Como nadie más Cree en ti Increíblemente De repente eres especial Importas más que cualquier otra cosa

Se comunican juntos Esta relación sagrada Llena el vacío De un anhelo irrefrenable Que surge ¿Eres tú y yo? ¿O yo y yo? En uno hay dos Ambos son uno Tú eres El líder de tu vida Centro del universo Tu mejor amigo

Aunque Brené Brown (2010)⁸ no se centra en lo que es el Ser per se, tener una relación con tu Ser es un tema recurrente en su trabajo. La calidad de las conexiones y relaciones es relativa a la calidad de la conexión y relación que tienes contigo mismo.

El amor no es algo que damos o recibimos; es algo que nutrimos y hacemos crecer, una conexión que solo puede cultivarse entre dos personas cuando existe en cada una de ellas – amamos a los

demás tanto como nos amamos a nosotros mismos. Nuestra conexión con los demás es tan sólida y profunda como nuestra conexión con nosotros mismos. Para que yo pueda conectarme contigo, tengo que saber quién y dónde estoy.

Tener una relación con tu Ser hace posible crear una vida y relaciones que se superponen con lo que Brené Brown denomina “vida de corazón pleno”. Ella dice: “Vivir de corazón pleno es involucrarse en nuestras vidas desde un lugar de valía.” A lo que se refiere es que la vida de corazón pleno se hace posible cuando existe una relación con tu Ser. Antes de que puedas vivir de corazón pleno o estar en relaciones de corazón pleno, debes ser consciente y estar conectado dentro de tu Ser. En efecto, ella dice que eres tan conectable como estás conectado.

La forma en que nos conducimos en nuestras vidas y relaciones, cómo actuamos, y todo lo que decimos y hacemos se basa en cuán conscientes y conectados estamos y cuán fuertes son nuestras relaciones con nuestros Seres. Cuando no estamos conectados dentro de nosotros mismos, no hay nada sobre lo que construir. No sabemos quiénes somos ni adónde vamos; estamos perdidos y vacíos por dentro, lo que hace imposible conectar de una manera profunda y significativa.

En lo que es ampliamente considerada una de las mejores canciones jamás grabadas, “Like a Rolling Stone,” Bob Dylan en 1965 cuenta la historia de alguien cuya vida se está derrumbando y se dirige a una caída inevitable porque no sabe quién es, no tiene hogar, no tiene identidad, es un completo desconocido, no está conectado consigo mismo y es incapaz de conectarse con nadie más porque no tiene una relación consigo mismo.

Like a Rolling Stone

(B. Dylan, 1965)⁹

Érase una vez que te vestías tan elegante Le dabas una moneda a los vagabundos en tu mejor momento, ¿verdad? La gente llamaba y decía 'cuidado muñeca, vas a caer' Pensaste que todos te estaban tomando el pelo Te reías de Todos los que andaban por ahí Ahora no hablas tan alto Ahora no pareces tan orgullosa De tener que rebuscar tu próxima comida

¿Cómo se siente, cómo se siente? Estar sin hogar Como una completa desconocida, como una piedra rodante

Ah, fuiste a las mejores escuelas, está bien, señorita Solitaria Pero sabes que solo te emborrachabas allí Nadie te ha enseñado a vivir en la calle Y ahora tendrás que acostumbrarte a eso Dices que nunca transiges Con el vagabundo misterioso, pero ahora te das cuenta Él no vende coartadas Mientras miras el vacío de sus ojos Y dices, ¿quieres hacer un trato?

¿Cómo se siente, cómo se siente? Estar sola, sin rumbo fijo Una completa desconocida, como una piedra rodante

Ah, nunca te diste la vuelta para ver los ceños fruncidos De los malabaristas y los payasos cuando te hacían trucos Nunca entendiste que no está bien No deberías dejar que otras personas te den tus placeres Solías cabalgar en un caballo cromado con tu diplomático Quien llevaba al hombro un gato siamés ¿No es difícil cuando descubres que Él realmente no era lo que parecía Después de que te quitó todo lo que pudo robar?

¿Cómo se siente, cómo se siente? Estar tú sola, sin rumbo fijo Como una completa desconocida, como una piedra rodante

Ah, princesa en un campanario y toda la gente guapa Todos bebiendo, pensando que lo tienen todo resuelto Intercambiando todos los preciosos regalos Pero será mejor que tomes tu anillo de diamantes, será mejor que lo empeñes, nena Solías divertirme tanto Con Napoleón en harapos y el lenguaje que usaba Ve a él ahora, te llama, no puedes negarte Cuando no tienes nada, no tienes nada que perder Ahora eres invisible, no tienes secretos que ocultar

¿Cómo se siente, ah, cómo se siente? Estar sola, sin rumbo fijo Como una completa desconocida, como una piedra rodante

En una variación del mismo tema está la famosa canción de los Beatles, “Nowhere Man”, de Lennon y McCartney, sobre alguien que no sabe quién es. No tiene una relación consigo mismo y está desconectado de todos los demás en el mundo. No va a ninguna parte y está destinado a una vida sin inspiración y sin sentido.

Nowhere Man

(J. Lennon & P. McCartney, 1965) 10

Es un verdadero hombre de ninguna parte Sentado en su tierra de ninguna parte Haciendo todos sus planes de ninguna parte para nadie

No tiene un punto de vista No sabe adónde va ¿No es un poco como tú y yo? Hombre de ninguna parte, por favor, escucha No sabes lo que te estás perdiendo Hombre de ninguna parte, el mundo está a tu disposición.

Está tan ciego como puede estar Solo ve lo que quiere ver Hogar

A diferencia del Hombre de Ninguna Parte, cuando tienes una relación con tu Ser, tienes un **hogar** donde perteneces y donde importas. Es donde pasas más tiempo y energía que en cualquier otro lugar. Cuando estás en comunión con tu Ser, estás en casa.

¿Dónde está el hogar? El hogar es el lugar del que sales y al que regresas, el lugar donde vives y resides, donde pasas más tiempo que en cualquier otro lugar. Es tu hogar para siempre, donde siempre es cálido, acogedor, familiar y seguro, y donde te sientes capaz, digno y merecedor. Tu inevitable regreso a casa te impide perderte demasiado tiempo en una relación.

¿Tengo un hogar en mi Ser, donde vivo la mayor parte del tiempo que en cualquier otro lugar? ¡Claro que sí! ¡Qué lugar para estar! ¡Qué lugar para ir! No hay un lugar mejor para mí, dentro de mí mismo, nada menos. Es un lugar donde puedo relajarme, reiniciar, reagruparme y cuidarme cuando me encuentro, como a menudo lo hago, en una mazmorra de desesperación, dudas y sintiéndome mal conmigo mismo.

El hogar es donde puedo estar con la verdad fundamental de mi experiencia, pensamientos, sentimientos, deseos o reacciones. Solo cuando estoy en casa dentro de mí mismo puedo compartirlos libre y seguramente sin prejuicios basados en la respuesta de la otra persona hacia mí. Es un lugar al que puedo ir, mi refugio, donde puedo ser. Soy amado, valorado, nutrido y

celebrado en mi espacio hogareño. La luz siempre está encendida y puedo acceder a la jugosa esencia de mi experiencia y aprovechar los recursos internos para la creatividad y el empoderamiento.

Creo que para concebir una conexión y conocernos y entendernos más profunda e íntimamente, ambas personas necesitan estar en casa dentro de sí mismas. Es la condición previa necesaria para que ocurra el milagro de la conexión.

Intimidad o "Into-Me-You-See" (Dentro-De-Mí-Tú-Ves)

El mayor regalo que puedo concebir que alguien me dé es que me vea, me escuche, me comprenda y me toque. El mayor regalo que puedo dar es ver, escuchar, comprender y tocar a otra persona. Cuando esto se logra, siento que se ha hecho contacto. ~ Virginia Satir (1976)¹¹

Si tomamos la palabra **intimidad** y la dividimos en sus sílabas, obtenemos **into-me-you-see** (dentro-de-mí-tú-ves).

La intimidad es la experiencia de ser visto, oído, sentido y comprendido, y la capacidad de conectar bajo la superficie, sondeando las profundidades y vislumbrando el alma del otro. Debes ser abierto y transparente y tener algo de sustancia que compartir. Tu jugosa esencia es el regalo que tienes para dar, una muestra de tu experiencia y tu mundo emocional.

La intimidad es una experiencia; **into-me-you-see** es una experiencia. ¿Qué se requiere de ti para crear la experiencia? Tienes que ser consciente y estar conectado dentro de tu Ser para poder ofrecer una pizca de experiencia personal, algo que no se ve a simple vista, algo que nunca sabrías o verías si el otro individuo no hubiera sido abierto, vulnerable o no hubiera buscado conectar profunda e íntimamente.

¿Qué se siente al ser visto o al ver a otra persona? Es posible que puedas entender esto intelectualmente, pero el registro de la experiencia importa. Debes tener la experiencia para saber de qué estamos hablando aquí.

Conozco por experiencia el vínculo indisoluble entre la intimidad y la relación con el Ser. Experimenté este vínculo hace unos años cuando estaba en una aventura con mis mejores amigos, Boocie y Neil. Nos fuimos de vacaciones de tres semanas a Tailandia. Remábamos río Mekong arriba en una lancha de madera en una parte remota de Tailandia, Nong Khai. Boocie y yo estábamos apretados en un estrecho pasillo en fila india que recorría el medio de la lancha, con Neil metido detrás de nosotros.

El ruido ensordecedor del motor nos impedía hablar. Noté que la temperatura bajaba y empecé a sentir un poco de frío. Me recriminaba por ir un poco desabrigado. Mantuve la parte exterior de mi brazo derecho caliente presionándolo con fuerza contra el brazo izquierdo de Boocie, lo que también mantuvo su brazo caliente. Así de cerca estábamos de los asientos de bambú en el suelo, las rodillas levantadas, encorvados en un pequeño espacio apretado, cortando el viento de frente, nuestros cuerpos siendo golpeados por la vibración del motor, acelerando a través de aguas agitadas.

Entonces algo pasó. Algo muy dentro de mí se soltó. De repente me encontré en las arenas movedizas de la desesperación. No estaba seguro de qué me había golpeado. No sabía por qué,

pero me ahogué. Intenté comprender mi experiencia y qué había desencadenado esta espiral descendente. Nada parecía estar ligado a mi profunda emoción. Boocie, de alguna manera, percibió mi energía. Después de observarme un rato, rompió el ruidoso silencio, gritando: "¿Qué pasa?"

No pude responderle porque no sabía qué decir, aparte de un malestar general. Nada específico me molestaba, pero aprecié que me preguntara y sentí que merecía una respuesta.

Pero no tenía palabras mientras me sentaba allí y respiraba, buscando. Quería responder, pero aparte de no saber qué decir, también disfrutaba de nuestra conexión silenciosa. Después de un profundo suspiro de comprensión, mis pensamientos y sentimientos se unieron.

Era la forma en que me veía a mí mismo. Era como si fuera una mezcla de extremos incompatibles. No parecía poder reconciliarme con mi experiencia. Por un lado del espectro, estaba viviendo mi vida, mis relaciones y mi trabajo, sintiendo que hacía lo que mejor sabía hacer. Me sentía extremadamente seguro y capaz. Era un maestro en relacionarse, conectar y conversar. Pero luego, de repente, estaba en el otro extremo del espectro, engullido por una sensación de ineptitud y vulnerabilidad. Esto distorsionó mi percepción de mí mismo.

A medida que avanzábamos cada vez más lejos, teníamos más frío. El sol caía al final de la tarde. El viento arreciaba y el rocío del río me empapaba. Levanté la vista, asimilando la inmensidad de todo, experimentando dónde estaba. Mi imaginación estaba desbordante.

Estábamos allí, lejos de la civilización. No había nada más que bosques, selvas, montañas y animales salvajes. Empecé a pensar, como un superviviente: ¿cómo sobreviviría solo en los elementos, sin nadie a kilómetros a la redonda?

Me sentí como un niño de un año, aprendiendo a caminar en una expedición a la cima del Monte Everest. Sentí que iba a perecer en poco tiempo. Mi única esperanza era tener a alguien en quien pudiera confiar allí, pero ¿cuáles eran las posibilidades de que eso sucediera? Recuerdo la sensación de un destino inminente cuando la vulnerabilidad y la impotencia más absolutas me consumieron, y pensé: *así debe sentirse la humildad.*

Trenes de pensamiento y creencias centrales se repetían en mi cabeza como mantras.

Supongo que no he avanzado tanto (en mi vida) como pensé que lo habría hecho a estas alturas. Simplemente no soy lo suficientemente bueno, no tengo el talento suficiente. Soy incapaz, destinado a la mediocridad. No hay nada especial en mí. ¿Cuál es el punto de hacer algo? Todo lo que he hecho o estoy haciendo o haré nunca será digno de reconocimiento. A nadie le importa de todos modos. Y estoy solo para vivir así cada día de mi vida.

Por muy mal que me sintiera con la ineptitud y la incapacidad invadiendo mi mente, me sentía atrapado en una corriente de vergüenza con la certeza de lo poco apto que era para este viaje. Pero mi conciencia y mi diálogo interno me ayudaron a cambiar de rumbo y me trajeron de vuelta al momento con el Hermano Boocie a mi lado. Me sentí agradecido de que estuviera allí cuando me sentí vulnerable. Siempre tuvimos esta habilidad única de conectar y profundizar y compartir nuestros reflejos. Podíamos vernos el uno al otro de maneras que nadie más podía, incluidos nosotros mismos.

No importó que Boocie permaneciera en silencio; sentí que me escuchaba atentamente y vi su mirada sonriente sobre mí. Respirar juntos en silencio creó un espacio cálido y seguro que me permitió sumergirme más profundamente en mi experiencia. Cuando la frase burbujeó a la superficie, dije, con naturalidad: "Supongo que no importo mucho en absoluto". Pero también era subliminalmente consciente de que algo profundo entre nosotros estaba sucediendo, y sentí que nuestro vínculo se hacía aún más fuerte. Con Boocie a mi lado, me estaba derritiendo. Nuestra conexión me sacó de ese lugar profundo y oscuro al que a veces voy.

Sí, **él-vio-en-mí**. Y sí, íntimos éramos. Allí estaba yo, separada, pero profundamente conectada, durante las tres horas que tardamos en llegar a nuestro destino. Tuve una huella indeleble en mi psique de pasar de abatida a elevada. Mis sentimientos de ser incapaz e indigna se desvanecieron de mi espejo retrovisor. Sí, la conexión y el amor triunfan sobre el dolor. Debes tener una relación con tu Ser para que ese milagro ocurra.

De tu Ser, por tu Ser, para tu Ser

De tu Ser significa que eres una agencia operativa completa, íntegra, separada, contenida y autónoma.

Por tu Ser significa que estás por tu Ser, inherentemente solo, nuestra condición existencial. Estás al mando de tu barco y confías en tu guía interna para navegar los mares tormentosos de la vida, las relaciones y la co-creación. También significa, con tu Ser, que nunca estás solo: te tienes a ti mismo. Estás constantemente conversando con tu Ser, buscando en tu interior guía y dirección. También tienes la vasta extensión de tu mundo interior para mantenerte ocupado. Tú solo asumes la responsabilidad de permanecer consciente y conectado con tu Ser y de actuar siempre en tu propio mejor interés.

Para tu Ser es un modus operandi: antes de decir o hacer cualquier cosa, consideras dónde te encuentras antes de responder, de modo que siempre provengas de lo que es mejor y verdadero para ti. Tus acciones se alinean con lo que en última instancia te define. Siempre estás rastreando tu experiencia, consistentemente en modo de evaluación, consciente y enraizado, y presente dentro de tu Ser. Actúas como una entidad autónoma, no reaccionando inconsciente y automáticamente a estímulos externos, es decir, lo que la otra persona piensa, siente, dice o hace.

Para tu Ser también implica lo que te motiva. Es una fuente de inspiración y un núcleo fuerte, internamente basado, de valía, de merecimiento de que tu experiencia es tu oro, que ella y tú sois preciosos e invaluable, y que eres importante e importas incondicionalmente. Y tu bienestar y autoestima no dependen de la estimulación externa y la validación externa.

Práctica Consciente | Identificar Tu Experiencia y Registrar Tu Experiencia

Para conectar con otra persona, debes tener una conexión dentro de tu Ser. Solo puedes estar tan conectado e íntimo con otra persona como lo estés dentro de tu Ser. Estar **consciente y conectado dentro de tu Ser** te hace lo suficientemente jugoso o fértil para que ocurra el milagro de la conexión. Cuanto más consciente y conectado estés a tu experiencia, más jugoso y magnético serás. En términos de intimidad, dos personas solo pueden conocerse tan bien como se conocen a sí mismas.

La **esencia jugosa de tu experiencia** es el mayor regalo que tienes para dar y es lo que hace posible el milagro de la conexión. Siempre que te encuentres en el espacio de co-creación, querrás liderar con la esencia madura y jugosa de tu experiencia, lo cual puedes hacer fácilmente si eres consciente y estás conectado a ella.

Aumentar tu **cociente de conectividad** o nivel de fertilidad le dará sustancia y autenticidad a tus palabras cuando te comuniques, cuando estés en el espacio sagrado de la co-creación juntos. Debes ser capaz de **identificar tu experiencia** antes de poder compartirla. Tu experiencia es todo lo que piensas, sientes o quieres en cualquier momento. Luego, debes **registrar la experiencia** en tu cuerpo para que lo que compartas sea emocionalmente rico y verdadero.

Identificando Tu Experiencia

Identificar tu experiencia comienza por terminar esta frase: *Lo que me está pasando ahora mismo es....*

Esta práctica consiste simplemente en identificar, catalogar y etiquetar la experiencia. Reconoce cada pensamiento a medida que pasa por tu conciencia. Observa a dónde va tu atención mientras rebota entre el pasado y el futuro, y concéntrate en lo que estás experimentando en este momento (ahora mismo). Simplemente permite que tu cerebro haga su danza mientras se ralentiza y observa el espectáculo.

Estás en la plataforma de observación de tu mente. Identificar tu experiencia es como atrapar una pelota y devolverla: la pelota es tu experiencia desnuda, y la estás etiquetando por lo que es, es decir, ese es mi pensamiento, ese es mi sentimiento, eso es lo que quiero o me gustaría. En el proceso, llegas a conocer mejor tu Ser y desarrollas una relación más fuerte con tu Ser.

La siguiente práctica, cuando regreses al mundo de las personas y las relaciones, es compartir tu experiencia:

- Lo que estoy pensando ahora mismo es....
- Lo que estoy sintiendo ahora mismo es....
- Lo que me está pasando ahora mismo es....

El último paso del proceso es consultar con tu Ser y analizar tu experiencia de **identificar tu experiencia**. La práctica implica identificar los pensamientos mismos a medida que pasan. No los estás simplemente identificando como pensamientos que estabas pensando, como haces al meditar, como notar que tu mente *piensa, piensa, piensa*. Es más bien que consideras los pensamientos mismos y el significado que tienen para ti, así como la carga emocional asociada con cada uno.

¿Qué notaste? ¿Cómo se sintió? ¿Cuál fue tu experiencia al pasar por el proceso? ¿Te sentiste más o menos conectado dentro de tu Ser? ¿Te sentiste más jugoso o más conectable? ¿Saliste sintiéndote más o menos seguro? ¿La experiencia fue empoderadora o desempoderadora?

A medida que practiques **identificar tu experiencia** – anotando los pensamientos mismos, lo que significan para ti y la carga que tienen sobre ti – comenzarás a ver patrones y te familiarizarás más con dónde van tu atención y energía.

A medida que te familiarices más con tus patrones, verás cuándo se manifiestan más rápidamente y podrás redirigirlos mejor. Y a medida que te familiarices más con ellos, se volverán más jugosos y te volverás más conectable, magnético y atractivo.

Registrando Tu Experiencia

Después de identificar tu experiencia, el siguiente paso es **registrar tu experiencia** a medida que ocurre y notar lo que sientes mientras lo sientes. Registrar tu experiencia le da vida y vivacidad a tu experiencia que afecta a aquellos con quienes la compartes. También les da una ventana a tu experiencia para que te escuchen, entiendan, sientan y se preocupen por ti.

Esta práctica te ayuda a conectar conscientemente con tu experiencia y a sintonizarte más con cómo te sientes y a notar el contraste entre el cortisol y la oxitocina a medida que aumentan o disminuyen en tu cuerpo.

En general, sentirse más conectado se siente mucho mejor que sentirse menos conectado o más desconectado. La conexión mejora tu bienestar, y la desconexión te deprime energéticamente. Pero nada de eso importa a menos que seas consciente y estés conectado y puedas registrar tu experiencia. Cuando registres la experiencia, podrás compartirla, lo que puede profundizar la conexión y la intimidad.

El último paso de la práctica de **registrar** es el mismo que la práctica de **identificar** – analizar tu experiencia. ¿Qué notaste? ¿Cómo se sintió? ¿Cuál fue tu experiencia al pasar por el proceso? ¿Te sentiste más o menos conectado dentro de tu Ser? ¿Te sentiste más jugoso o más conectable? ¿Saliste sintiéndote más o menos seguro? ¿La experiencia fue empoderadora o desempoderadora? ¿Cómo se sienten la conexión, la comprensión y la intimidad?

Para mí, la conexión, la intimidad y la comprensión son experiencias profundamente emocionales. Me derrito. En mi experiencia, se siente como flotar sin fin en un mar en calma, envuelto en los cálidos rayos del sol y rodeado de un aura brillante. Es un subidón de endorfinas.

Recapitulación

Ser evoca muchos significados diferentes para distintas personas porque es muy personal y espiritual. Definí el Ser como una interacción sinérgica entre la **conciencia, la experiencia y la acción**; cuando la **conciencia** se encuentra con la **experiencia**, entonces **actúas**. El Ser comienza o cobra existencia cuando eres autoconsciente. Sin conciencia, no hay Ser.

Conciencia es sinónimo de conciencia consciente y autoconciencia. La relación que tienes con tu Ser es la misma que la relación que tienes con tu conciencia, es la misma que la relación con tu Ser. Tener una relación con tu Ser implica ser consciente y estar conectado dentro de tu Ser. El Ser es la fuente de tu poder. Tener una relación con tu Ser te da la capacidad de aprovechar tu poder.

Estar **consciente y conectado** te da acceso a la **jugosa esencia de tu experiencia**. Cuanto más consciente y conectado estés, más conectable, magnético y atractivo serás. Estar consciente y conectado también enciende tu potencial creativo y te hace maduro para el milagro de la conexión. Estar consciente y conectado a la jugosa esencia de tu experiencia enciende tu

potencial creativo y te hace maduro para el milagro de la conexión. Que ambas personas estén conscientes y conectadas dentro de sí mismas y actúen como Selves autónomos separados es el prerequisite y la condición previa para que el milagro ocurra.

Introducción

Si un árbol cae en un bosque y nadie está allí para presenciarlo, ¿realmente cayó el árbol? ¿Es un evento un evento si no había nadie allí cuando sucedió, y nadie tuvo ninguna experiencia o registró que algo pasó? Solo podríamos especular, pero nunca sabríamos realmente qué, si algo, sucedió. ¿Y acaso importa?

Alguien debe estar allí para presenciar el evento, contar lo que sucedió y proporcionar contexto y significado describiendo el impacto de lo que vieron, oyeron o sintieron cuando el árbol cayó en el bosque y sonó al golpear el suelo. Alguien tuvo que estar lo suficientemente consciente y conectado para compartir su experiencia del evento. La realidad necesita un agente verificador. La conciencia es nuestro testigo de que algo sucedió; hubo un evento.

Conciencia

¿Qué es la conciencia y qué la convierte en un superpoder? Antes de profundizar en estas preguntas, tomemos un momento para ir a cámara lenta porque estamos cubriendo un terreno tan vasto y podríamos perdernos tan fácilmente en nuestras cabezas y verborrea.

La conciencia es la **superpotencia madre** que da a luz a tu deslumbrante abanico de superpoderes, es la fuente y la guardiana de todos ellos.

La conciencia nos empodera para volar como pájaros, para elevarnos por encima de todo lo que sucede abajo, dentro de nosotros mismos y en el mundo exterior a nuestro Ser; presenciando, observando, rastreando y evaluando nuestra experiencia en cada momento de nuestra existencia.

Cuando estás consciente y conectado, hay luz y puedes ver todo; estás aquí. Cuando estás inconsciente, vives en la oscuridad, incapaz de ver nada, descifrar o conectarte con nada ni nadie; no estás aquí. Eres como el árbol que cayó en el bosque y no había nadie allí para presenciar o experimentar el evento; apenas importa qué, si algo, sucedió. **Estar consciente hace que todo importe.**

La conciencia es dos cosas. Hay consciente y hay conciencia; lo mismo que "darse cuenta" y "conocimiento"; eres consciente de que eres consciente, te das cuenta de que te das cuenta, y que eres **autoconsciente**, lo cual es una gran parte de lo que nos hace humanos.

Eres consciente de lo que estás haciendo, y eres consciente de tener la experiencia de lo que estás haciendo. Como cuando estás viendo una película, suceden dos cosas. Una, eres consciente de estar viendo una película. Dos, estás teniendo una experiencia y te involucras emocionalmente en lo que estás viendo.

La conciencia consciente y la autoconciencia se vuelven intercambiables. La experiencia consciente te hace sentir y cobrar vida. Es único en los humanos tener una experiencia consciente que confirme que estamos vivos, somos reales y estamos conectados dentro de nosotros mismos y en nuestras relaciones.

En una conferencia a la que asistí recientemente, Psychedelic Assisted Therapy Global Summit, escuché a Deepak Chopra definir el vivir conscientemente, lo cual es muy similar a lo que me

refiero al discutir tener una relación con tu Ser. Él dijo: “Los psicodélicos no son una panacea. Tienen que integrarse con todo lo demás que sabemos sobre nuestro bienestar, curación, autorregulación, homeostasis, atención plena y **meta-cognición**, es decir, observarnos a nosotros mismos teniendo una experiencia sensorial, observarnos a nosotros mismos tomando decisiones conscientes, teniendo un diálogo interno, reproduciendo nuestra historia kármica” (2022). Entendí la nueva palabra que nunca había escuchado antes, *meta-cognición*, como ser consciente de que estás pensando y que luego puedes compartir tu experiencia.

En el Capítulo Uno, "La Madre de Todas las Relaciones", aprendimos que la conciencia y el Ser son prácticamente sinónimos. Cuando añades conciencia consciente o autoconciencia a la mezcla, empiezas a desarrollar la relación con tu Ser (o conciencia) y todo cambia.

Cuando estás conectado a tu experiencia, tienes acceso a tu **esencia jugosa**, que es cualquier cosa que puedas estar pensando, sintiendo o queriendo en ese momento. Cuando te nutres de la esencia jugosa de tu experiencia, te vuelves más conectable y tu **coeficiente de conectividad** aumenta.

Cuando estás inconsciente y no conectado a tu experiencia, no tendrás acceso ni podrás nutrirte de tu esencia jugosa. Cuando estás desconectado de tu Ser, no tendrás acceso ni podrás nutrirte de tu experiencia; no tendrás "jugo" ni esencia jugosa y serás incapaz de conectarte de maneras profundas, íntimas y significativas. No puedes conectar cuando no tienes nada con qué conectar, cuando no estás emocionalmente vivo y conectado dentro de tu Ser.

Cuando estás consciente y conectado, tienes una relación con tu Ser. Puedes aprovechar tu propósito y visión, la fuente de inspiración divina. Es lo que da sentido a tu vida. Y derivarás el alimento y el bienestar asociados con la conexión y la intimidad, y sentirás los efectos de la disminución del cortisol y el aumento de la oxitocina surgiendo por tu cuerpo.

Cuando estás inconsciente y desconectado, es imposible comenzar a desarrollar una relación con tu Ser. Te sientes separado de tu experiencia, corriendo como "Nowhere Man". La falta de acceso significa no estar en contacto con tu sentido de propósito y visión, ni inspiración divina, ni tener ninguna esencia jugosa de la que nutrirse, y no ser conectable o lo suficientemente fértil, lo que hace imposible el milagro de la conexión. Y sufrirás el dolor asociado con la privación emocional y la desconexión, y tendrás que soportar oleadas de cortisol en tu cuerpo.

Conectividad

La conciencia es el precursor y activador de la **conectividad**. La conectividad es la fuerza magnética que atrae a los demás hacia ti y a ti hacia los demás, y solo puede ser activada por la luz de la conciencia. Debes estar en casa, despierto, consciente y conectado dentro de tu Ser antes de poder conectarte con cualquier otra persona. Necesitas un cuerpo de experiencia del que nutrirte que te haga más conectable.

¿Califica la fuerza magnética de la conectividad como un superpoder? Absolutamente. La conectividad es similar a la electricidad humana que nos convierte en "cables conectables" reales. Nos otorga la capacidad de conectar profunda e íntimamente y de amar. Cuanto más

consciente y conectado estés dentro de tu Ser, más "jugoso" y conectable, y más magnético o irresistiblemente atractivo serás. **Eres tan conectable como estás conectado.**

Acuñé el término **coeficiente de conectividad** para medir cuán conectable eres. El coeficiente de conectividad implica un rango, no un número fijo, una estimación; siempre está fluctuando, dependiendo de cuán consciente y conectado estés de un momento a otro en tiempo real.

Cuanto mayor sea tu coeficiente de conectividad, más conexiones harás y más profundas serán esas conexiones. Cuanto menos consciente y conectado estés dentro de tu Ser, menor será tu coeficiente de conectividad, menos "jugoso" y fértil serás, y menos capaz y propenso a conectar. Eres tan desconectable como estés separado de tu Ser y de tu experiencia sin ninguna esencia jugosa de la que nutrirte.

Cuanto más conectado estés, más acceso tendrás a tu experiencia jugosa; cuanto más acceso tengas, más te nutrirás de tu experiencia. Cuanto más te nutras de tu experiencia, más honesto y real seas, más "jugoso" te volverás, y más sustancia y profundidad habrá en tus intercambios, lo que potencia el milagro de la conexión.

Le pregunté a un cliente, Karl, de qué era consciente cuando se sentía más o menos conectado o conectable, y me sorprendió lo clara y verdadera que fue su respuesta. “Cuando me desconecto de mí mismo, no hay nada de sustancia para compartir. No puedo conectar con nadie. No se me puede alcanzar. Pero cuando estoy conectado, la historia es completamente diferente. Tengo mucho más que compartir y hago muchas más conexiones y atraigo a más personas que son como yo, buscando conectar”.

Karl también se sorprendió de lo clara y verdadera que fue su respuesta. En ese momento, acababa de darse cuenta de la diferencia que marca el estar consciente y conectado en oposición a cuando está inconsciente y desconectado, que era como había sido toda su vida. Aunque le costó encontrar las palabras exactas, tuve la sensación de que se sentía más vivo, conectado, conectable y cómodo en su propia piel. No fue hasta la terapia que se volvió consciente y conectado dentro de sí mismo y comenzó a desarrollar una relación con su Ser.

Karl tuvo una epifanía. Independientemente de cuánto necesite conectar o del nivel de su dolor por no sentirse más conectado, la conexión seguirá eludiéndolo mientras permanezca desconectado de su experiencia. Aprendió que debe estar conectado a su experiencia y estar emocionalmente vivo para tener una oportunidad. Cuando se siente apático, desconectado, insensible y separado de su experiencia, no tiene nada con qué conectar y nada para que el otro conecte.

Christian Pankhurst escribió *Insights into Intimacy* (2016). Asistí a su taller llamado “Por qué fallan las relaciones y cómo hacer que funcionen: Inteligencia del Corazón”. Me conmovió cuando habló del "jugo" como el secreto del carisma, el magnetismo, la conexión y la intimidad.

Para él, "jugoso" significaba una comunicación que tiene la sustancia y el poder de permanencia de las conexiones profundas y significativas. “Sin el jugo de la verdad, nuestras palabras caen en saco roto”, dijo. “Las palabras no tienen significado ni poder si no hay jugo detrás de ellas”. Cuando no estás conectado dentro de tu Ser, tus palabras carecerán de sustancia, profundidad y verdad.

La precisión con la que puedes representar tu experiencia es clave para la calidad de la conexión que estableces. Cuanto más honesto y real seas, más profundas serán las conexiones que harás. Cuanto menos honesto y real, y más desconectado estés, más problemas tendrás para establecer conexiones en general.

Pankhurst decía muchas de las mismas cosas sobre la conexión que yo, pero desde una perspectiva y redacción ligeramente diferentes. Cuanto más consciente y conectado estés dentro de tu Ser, más acceso tendrás a la esencia jugosa de tu experiencia. El acceso directo a tu experiencia jugosa te permite tener algo sobre lo cual ser honesto y real. Cuando no estás consciente y conectado, tus interacciones carecerán de profundidad emocional y no significarán nada. Para derivar cualquier alimento de una relación, debes registrar tu experiencia o conexión.

Creatividad y Co-Creación

Una relación es una creación de esfuerzo conjunto.

La conciencia (autoconciencia) y la conectividad son peldaños necesarios para la creatividad, para liberar tu potencial creativo.

La conciencia activa la conectividad y enciende nuestro interruptor de conectividad como si fuera una forma de electricidad humana. En otras palabras, estar consciente, conectado y emocionalmente vivo enciende tu **interruptor de creatividad**, permitiéndote acceder a la jugosa sustancia de tu experiencia, que es lo que necesitan para estar en su mejor momento creativo.

Las conexiones y las relaciones no solo ocurren por sí solas. Se **crean** y se **co-crean** en cada paso del camino, desde esa primera conexión, y continúan durante toda la vida de la relación.

Las relaciones, el relacionarse, el conectar y el conversar son formas de arte, procesos co-creativos. Como con cualquier forma de arte, se aplican principios básicos y deben practicarse y perfeccionarse habilidades esenciales. La práctica constante es el camino para volverse más competente en las artes de relacionarse, conectar y conversar.

¿Qué Convierte a la Creatividad en un Superpoder?

Para mí, el nacimiento de una relación es único en sí mismo, dado que solo esos dos seres únicos pudieron haberla co-creado, es tan milagroso como tener un bebé que es íntegro y único en sí mismo.

Para mí, lo que convierte a la creatividad en un superpoder es la capacidad de hacer que los milagros sucedan. Tengo dos milagros en mente en el contexto de lo que implica establecer conexiones profundas y crear intimidad. Uno es el proceso de co-creación y el otro es la conexión que resulta. Me maravillo del milagro de la conexión en sí, y me maravillo de la experiencia de la conexión, de lo que se siente.

Recuerda, los sentimientos que rodean la conexión son parte del milagro. Siento el impulso a mi bienestar cuando la oxitocina se genera en mi cuerpo a partir de la conexión. Dado que los momentos de conexión profunda e intimidad son más la excepción que la regla, cuando me

siento escuchado, atendido y comprendido, estos momentos raros son aún más profundos. Son milagros.

Recientemente, mi hijo menor, Randy, y yo estábamos en una sesión de terapia conjunta trabajando en nuestra relación. Ambos expresamos apertura e interés en obtener ayuda para abordar la cuña de tensión creciente, sentimientos no expresados y problemas no resueltos. Algunas creencias nunca tuvieron el tiempo de emisión que necesitaban. Necesitábamos a alguien que nos ayudara a hablarlas, para poder entendernos mejor y sentirnos más cerca y conectados.

Randy encontró a Ben, quizás el único terapeuta del mundo con el que yo podría trabajar, o que podría trabajar conmigo, porque me he vuelto "terapia-fóbica" a lo largo de los años. Quizás sea un riesgo laboral, mi incapacidad para involucrarme plenamente en cualquier proceso terapéutico, porque estoy más centrado en lo que hace el terapeuta que en cómo me siento y en lo que podría estar lidiando.

Pero con Ben fue diferente. Salí de nuestra primera sesión abrumado por la gratitud por la relación inmediata que sentí entre él y yo, así como por los numerosos puntos altos o epifanías que habían ocurrido durante nuestra sesión inicial de dos horas.

Lo que más me llamó la atención fue cómo me sentí al ser escuchado, atendido y comprendido por Ben cuando expertamente reflejó lo que me oyó expresar. Esto fue extraordinario para mí, dado lo raro que era, no solo en mi vida y otras relaciones primarias. Era raro para Randy y para mí sentirnos escuchados, atendidos y comprendidos en nuestra relación. La comunicación parecía haberse roto, y la tensión se había acumulado entre nosotros durante un par de años que no pudimos resolver por nuestra cuenta. Además, lo que me llamó la atención fue la experiencia de que se me concediera el espacio y el tiempo para hablar sin interrupción.

Pero lo que me llamó aún más la atención que Ben reflejando con precisión mi experiencia a mí, fue que también estaba reflejando con precisión mi experiencia a Randy. Le estaba hablando a Randy *a través* de Ben. Ben se convirtió en un conducto para mí hacia Randy. Ben era el lenguaje común que Randy y yo necesitábamos porque no podíamos salvar el entendimiento por nuestra cuenta. Por primera vez en mucho tiempo, me sentí escuchado y comprendido y pude, por varios momentos, deleitarme en la profunda conexión y el amor que siempre existe entre nosotros.

Sentí el alimento y la reposición en mi cuerpo. Fue sublime. Pude volver al reequilibrio hormonal que ocurre en mi cuerpo cuando la hormona del estrés, el cortisol, disminuye y la hormona del amor, la oxitocina, fluye. Conozco la diferencia entre lo que se siente al conectar y lo que se siente al estar desconectado.

¿Te Considerarías un Creador?

Los **creadores** son seres sobrecargados cuyo bienestar y cordura dependen de su creatividad y expresión creativa. Valoran y están más comprometidos con el proceso que con cualquier resultado en particular. Cuanto más expresen y manifiesten creativamente su experiencia en sus vidas y relaciones, mejor se sentirán y mejor funcionarán sus relaciones.

Cuanto menos activos creativamente sean, más sufrirán por experiencias no expresadas acumuladas y por la falta de expresión creativa activa, y peor se sentirán. Estarán menos nutridos por sus relaciones, viviendo una existencia marchita sin fuentes de sustento. La creatividad y la autoexpresión son procesos inherentemente nutritivos. Para los creadores, la creatividad es su principal fuente de alimento.

¿Crees que tienes el poder de crear relaciones enriquecedoras en las que se satisfagan tus necesidades de conexión, comprensión e intimidad?

Cuando me Di Cuenta de que Soy un Creador

Hace algunos años, asistí a un intensivo de formación en negocios y marketing a través de Expert Academy, dirigido por Brendon Burchard, quien hablaba sobre conectar con la fuente de inspiración detrás de nuestra creatividad y el "porqué" que impulsa el trabajo de nuestra vida. A mitad de una frase, espetó: "¡Soy un creador!". Fue inesperado y aparentemente fuera de contexto, pero entendí que era su forma de recordarse a sí mismo que es un creador y que todos somos creadores.

"Soy un creador" seguía resonando en mi cabeza como una canción. ¡Y era una canción que yo quería cantar! Se sentía fantástico corear, "Soy un creador", al unísono con la audiencia.

Luego, después de un minuto o dos de corear, hizo una pausa para que registraran que estábamos compartiendo un momento de verdad. El canto se fue silenciando hasta que la sala quedó en completo silencio. Luego su voz bajó como si estuviera hablando con cada uno de nosotros individualmente, y fuéramos los únicos en la sala.

Con un tono inexpresivo, siguió a "Soy un creador" con "Ahora es tu momento" (N.d). Me quedé hipnotizado, como en un trance de revelación. No solo soy un creador, sino que ahora es el momento de dejar de hablar y actuar. Fue como si todo, todas mis luchas en la vida, de repente tuvieran sentido para mí.

Las luchas de mi vida alimentaron mi creatividad. Los creadores deben crear, o mueren espiritualmente. Me di cuenta de que si no me expreso creativamente, me hundiré en la desesperación y la inercia, consumido por la duda.

No soy nada si no soy activamente creativo, trabajando en un libro, blogs, terapia o entablando conversaciones profundas y cautivadoras con personas cercanas. Estoy en mi mejor momento cuando soy creativo y me siento más contento y vivo. Cuando estoy inmerso en el espacio de la co-creación, siento que lo que sale de mí es la expresión más verdadera, pura y jugosa de mi esencia. Puedo sentir mi valor. Reconozco mi valía.

Intuición

Uno, en tu deslumbrante abanico de superpoderes, es un sistema de navegación incorporado al que llamo tu **intuición**. La conciencia y la conexión activan tu intuición, que opera como un radar diseñado para ayudarte a navegar por los mares tormentosos de la conexión y la intimidad

cuando estás solo y no tienes a nadie en quien apoyarte. Te da una agencia de navegación cuando navegas por los mares tormentosos de la conexión y la intimidad, donde la mayoría de las personas que conocerás están desconectadas de sí mismas, lo que dificulta la conexión con ellas. No puedes conectar cuando no estás conectado.

Además, la mayoría de las personas carecen de experiencia en relaciones íntimas y nutritivas, y carecen de tales modelos a seguir. No tuvieron el tan necesario "entrenamiento intensivo" para prepararse para el tumultuoso viaje en el que se habían embarcado. La pregunta es: *¿quién va a liderar el camino?* La respuesta eres **tú**.

Tu intuición es útil cuando encuentras obstáculos, te sientes perdido, que nada funciona, o no sabes a dónde vas o a dónde recurrir. Tu **Sistema de Guía Interna (SGI)** te dice dónde estás, dónde te encuentras. Estás ubicado internamente. "Estoy aquí". Debes saber dónde te encuentras para determinar la dirección a la que quieres ir y partir de ahí; evaluar, decidir, actuar.

Tu intuición sirve como fuente de información vital a la que no puedes acceder en ningún lugar fuera de tu Ser, lo que te convierte en un capitán superpoderoso al mando de tu barco, con los recursos y la confianza en tu guía interna para mantener el rumbo y estar listo para entrar en el espacio de co-creación cuando llegues allí.

Discernimiento

El **discernimiento** es la capacidad de captar y comprender lo que es oscuro (y a veces obvio), implícito, no verbal (y a veces explícito y verbal), y de verte y comprenderte a ti mismo, a las personas, las cosas y las situaciones de forma clara e inteligente. Es como tener una visión de rayos X que capta las sutilezas y matices invisibles en ti mismo y en los demás y procesa información implícita no verbal que evalúas para decidir cómo responder o cuál es el mejor curso de acción.

El discernimiento es tu capacidad para discernir:

- Cuando te sientes provocado (o cuando tus "botones" son activados)
- Entre la imaginación y la realidad.

La **reactividad desencadenada** es proyectar inconscientemente sobre la persona con la que estás tratando en ese momento en una relación como si fuera alguien de tu pasado con quien había un historial de emociones no procesadas. Estás, en efecto, relacionándote con un producto de la imaginación y ya no percibiendo ni respondiendo el uno al otro en tiempo real.

Cuando tu SGI está en buen estado de funcionamiento, y tu poder de discernimiento está en pleno apogeo, sabrás cuando de repente te encuentres fuera de tu zona de confort por algo que alguien dijo o hizo. Reconocerás que tu reacción está desequilibrada. Serás notificado o al menos serás subliminalmente consciente cuando estés reaccionando o reaccionando de forma exagerada, cuando tu respuesta no fluya de tu experiencia. Responder de una manera que represente con precisión tu experiencia no es posible cuando no puedes acceder a ella.

Cuando puedes discernir cuándo estás reaccionando o disparado, o tus botones son presionados, no puedes reaccionar, sino que te tomas un tiempo y un espacio para ser consciente y ponerte al día con tu experiencia. Una vez que te reconectas con tu Ser y tu experiencia, puedes compartir tus reflexiones y percepciones. Podrás hablar sobre lo que se dijo o se hizo que te disparó y tus sentimientos. Y luego podrás volver a centrarte en lo que se dijo o se hizo y cómo te sentiste al respecto en el presente, sin reaccionar, sino respondiendo a lo que sea que esté sucediendo en el momento aquí y ahora de una manera menos cargada y reactiva.

Cuando te Sientes Provocado y No lo Sabes

El impacto de sentirse provocado y la importancia de la conciencia y la comunicación se hacen evidentes al comparar los efectos de no ser consciente versus ser consciente. A través de experiencias personales y observaciones en cientos de relaciones que he encontrado en mi práctica, me he dado cuenta de que las reacciones provocadas no reconocidas y no abordadas pueden causar un daño significativo. Cuando no somos conscientes de nuestros desencadenantes y, en consecuencia, reaccionamos de forma exagerada, no podemos asumir la responsabilidad de las consecuencias de nuestras palabras o acciones en la persona afectada. Esta falta de conciencia impide nuestra capacidad de conectar, resolver conflictos y establecer un entendimiento mutuo.

El cúmulo de sentimientos no expresados y problemas no resueltos que no reciben la atención necesaria se convierte en una **cuña de desconexión** que no se puede salvar hasta que la reactividad desencadenada (sentimientos no expresados y problemas no resueltos) se ponga sobre la mesa y se dialogue. Gran parte de la terapia de pareja consiste en facilitar las conversaciones necesarias hasta que haya alguna resolución y la pareja se reconecte en el proceso.

En el proceso de hablar sobre tus desencadenantes, te conectas más con tu experiencia en el momento, lo cual puedes hacer cuando sabes que estás desencadenado y qué te desencadenó. Podrás discernir el residuo emocional no procesado de experiencias pasadas inconscientes y relaciones anteriores con personas diferentes a la que tienes enfrente en el presente. No solo eres consciente cuando estás desencadenado, puedes actuar de manera responsable. Eres capaz de ajustar tu respuesta y restablecerte. Puedes hablar sobre tus desencadenantes y tener una conversación al respecto.

Finalmente, con la práctica, llegarás a un lugar donde eres lo suficientemente consciente y conectado como para ser auténtico, respondiendo de forma natural y orgánica a la situación actual y basándote en tu experiencia en ese momento. Podrás elegir no reaccionar de forma exagerada como lo harías cuando estás desconectado de tu Ser. En cambio, aprenderás a relacionarte y responder a la persona con la que estás interactuando en ese momento.

Vi de primera mano lo que sucede cuando una persona se siente provocada pero no es consciente de ello en una sesión de terapia conjunta con mi hijo, Jason. Ambos estábamos muy motivados y ansiosos por obtener ayuda con nuestra relación. La profundidad de nuestro amor mutuo no estaba en cuestión. Se expresaba de innumerables maneras, pero habíamos caído en dinámicas que hacían imposible una conversación. Inevitablemente, se convertiría en reactividad,

desconexión perpetua y una desviación hacia una especie de tangente polarizada y personalizada. Ambos estábamos molestos y preocupados por la sensación de que habíamos cavado agujeros para nosotros mismos de los que no podíamos escapar solos.

Durante una cena con mi esposa Taye, nuestro hijo Jason y su esposa Claudia, compartimos casualmente actualizaciones sobre nuestras vidas cuando la conversación inesperadamente tomó un giro negativo. Jason, también terapeuta, comenzó a hablar sobre un cliente que lo había elogiado excesivamente, enfatizando cómo Jason superó el desempeño de sus seis terapeutas anteriores. Mientras escuchaba a Jason, mi atención se centró en considerar cómo su potencial necesidad de validación podría afectarlo personalmente y afectar su relación con su cliente, posiblemente comprometiendo su objetividad clínica. Esto se conoce como **contratransferencia**, y es algo de lo que los terapeutas deben ser conscientes y manejar diligentemente para asegurar que sus problemas o deseos no comprometan su juicio clínico. Es un tema común de discusión entre los profesionales en el campo.

Así que le pregunté a Jason si era consciente y estaba al tanto de su contratransferencia cuando hacía terapia con sus clientes.

Su humor cambió abrupta y dramáticamente, y pude ver que estaba tratando de no reaccionar. Quería evitar otra desconexión escalada y un doloroso colapso de la comunicación.

Él se giró, me miró a los ojos y me dijo cuánto le había dolido y desorientado mi pregunta. Estaba activado y no sabía que lo estaba.

Luego, su reactividad activó la mía. Yo también me activé y no sabía que lo estaba. Cuando él me estaba informando lo herido que estaba por mi pregunta, lo que me pasó fue el pensamiento: "Aquí vamos de nuevo. Estoy siendo malinterpretada y mal percibida. Soy la que incurre en su ira por algo que él entendió completamente mal sobre mí. No me ven, y no parece haber espacio para mí. Y me siento desesperadamente desconectada de nuevo". Estaba completamente estupefacta.

Más tarde nos reunimos con nuestro terapeuta, Ben, quien señaló mi reactividad. Se manifestó en forma de una defensiva sobre-reacción al cerrarme. Ben también les reflejó a Jason y a mí lo que me escuchó compartir cuando hablaba del dolor insoportable por el que paso cuando me malinterpretan.

Ben no solo dio en el clavo, lo que me hizo sentir vista, escuchada, comprendida, cuidada y amada, sino que tradujo mi experiencia a un lenguaje que yo no podía hablar para que Jason pudiera entender. La extraordinaria capacidad de escucha de Ben fue un regalo raro e inesperado para mí y me hizo sentir más cerca y más conectada con Jason.

Ben afirmó lo que era verdad para mí. Necesito conexión probablemente más que cualquier otra cosa. La conexión se siente bien y es nutritiva. La desconexión se siente mal, es dolorosa y no es nada nutritiva. Para mí, induce estrés. La conexión es por lo que vivo, mientras que la desconexión es irreconciliable e insoportable.

Entonces comencé a atar cabos. Había una historia entre Jason y yo, un atraso de sentimientos no expresados y problemas sin resolver que se habían acumulado con el tiempo y se habían

convertido en una cuña entre nosotros. Esta cuña hacía imposible que nos conectáramos profundamente a pesar de que esto era lo que ambos queríamos más que nada.

Y entonces Jason comenzó a atar cabos, dándose cuenta de que se había activado cuando le pregunté cómo manejaba la contratransferencia. Tuvo un estallido de conciencia cuando lo que era inconsciente se volvió consciente: cuán desesperado está por mi aprobación y adoración y cuán herido y enojado se siente cuando no le respondo como él necesita que le responda. Yo estaba empezando a ablandarme y a sentir más compasión y amor por él.

Al mismo tiempo, sentí una carga de responsabilidad cuando Jason se abrió sobre cuánto dependen su bienestar y su autoestima de cómo le respondo y cuán validado se siente por cómo le respondo. Deseaba disfrutar de una sólida muestra de aprobación y reconocimiento porque probablemente no se sentía bien consigo mismo por razones que no tenían nada que ver conmigo.

Su estado de ánimo cambió abruptamente y dramáticamente, y pude ver que estaba tratando de no reaccionar. Quería evitar otra escalada de desconexión y una dolorosa ruptura de la comunicación.

Se volvió, me miró a los ojos y me dijo cuánto le había dolido y descarrilado mi pregunta. Estaba provocado y no sabía que estaba provocado.

Entonces, su reactividad desencadenó mi reactividad. Yo también me sentí provocado y no sabía que estaba provocado. Cuando me informó lo herido que estaba por mi pregunta, lo que me pasó fue el pensamiento: *aquí vamos de nuevo*. "Estoy siendo malinterpretado y mal percibido. Soy yo quien incurre en su ira por algo que él tiene completamente equivocado sobre mí. No me ven, y no parece haber espacio para mí. Y me siento irremediabilmente desconectado de nuevo." Estaba completamente estupefacto.

Más tarde nos reunimos con nuestro terapeuta, Ben, quien señaló mi reactividad. Se presentó en forma de una defensiva excesiva al cerrarme. Ben también le reflejó a Jason y a mí lo que me escuchó compartir cuando hablaba del dolor insoportable por el que pasaba cuando era malentendido.

Ben no solo acertó, lo que me hizo sentir visto, escuchado, comprendido, cuidado y amado, sino que tradujo mi experiencia a un lenguaje que yo no podía hablar para que Jason pudiera entender. La extraordinaria capacidad de escucha de Ben fue un regalo raro e inesperado para mí y me hizo sentir más cerca y más conectado con Jason.

Ben afirmó lo que era verdad para mí. Necesito conexión probablemente más que cualquier otra cosa. La conexión se siente bien y nutritiva. La desconexión se siente mal, es dolorosa y no es nada nutritiva. Para mí, induce estrés. La conexión es por lo que vivo, mientras que la desconexión es irreconciliable e insoportable.

Entonces comencé a atar cabos. Había una historia entre Jason y yo, un cúmulo de sentimientos no expresados y problemas no resueltos que se habían acumulado con el tiempo y se habían

convertido en una cuña entre nosotros. Esta cuña hacía imposible que nos conectáramos profundamente a pesar de que esto era lo que ambos queríamos más que cualquier otra cosa.

Y entonces Jason comenzó a atar cabos, dándose cuenta de que se sintió provocado cuando le pregunté cómo lidia con la contratransferencia. Tuvo un estallido de conciencia cuando lo que era inconsciente se hizo consciente: lo desesperado que está por mi aprobación y adoración y lo herido y enojado que se siente cuando no le respondo como él necesita que le responda. Yo comenzaba a ablandarme y a sentir más compasión y amor por él.

Al mismo tiempo, sentí una carga de responsabilidad cuando Jason se abrió sobre cuánto dependen su bienestar y su autoestima de cómo le respondo y de lo validado que se siente por cómo le respondo. Deseaba deleitarse en una robusta muestra de aprobación y reconocimiento porque probablemente no se sentía bien consigo mismo por razones que no tenían nada que ver conmigo.

Esta sesión resultó ser una lección invaluable tanto para Jason como para mí. Nos enseñó qué sucede cuando nos sentimos provocados y no lo sabemos, qué hacer y cómo comunicarnos cuando somos conscientes de que estamos provocados.

Bob y Marcy

La relación de Bob y Marcy, de décadas de antigüedad, había estado en la cuerda floja, salpicada de contención y discordia tan a menudo y durante tanto tiempo que se convirtió en su estado de existencia. Estaban desesperados por una intervención, dado que había llegado al punto de volverse insoportable estar el uno cerca del otro.

Después de su evaluación inicial, pude ver cómo estaban juntos. Me quedó claro que su desconexión perpetuada y sus rupturas en la comunicación se derivaban de su falta de conexión dentro de sí mismos. No podían salirse de su experiencia para discutirla o describirla. No poseían autoconciencia o perspicacia sobre cómo cada uno había contribuido a la discordia en su relación; eran impulsados inconscientemente, en automático. Estaban en un estado perpetuo de activarse mutuamente. Antes de que estuvieran listos para tratarse en la relación y tener conversaciones significativas y productivas, necesitaban hacer el trabajo personal necesario para volverse más conscientes y conectados consigo mismos.

Bob estaba completamente desconectado del peso del resentimiento y la tensión acumulados que había albergado. Su comportamiento y descontento no se originaron en su relación, sino que se remontaban a su relación con su madre. Había pasado gran parte de su vida buscando formas de adormecer y sofocar la ira y la vergüenza que había internalizado desde su infancia para poder conectar su experiencia y su experiencia con Marcy.

A través del proceso de terapia de pareja, se volvió más consciente de lo que siempre había sido inconsciente. Comenzó a darse cuenta de que ya había internalizado sentimientos negativos sobre sí mismo, y Bob tenía la sensación de que nunca era lo suficientemente bueno, hiciera lo que hiciera, mucho antes de que Marcy entrara en escena. Nunca tuvo mucha autoestima y se había resignado a la desesperanza y la impotencia. Creía falsamente que Marcy era la causa de sus (y sus) problemas. Ella se convirtió en su chivo expiatorio cuando su único papel era simplemente activar su volcán.

Llegó a ver que la forma en que se sentía y actuaba con Marcy era la misma forma en que se sentía y actuaba hacia su madre, y que había estado dirigiendo su ira reprimida hacia su madre hacia Marcy. Culpó a Marcy por hacerlo sentir como un imbécil. Pensó que era culpa de ella que nunca pudiera hacer nada bien.

Marcy también carecía de conciencia. Al igual que Bob, estaba en un estado perpetuo de ser activada. Su reactividad inconsciente se derramó en su dinámica y afectó la forma en que estaban el uno con el otro. Aprendió a ver cómo su reactividad alimentaba la de él. La volatilidad de Bob la transportaba de regreso a su infancia y su relación con su padre.

Ella creció con un padre abusivo, furioso y alcohólico y aprendió a defenderse de él plantándose firme y convirtiéndose en una feroz e implacable debatiente para ahuyentarlo o agotarlo. Bob la había activado invariablemente con la misma respuesta predecible que había aprendido de tratar con su padre mientras crecía. Asaltó a Bob con lógica y un debate implacable como lo había hecho con su padre, destrozando a Bob en el proceso.

El régimen de trabajo personal de Marcy fue similar al de Bob: volverse más consciente y conectada consigo misma y desarrollar una relación consigo misma. Esto le permitiría vincular su reactividad generalizada hacia Bob y el residuo emocional sin resolver de su relación con su padre. Comenzó a reconocer esos momentos en los que se relacionaba y trataba a Bob como había tratado a su padre. Y cuando se sentía subyugada y abusada por Bob, podía verlo como una entidad separada y diferente de su padre.

A medida que su proceso terapéutico avanzaba, ambos se volvieron más conscientes y conectados consigo mismos; por lo tanto, podían ser más conscientes cuando eran activados por el otro. Aprendieron a ajustarse cuando se encontraban en el fragor del conflicto. Pudieron compartir muchos más momentos de sentirse más cerca y más conectados el uno con el otro.

Damon y Birdy

La relación de Damon y Birdy fue puesta a prueba durante la pandemia de COVID-19. Habían acordado permanecer lo más aislados y seguros posible para evitar enfermarse mutuamente.

Sin discutirlo con Birdy, Damon decidió asistir a una reunión de negocios en persona ese día en lugar de virtualmente. Le envió un mensaje de texto a Birdy para informarle.

Su decisión puso a Birdy en riesgo de exposición, y ella le respondió con un foco de reacciones activadas. Estaba enojada de que Damon la pusiera en riesgo tan a la ligera y sorprendida de que él fuera tan ajeno a su acuerdo y nunca hablara con ella al respecto.

Damon estaba horrorizado por el nivel de la ira de Birdy y no podía entender su reactividad. Me compartió el primer mensaje de texto que recibió de Birdy: "La cagaste. No me hablaste de eso. Estoy cabreada. No quiero estar cerca de ti hasta que seas completamente negativo". Birdy insistió en que si él iba a la reunión, no regresaría a casa hasta después de que se pusiera en cuarentena en un motel por unas noches y diera negativo para el virus. Empacó su ropa en una maleta y la dejó en la entrada.

Damon reconoció que había incumplido su acuerdo, pero sintió que la reacción de Birdy era exagerada y desproporcionada, dado el contexto. "Fue de último minuto", dijo. "Tuve que tomar una decisión y no sabía qué hacer o decir".

Damon compartió que se activó de nuevo a su matrimonio anterior cuando llegó a casa y vio su equipaje en la entrada. "Fue mi divorcio anterior de nuevo. Me echaron, mis maletas estaban empacadas y nunca regresé", dijo. "Fue el principio del fin de mi relación con Birdy, tal como lo había sido con mi ex". Sintió que estaba siendo castigado y puesto en un período de prueba que nunca podría cumplir. "No quiero estar sujeto a más sanciones. Si estornudo, se asustará. Controla cada espacio de la casa". También estaba furioso por tener que pasar varias noches en un motel. Damon se dio cuenta de que había un residuo emocional sin curar de su matrimonio anterior que se derramaba en su relación.

Cambié el enfoque al mensaje de texto que Birdy le envió a Damon y pregunté: "¿Qué sentías cuando escribiste el mensaje de texto?"

Mientras Birdy aprendía a cuidarse a sí misma dando voz a sus sentimientos y necesidades, se sentía en un aprieto. "Era tan difícil para mí hablar por mí misma cuando estaba obstaculizada por el miedo a contraer el virus". Al mismo tiempo, se estaba dudando a sí misma, llena de culpa y vergüenza por ser tan tensa y miedosa y por hacer que él se quedara en un motel durante varios días hasta que obtuviera una prueba negativa.

Al principio, reaccionó a la defensiva, racionalizando y justificando cómo respondió a Damon. "¿No tengo derecho a estar enojada cuando fui traicionada y violada por su decisión de ponerme en riesgo sin ningún tipo de aviso o conversación?"

Birdy no era consciente de su tono de voz y de lo indignada que estaba por la falta de comunicación de Damon.

Para mí era obvio que los sentimientos y problemas no resueltos de su matrimonio anterior se estaban desbordando y dirigiéndose hacia Damon. Estaba activada y no sabía que estaba activada. Le pregunté a Birdy: "¿Puedes recordar otras veces o situaciones en el pasado en las que te sentiste traicionada o violada?"

Mientras reflexionaba sobre la respuesta, de repente hizo una conexión. Había rastreado la intensidad de sus reacciones hasta su matrimonio anterior, cuando se sintió traicionada y violada muchas veces por su exmarido. Inmediatamente vio que estaba reaccionando a Damon como si fuera su marido anterior. "Me activé. Estaba enojada, así que lo culpé y lo juzgué por romper nuestro acuerdo".

Damon pensó que estaba siendo razonable al asistir a un evento donde todas las medidas de seguridad estaban en vigor, pero vio que nunca pensó las cosas desde su perspectiva. Comenzó a asumir la responsabilidad al reconocer que había causado el disgusto al no hablar nunca con ella. "La cagué. Había asumido erróneamente que Birdy estaría bien con eso. Ella solo estaba tratando de cuidarse a sí misma y evitar contraer COVID, y manejé la situación mal".

Birdy también se dio cuenta de que si tuviera la oportunidad de hacerlo todo de nuevo con mayor autoconciencia, habría manejado la situación de manera diferente y probablemente no se habría

vuelto tan emocionalmente reactiva. Estaría más arraigada en sí misma, capaz de hablar y cuidarse mejor sin vitriolo.

Podría haber dicho algo como: "Estoy molesta porque decidiste asistir a la reunión sin hablar conmigo primero, como habíamos acordado previamente". O, "Tengo miedo de estar cerca de ti y de correr un mayor riesgo de contraer el virus". O incluso, "No estoy segura de qué hacer. Necesitamos hablar más al respecto".

Al final, después de que Damon dio negativo en la prueba de COVID, regresó a casa y reanudaron su relación como de costumbre.

Práctica Consciente | Qué hacer cuando sabes que estás activado

Tu trabajo comienza cuando te das cuenta de que estás activado. Cuando eres consciente de estar activado o cuando otra persona te lo señala, puedes hacer sonar una alarma de activación. Hacer sonar una alarma de activación es un código para tomar un tiempo muerto en ese mismo momento de la conversación y cambiar la atención al hecho de que fuiste activado e identificar qué se dijo o se hizo para activarte. Luego, compartes tus pensamientos y sentimientos sobre lo que estás experimentando.

Tu siguiente paso sería buscar el origen de tu reacción en eventos, situaciones, relaciones o personas pasadas. Al hacerlo, conectas tu pasado inconsciente con tu experiencia presente consciente, distinguiendo entre entonces y ahora.

Dile algo a la persona que te activó, algo como:

Cuando dijiste o hiciste _____, me activé y reaccioné. Me sentí disminuido, como cuando mi madre me criticaba. Ahora que estoy más conectado, puedo decirte lo que pienso, siento y quiero en respuesta a lo que dijiste sin un filo reactivo.

Esto puede convertirse en una conversación en la que intercambiarías notas sobre tus respectivas experiencias cuando se activaron, qué estaban pensando, sintiendo y queriendo cuando se activaron. Esta conversación los lleva de vuelta al presente.

Cuando no sabes cuándo estás activado, eres mucho más susceptible de quedar atrapado en el pasado, y se vuelve imposible resucitar tu Ser y tener una conversación sobre lo que está sucediendo en el presente. Serás mucho más susceptible de caer repetidamente en las mismas dinámicas, como un disco rayado.

Las conversaciones activadas siempre se caracterizarán por emociones intensas, reactividad defensiva y, por lo general, ira, sin que nada se resuelva. Los sentimientos inconscientes acumulados del pasado se descargan en la persona con la que estabas tratando en el presente. Esto deja un residuo de animosidad y tensión que impregna la atmósfera y hace que sea inseguro ser vulnerable.

Cuando puedes identificar cuándo estás activado y compartir tu experiencia, es mucho más fácil llevar la conversación a buen término y lograr un entendimiento mutuo. Por lo general, te sientes mucho más cerca y más conectado como resultado. Las reacciones activadas se convertirán en

noticias de ayer. Descubrirás que los activadores desaparecen y ya no te afectan cuando son conscientes y se hablan de ellos.

Distinguir entre imaginación y realidad

Ser capaz de distinguir entre la fantasía y la realidad, saber cuándo estás emocionado o cuándo tu imaginación se desboca, te ayuda a registrar y disfrutar la emoción sin actuar impulsivamente, lo que puede hacer que te arrepientas de las consecuencias. A menudo, cuando te metes en relaciones que no funcionan, te arrepientes de cómo te metiste en aventuras desafortunadas, te involucraste prematuramente de forma excesiva o asumiste más de una relación de lo que había. Esto sucede porque, sin que tú lo sepas, algo deterioró tu juicio. Esta falta de conocimiento es lo que te lleva a tu impulsividad. No eras consciente y no estabas conectado; carecías de una relación contigo mismo. Por lo tanto, no podías acceder o activar tu poder de discernimiento, lo que habría mantenido la distinción entre fantasía y realidad.

Actuar Responsablemente Ante el Deseo

Considera estas preguntas muy diferentes: ¿Tendrías una aventura? ¿Te **gustaría** tener una aventura? Mi propósito al preguntar es mostrarte cómo arrojar luz sobre una de las claves olvidadas que permiten la creación de una relación cada vez más profunda: actuar responsablemente ante el deseo.

He estado felizmente casado durante casi cuatro décadas y tengo dos hijos adultos. Nuestros votos matrimoniales y el compromiso con la monogamia nunca fueron un problema para mí. El número de veces que pensé o fantaseé con tener una aventura es demasiado bajo para recordarlo. Generalmente me sentía más feliz que infeliz y más conectado que desconectado. El propósito de mi vida es cambiar el mundo sanando relaciones. Soy terapeuta de relaciones; soy un experto. Sin embargo, recientemente me encontré peligrosamente al borde de la zona prohibida. Me abrí a la oportunidad de tener una aventura.

Era uno de esos días en los que me hubiera gustado quedarme en la cama con las sábanas sobre la cabeza. En cambio, me desperté sintiéndome alienado y enojado, como me pasa de vez en cuando. Muchas cosas no funcionaban. Puede que no hubiera dormido bien. A medida que el día avanzaba, me volví más agitado y me sentí más tenso. Estaba apático, comportándome imprudentemente de pequeñas maneras. A pesar de décadas de recuperación de múltiples adicciones, todavía soy susceptible a las recaídas. Todos los adictos lo son. Tengo que ser consciente y atento para evitar una recaída. La recaída siempre está al alcance, dependiendo de los detonantes, cómo me sienta y cuán estable y arraigado esté. Eso puede fluctuar diariamente.

Por muy mal que me sintiera ese día, por muy cerca que hubiera estado de una recaída, me enterré donde encontré la mayor inspiración. Me sumergí en mi trabajo. Trabajar siempre reduce el riesgo de una recaída para mí. Estaba en mi oficina entre clientes y necesitaba tomar un descanso. Me sentía irritable y de mal humor. Necesitaba aire fresco tanto como una actitud fresca. Una vez que salí, mi cuerpo quiso caminar hacia la tienda See's Candies. Estaba a la

vuelta de la esquina, y era un lugar que visitaba a menudo. Me había hecho amigo de la chica de la tienda de dulces, Susan, que siempre me daba muestras gratis.

A lo largo de los años, mi relación con Susan había pasado de proveedora de servicios a amistad. Siempre nos resultaba fácil charlar, lo que añadía una agradable ventaja a mis visitas a la tienda de dulces. Al principio, hablamos de dulces. Ambos entendíamos su grandeza. A medida que pasaba el tiempo y nos conocíamos mejor, ampliamos nuestro contenido para incluir películas, familias o nuestras parejas. Era una relación lúdica, ligera y cautivadora.

En este día, mi día de mal humor, charlamos como de costumbre. No había otros clientes en la tienda, y era la primera vez que estábamos solos. Cuando le pregunté sobre la cantidad de chocolate que tenían que almacenar, me llevó a la trastienda para mostrarme su sistema de almacenamiento.

Con la facilidad de nuestras bromas, perdí la noción del tiempo. De repente, me di cuenta de que tenía que volver con mi siguiente cliente. Señalé mi reloj e indiqué que tenía que irme. Ella lo entendió. Justo antes de girar para irme, la abracé. Fue espontáneo; simplemente se sintió bien. En el fondo, por supuesto, siempre había sido consciente de una atracción mutua, pero me guardaba mis pensamientos y sentimientos. Pero esta vez, cuando la abracé, algo sucedió. Había calor entre nosotros, calentando nuestros rostros y haciéndolos brillar con un rojo brillante. Reconocimos este intercambio, pero nos reímos y simplemente soltamos el abrazo, y me fui.

Esta breve pero memorable interacción me excitó.

Primero, me sorprendió lo físicamente excitado que me puse. Mi hambre sexual encendió entonces mi imaginación. En el camino de regreso a la oficina, fantaseé con tener sexo con Susan.

Estaba a punto de entrar en mi edificio cuando la vi caminando al otro lado de la calle en dirección opuesta. Me quedé asombrado. Estaba pensando: *¿Cómo es posible que esté justo ahí caminando hacia mí? Acabo de salir de la tienda de dulces.*

Entonces mi imaginación se desbocó. *¿Qué tan genial sería si viniera ahora mismo para una rapidita? Nadie lo sabría. ¿Qué pasaría si le pidiera que subiera? ¿Querría subir? ¿Se acostaría conmigo? ¿Tengo suficiente tiempo? Sí. Sí. Sí.*

Me quedé allí unos instantes, paralizado. No estaba seguro de qué decirle o si podía decir algo.

Para entonces, ella había cruzado la calle y estaba a mi lado. Le pregunté: "¿Cómo llegaste aquí tan rápido?"

Ella no respondió. Tal vez no me oyó.

Luego me preguntó: "¿Quieres que vea tu oficina?"

Fue como si hubiera escuchado mis pensamientos.

"¡Sí!", exclamé. "Es una gran idea".

Así que ahora estábamos en mi oficina. Se la mostré, controlando la hora antes de que llegara mi cliente. Ambos parecíamos estar sin palabras. Tartamudeamos en una pequeña charla porque

ambos estábamos atrapados en la resaca de nuestra atracción. Finalmente, después de una pausa prolongada, ella miró su reloj. Su descanso casi había terminado.

No sé si me sentí decepcionado o aliviado. Mientras ella se iba, me quedé allí preguntándome qué habría pasado si Susan hubiera cerrado la puerta de mi oficina.

"Está bien. ¿Me quieres? Aquí estoy", podría haber dicho ella. "No tengo que volver en un rato". Hasta el día de hoy, no sé qué habría hecho.

¿Te gustaría tener una aventura?

Esta pregunta hace que mi corazón palpite. Una voz en mi mente me dice que no diga **sí** y que no me incrimine. Las personas felizmente casadas, comprometidas con la monogamia y con la tarea de guiar a otros en asuntos del corazón, no deberían pensar en tener aventuras. Pero, por otro lado, otra voz me dice que está perfectamente bien **querer** tener una aventura. Mis deseos y anhelos son asunto mío. ¿Se me juzga por lo que **quiero** hacer en cualquier momento o por mis **acciones**? Además, ¿qué tan poco común es fantasear con tener una aventura?

Así que sí, me gustaría tener una aventura. Dadas las condiciones adecuadas, no se me ocurre nada más emocionante. Pero, por supuesto, mi interés en tener una aventura depende de mis sentimientos. Cuando estoy profundamente frustrado y tengo predominantemente sentimientos negativos sobre mí mismo, la fantasía atrae la mayor atención y se vuelve tentadora.

Pero es una historia diferente cuando siento una gran satisfacción en mi vida, trabajo y relaciones. No busco un escape. Va de un extremo al otro. Algunos días, no pienso en nada más, y algunos días la idea nunca se me pasa por la mente. La diferencia es cuán repuesto y realizado me siento.

La realidad y la fantasía son dos reinos de experiencia diferentes. Sin embargo, están conectados. Aquí tienes una analogía: Estás en un desierto bajo un calor sofocante sin agua, y todo en lo que puedes pensar es en un oasis. Luego ves uno y estás eufórico. Fantaseamos con cosas que faltan en nuestras vidas, por eso la fantasía funciona tan bien como escape. Si esos elementos no faltaran, no fantasearíamos con ellos ni nos emocionaríamos tanto. Cuando estamos conscientes y conectados, podemos distinguir entre fantasía y realidad. Podemos sentir y disfrutar la experiencia en el contexto de la realidad. Es mucho más probable que consideremos las consecuencias, lo que nos disuade de actuar sobre ellas.

¿Podría tener una aventura con Susan ser lo suficientemente bueno como para perder mi vida actual? Quizás. E incluso si fuera salvaje y satisfactoria la primera vez, ¿los encuentros posteriores igualarían esa intensidad? Es poco probable. La realidad nunca está a la altura de la fantasía porque suavizamos los bordes de la fantasía. Por unos momentos al principio de la fantasía de Susan, mientras la emoción aumentaba, me obsesioné con lo genial que sería.

Fantasear no implica ningún riesgo a menos que no podamos distinguir entre la realidad y la fantasía y luego actuemos basándonos en esta confusión. Mi disposición a reconocer mis deseos hizo posible que hiciera estas distinciones, sin importar si los consideraba imposibles, prohibidos o directamente incorrectos.

Podemos actuar sobre cualquier cosa que deseemos o imaginemos. Sin embargo, en el momento en que actuamos sobre la fantasía, se convierte en una experiencia real y viva y deja de ser una fantasía. Antes de aprender a registrar mis sentimientos, podría haber arriesgado mi matrimonio para perseguir la fantasía de Susan. Y, si Susan y yo hubiéramos tenido sexo, habría transgredido mi compromiso con mi esposa y habría entrado en la infidelidad. Habría aumentado mi estrés, incluso ante el placer inmediato. Susan y yo habríamos cambiado nuestra relación de platónica a sexual, de conocida a amante secreta, y no habría habido forma de deshacer ese cambio.

Además, tenía que considerar a mi esposa. ¿La aventura iba a ser una ocurrencia única, un evento esporádico o uno regular? Podría mentir o confesar. La ocultación/mentira crearía una cuña entre mi esposa y yo que probablemente aumentaría de tamaño con el tiempo, significativamente si la ocurrencia única aumentara a algo más regular. Sin duda, la confesión precipitaría un malestar monumental en nuestro matrimonio. Ambos escenarios planteaban consecuencias indeseables.

En la situación de Susan, pude registrar mis sentimientos. Entendí que mi acalorado abrazo era una sutil invitación. Era un mensaje secreto para ella. Y cuando ella respondió viniendo a mi oficina, fue entonces cuando tuve que tomar una decisión. Pasaría de la fantasía de "¿Me gustaría tener una aventura?" a la realidad de "¿Tendría una aventura?" Por supuesto, quería tener una aventura. Me habría sacado de mi día horrible y de todos los pensamientos negativos con los que estaba luchando. Habría sido un escape delicioso. Pero, ¿tuve una aventura? No la tuve.

¿Tendría una aventura?

Si estás en una relación, imagina por un momento cómo sería tener una aventura. Para mí, es la fantasía máxima: un interludio sexual en el que soy desinhibido. Es uno en el que no hay 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 qué decir y hacer sin que yo le diga. Simplemente sabe. Es la mujer más segura del planeta. Puedo abrirme sobre cualquier cosa; ella simplemente me abrazará, comprendiendo sin intercambiar palabras. Es lo mismo cada vez: no podemos esperar para hacer el amor, y hacer el amor es más salvaje y apasionado que cualquier cosa que haya experimentado. Luego, nos separamos libremente, sin culpa ni obligación. Y no puedo esperar hasta que nos volvamos a ver, cuando sea. No hay estrés cuando estamos juntos. Ninguno. No hay estrés todo el tiempo. ¿Qué es mejor que eso?

Pero, por supuesto, ese tipo de relación es pura ficción. No existe en la realidad. Solo puede viajar dentro de los límites de la fantasía.

Mientras usaba el espacio y el tiempo para ganar perspectiva, vi que me había abierto a la tentación de tener una aventura con Susan porque estaba en un estado mental terrible. Sentimientos negativos sobre mí mismo impregnaban todo mi ser. No era consciente de que probablemente buscaba alivio de mi espiral emocional descendente. Tampoco era consciente de lo desesperado que estaba por escapar de mi realidad. No vi la situación de Susan tal como era. Si hubiera elegido pasar de querer una aventura a tener una aventura, habría aterrizado en una

mina. Una simple y perfecta cita habría hecho pedazos mi carácter, mi autoestima y mi familia. Me alegro de no haber arruinado mi vida por una fantasía. Respiré aliviado de no tener que lidiar con Susan después del sexo. Nunca tendría que lidiar con la cuña del engaño que habría colocado entre mi esposa y yo.

La verdad es que podría tener una aventura. En esta situación, fui lo suficientemente consciente de mí mismo como para detenerme. Pero, si hubiera estado agotado emocionalmente y se hubiera presentado la oportunidad, lo habría hecho, aunque estaría haciendo equilibrios en la cuerda floja. No importa cuán felizmente casado esté o cuán alta sea mi integridad, o la posición en la que me encuentre. Sé que no puedo confiar en mí mismo cuando me siento apático, aburrido, alienado y no lo suficientemente bueno. Busco alivio: cuanto más inmediato y conveniente, mejor. No pienso en las consecuencias. En un momento de debilidad, puedo actuar impulsivamente.

La conciencia es el peor enemigo del deseo. Ser consciente me permitió actuar con responsabilidad, y actuar con responsabilidad dentro de mi matrimonio me hizo sentir más poderoso y seguro de mí mismo. Me enseñó que podía tolerar la frustración, actuar de manera consistente con mis prioridades principales y no desanimarme por las distracciones más convincentes.

Cuando tienes una relación contigo mismo, cuando eres consciente y estás conectado dentro de ti mismo, recibirás una guía que mantendrá la distinción entre la fantasía y la realidad en la vanguardia de tu conciencia, para que solo puedas pasarla por alto si quieres o necesitas hacerlo.

El hecho es que todos y cada uno de nosotros podemos tener un colapso. Ese colapso puede llevarte a una aventura si estás desconectado de ti mismo. A menos que tengas una relación contigo mismo, corres un riesgo mucho mayor de confundir la fantasía con la realidad, y esta confusión, si se actúa sobre ella, será costosa. Siempre hay consecuencias por las malas decisiones.

Cuando estamos viviendo la vida relativamente organizados, todavía podemos estar desconectados de nuestro dolor y desesperación por escapar. Todos somos bombas de relojería andantes. Lo más probable es que sea solo cuestión de tiempo antes de que la persona adecuada aparezca, y la oportunidad de tener una aventura se presente. El resto creará una historia trágica: nuestro deseo será abrumador. Idealizaremos a la persona y la relación y nos cegaremos a su impacto en nuestras vidas. La realidad siempre encontrará una manera de poner la fantasía en su lugar.

Práctica Consciente | ¿Conectado o desconectado?

- ¿Estás más **conectado** o **desconectado** contigo mismo en este momento? ¿Cómo lo sabes? Por lo general, sentirse conectado depende de cuán en contacto te sientas contigo mismo y cuánto acceso tengas a tu experiencia. Cuando estás conectado, puedes compartir tus pensamientos y sentimientos y describirlos de forma observacional. Cuanto más desconectado estés y menos acceso tengas, más desconectado estarás.

- ¿Qué tan **conectado** o **desconectado** te sientes el uno del otro en la relación? ¿Cómo lo sabes? ¿Cómo es cuando te sientes más conectado o desconectado el uno del otro? ¿Cómo se relacionan y se tratan de manera diferente, dependiendo de lo conectados o desconectados que se sientan?
-

Sistema de Alerta de Peligro

El sistema de advertencia que te alerta cuando estás en peligro es poderoso pero sutil. La conciencia es el guardián de todos tus superpoderes, como tus capacidades de discernimiento del IGS. Estos incluyen captar información no verbal e implícita que te dice que algo anda mal, podría representar una amenaza y que podría ser necesario tomar algún tipo de acción protectora. Llamémoslos **señales de alarma**.

Cuando estás consciente y conectado, y tu **Sistema de Alerta de Peligro (SAD)** está en funcionamiento, puedes protegerte a ti mismo. Envía señales de advertencia que te alertan cuando algo anda mal y te advierte que tengas cuidado. Te dice cuándo está sucediendo algo que amenaza tu bienestar y puede requerir medidas de protección drásticas, como levantar muros, correr por tu vida o cambiar de rumbo.

De nuevo, cuando no eres consciente y no estás conectado contigo mismo, tu IGS y tu SAD no están activos o no funcionan eficazmente. Cuando pregunto a los clientes cuándo notaron por primera vez el comportamiento problemático y decisivo de su pareja, muchos dicen que tuvieron una sensación fugaz y nunca investigaron más a fondo lo que estaban percibiendo. En otras palabras, verifiqué si eran conscientes y estaban conectados y si su SAD estaba en funcionamiento en cualquier momento que pasaban juntos.

Muchas personas con las que hablé que estaban en relaciones que no funcionaron o que estaban en relaciones poco saludables de las que querían salir recordaban haber recibido pistas o señales de advertencia que ignoraron o anulaban por una razón u otra. A veces incluso ignoraron señales evidentes de que estaban en peligro y debían retirarse de inmediato.

A veces pueden capturar el momento en que notaron por primera vez algo preocupante, pero optaron por no centrarse en nada que pudiera ser preocupante o no les gustaba. Preferían centrarse en lo que les gustaba y les atraía. Pero la mayoría de las veces, estaban operando a ciegas, sin preparación para, y sorprendidos por sorpresas de esta naturaleza.

Tu SAD también actúa como un detector de tonterías. Cuando se detecta una tontería, suenan las alarmas cuando hay un engaño, una incongruencia, una falta de sinceridad o una desconexión; cuando el interior no coincide con el exterior, cuando ves las grietas en la armadura del otro. Cuando hay más de lo que parece o algo no cuadra, cuando hueles a gato encerrado, tu detector de tonterías te lo hace saber.

Si eres consciente y estás conectado y tu detector de tonterías está activado, no tomarás las cosas al pie de la letra y comenzarás a notar cuando faltan cosas en una conversación, se ocultan o se disimulan. Cuando hay más de lo que parece o algo no cuadra, tu detector de tonterías te lo hará saber.

Tú y Tu Dial

¿Sabías que tienes un dial súper poderoso en el centro de tu ser esperando tu llamada?

Antes de poder usar tu dial, debes ser consciente y autoconsciente. Debes estar consciente y conectado con tu experiencia. Debes tener una relación contigo mismo. Y luego, debes descubrir y sentir la presencia del dial antes de desarrollar una relación con él, tal como lo harías contigo mismo. Y te mantienes conectado a tu dial manteniendo siempre tu mano sobre él y listo para girar en cualquier momento.

A veces, cuando te desconectas de tu dial o quitas la mano de él, te olvidas de él. Luego, cuando lo necesitas, debes encontrarlo, ubicarlo, volver a poner tu mano sobre él y estar listo para girar en un instante.

¿Qué es tu dial?

Probablemente sería más fácil decirte todo lo que hace tu dial súper poderoso y para qué sirve, porque no es físico. No puedes verlo ni tocarlo, pero puedes sentir su presencia palpable.

Tu dial te permite **regular tu intensidad y producción emocional, conservar tu preciosa energía y mantener el equilibrio energético óptimo dentro de ti mismo.**

Cuando estás en una relación y tienes la sensación de que te estás **emocionando, involucrando demasiado, apegando, dependiendo o consumiendo emocionalmente**, puedes girar tu dial para **desvincularte, retroceder, separarte y tomar espacio y tiempo** para volver a ti mismo. Puede ayudarte a volver a un estado neutral y equilibrado dentro de ti mismo. **Disminuyes tu atención y energía en el otro o en la relación y expandes tu enfoque en ti mismo.**

Tu dial también funciona como un **termostato emocional** que ajustas, como ajustar la temperatura, para que te sientas óptimamente cómodo y equilibrado. Puedes girar tu dial para **reajustar tu temperatura (emocional)** y así mantenerte en el medio, lejos de los extremos.

Te otorga la capacidad de **restaurar ese equilibrio energético óptimo dentro de ti mismo y el equilibrio energético óptimo en la relación.** El equilibrio energético óptimo en ti mismo es cuando la relación contigo mismo es primaria (al menos el 51% del pastel de la relación) y la relación con los demás (49%) es secundaria. El equilibrio energético óptimo en una relación íntima es cuando ambas personas actúan por separado y de forma autónoma, girando sus respectivos diales, siempre moviéndose hacia el punto dulce energético en una relación íntima.

Girar tu dial es también una forma de **ejercer tu separación y autonomía, restaurando el equilibrio energético óptimo dentro de ti mismo.** Actúas como una entidad separada y autónoma. Estás reservando más energía y atención para tu relación contigo mismo que la cantidad de energía y atención en la otra persona o la relación.

Cuando giras tu dial, **tienes el control.** Actúas proactivamente basándote en lo que es mejor y verdadero para ti en esa situación, en ese momento. Es una forma de **restaurar tu poder y capacidad** para cuidarte cuando tus señales de advertencia están sonando peligro o te sientes un poco inestable o fuera de control.

Las Relaciones a Largo Plazo Requieren Adaptación

Hubo un tiempo, no hace mucho, en que el tema de la desconexión y el hambre recorría mi experiencia. Toda mi vida, he dependido principalmente de mis relaciones para el alimento que venía de la conexión que a menudo éramos capaces de cocrear. Estaba tan molesto y dolido por el dolor de la desconexión; también estaba estupefacto por lo que les había pasado a esas relaciones que solían alimentarme. De repente me sentí más desconectado que conectado por primera vez.

Así que decidí que necesitaba echar un vistazo a mis relaciones, particularmente a aquellas en las que ya no podía confiar para mi sustento, para poder entender mejor lo que sucedió y por qué ya no me funcionaban.

En algunos casos, vi la relación como una cocreación condenada porque el cúmulo de sentimientos no expresados y problemas sin resolver acumulados durante varias décadas de relaciones crearon una cuña cada vez mayor de desconexión. Y, en algunas, si no la mayoría, de mis otras relaciones primarias cayeron en la categoría de desgaste natural, lo que les sucede a las relaciones con el tiempo.

Nunca esperé el giro que muchas de mis relaciones primarias parecieron tomar. Tampoco estaba preparado para algunos de los desafíos inevitables, a saber, los períodos difíciles de estancamiento prolongado y desconexión. Me estaba hundiendo en la desesperación, sintiéndome mal conmigo mismo, impotente, emocionalmente estancado, cínico y alienado. No sabía cómo lidiar con la desconexión prolongada y la aparente incapacidad de conectar después de tantos años de dar por sentada nuestra conexión y el alimento que nos brindaba. ¿Qué debía hacer? ¿Cómo me cuido?

Eventualmente, se me ocurrió. Necesitaba encontrar una manera de desviar mi atención y energía del conflicto y el dolor de la desconexión y la incapacidad de conectar. En cambio, necesitaba aumentar mi atención hacia otros esfuerzos o relaciones que me proporcionaran más alimento. ¿Qué necesito hacer para cuidarme? ¿Cómo podría redirigir mi atención de la otra persona o de la relación hacia mí mismo?

Mi mano finalmente encontró su camino hacia mi dial y comenzó a girarlo para volver a centrar mi atención en mí mismo y pasar más tiempo haciendo cosas con personas con las que todavía estaba cerca y conectado. Girar mi dial funcionó para conservar mi energía y volver a sentirme más conectado que desconectado.

Cuando vuelvo a centrar mi atención en mí mismo, me siento mucho mejor internamente, menos estresado y mi reactividad emocional disminuye considerablemente. Pude cuidarme y atender la relación al mismo tiempo; disminuir mi relación energética con el otro y amplificar la relación energética conmigo mismo; involucrarme menos emocionalmente, comprometerme e invertir menos en el otro o en la relación y más involucrarme, comprometerme e invertir en mí mismo, para reponerme.

No solo necesitaba redirigir mi atención a esfuerzos más edificantes y salidas creativas nutritivas, sino que también necesitaba encontrar opciones y alternativas a las que pudiera recurrir que fueran nutritivas, lo cual no es poca cosa.

Lo que me viene a la mente es que escribir este libro no solo fue una salida creativa, sino mi salida creativa preferida durante los más de tres años que lo estuve escribiendo. Fue el proceso creativo en sí mismo lo que encontré inherentemente nutritivo. Pero también, escribir este libro me exigió sumergirme profundamente en la jugosa esencia de mi experiencia para obtener el contenido del libro, *El milagro de la conexión: El nacimiento y la vida de una relación íntima*.

De nuevo, es la diferencia entre menos cortisol y más oxitocina en mi cuerpo. Es poderoso, ¿no?

Cambiar mi atención y enfoque me afectó de varias maneras. Pasé de un predominio de malos sentimientos sobre mí mismo a un predominio de sentimientos positivos sobre mí mismo, de un mal humor a un estado de ánimo mucho mejor en general. Mi dial me ayudó a desviar mi atención del dolor y la frustración de no poder conectar con relaciones u otros esfuerzos creativos nutritivos. Entonces pude calmar el dolor de la desconexión y evitar mi hambre de conexión. Me sentí escuchado, comprendido y querido.

Con el tiempo, todo cambia. Siempre hay una brecha cada vez mayor entre cómo y quiénes eran juntos en la etapa inicial de la relación y cómo y quiénes se han convertido en el presente. A veces puede parecer que uno o ambos han cambiado tanto cuando lo que está sucediendo es que simplemente se están conociendo más personal e íntimamente. La distorsión perceptual ocurre en las etapas iniciales de una relación basada en una noción preferencial e idealizada de quién crees que es la otra persona y tu relación con ella. El paso del tiempo es inherentemente desilusionante cuando las diferencias se hacen más pronunciadas y exceden las similitudes.

Girando Tu Dial Cuando Te Activas

Lo he visto en mí mismo, en mi relación y en los cientos de clientes y parejas con los que he trabajado a lo largo de los años. La reactividad descontrolada y activada tiene el mayor potencial de daño cuando es inconsciente y está desconectada de tu experiencia. Una vez que se enciende la luz de la conciencia, puedes redirigir tu respuesta y energía. Podrás estar atento o alerta a la activación, describirla y hablar sobre ella, y considerar mejores formas de responder en esa situación.

Morgan y Ashley

Usemos una sesión con mi cliente, Morgan, como ejemplo de cómo usó su dial. Morgan buscaba orientación sobre los desafíos y las dificultades que planteaba esta relación recién desarrollada. Era una relación de tres etapas: juntarse, romper y volver a juntarse, reavivando una relación con su antigua llama, Ashley.

Estuvieron saliendo e involucrados durante seis meses. Morgan se había involucrado con ambos pies, mientras que Ashley quizás solo tenía un pie y rompió abruptamente su relación.

Morgan describió a Ashley como extremadamente exigente y a menudo se sentía abrumado en su relación. Él estaba más involucrado con ella y comprometido con la relación que ella con él. Estaba en un estado constante de ansiedad con respecto al estado de su relación, su constante ambivalencia y mensajes contradictorios. "Ella estaba a la defensiva y reactiva todo el tiempo. Siempre andaba con pies de plomo. Luego, cuando las cosas se pusieron difíciles, huyó", dijo.

Nueve meses después de que ella rompiera con él, él todavía estaba lamiéndose las heridas por haber sido abandonado y finalmente decidió que estaba listo para seguir adelante. Justo cuando la dejó ir, ella irrumpió repentinamente en su vida a través de mensajes de texto y Facetime. Quería darle otra oportunidad a su relación.

Ashley arruinó las historias que él se había estado contando sobre por qué ella rompió con él. Ella le dijo que nunca se sintió lista para una relación comprometida porque estaba lidiando con problemas sin resolver con sus padres que le quitaban una parte de su ancho de banda emocional. Le dijo que esperaba que estuviera abierto a una segunda oportunidad.

Él la recibió de nuevo en su vida. Ambos estaban emocionados por un nuevo comienzo. Fueron los mejores cuatro meses de sus jóvenes vidas. "Se sintió tan bien después de haber estado deprimido durante tanto tiempo. Fue difícil dejar entrar la alegría", me dijo. "Y hubo tanta alegría. Éramos eléctricos. Nuestra relación se sentía perfecta."

Él sintió que ella se estaba presentando por él esta vez. Estaba dispuesta a viajar con él para impulsar su carrera. Parecía no tener miedo de discutir su futuro juntos.

"Pero", me dijo, "hubo un contratiempo una mañana, y todo cambió. La conversación no salió bien. Ambos volvimos sintiéndonos incomprendidos; no nos comunicamos como habíamos pretendido. Nos exasperamos el uno al otro".

"Ella había decidido dejar su trabajo. Quería ir a una gran aventura, un viaje de cinco semanas a Europa con sus amigos. Yo estaba feliz de que ella tuviera esa experiencia. Quería que se sintiera celebrada y apoyada. Una noche, me llamó porque quería que supiera que estaba pensando en mí y que me amaba. Deseaba que yo estuviera allí con ella. Pero el contratiempo fue que había estado bebiendo y de fiesta con algunos chicos que acababan de conocer.

"Me imaginé a estos chicos coqueteando con ella. Pude haber tenido una reacción un poco celosa, lo que pudo haberla activado a ella. Ella reaccionó y se agitó conmigo, diciendo que yo tenía un problema, y comenzó a cuestionar nuestra relación. '¿Qué tipo de relación tenemos si no puedes confiar en mí?', preguntó. Me preguntó si estaba tratando de controlarla."

Morgan me llamó después de la llamada telefónica de Ashley. "Pensé en dejarle un mensaje cálido a Ashley cuando despertara, pero no estoy en condiciones de hacerlo en este momento. No puedo apoyar su independencia y autonomía. Siempre he sido solidario, pero no puedo serlo ahora mismo, y me siento tan avergonzado por ello. Estoy tan a la defensiva; no puedo expresar ni sentir afecto. Simplemente me encojo. Estoy demasiado a la defensiva para hablar. No puedo confiar en ella. Me siento como un tonto."

Percibí una reacción activada y pregunté: "¿Alguna vez te sentiste como un tonto antes?"

Pensó un rato y no pudo identificar nada. "Supongo que me enamoré perdidamente hace un año. Estuve desconsolado durante mucho tiempo cuando Ashley me dejó", dijo. "Fue un latigazo de confusión. Necesito tranquilidad de ella ahora mismo. Ciertamente no quiero sobredimensionar mis inseguridades. Ahora ella no cree que confío en ella".

Lo estaba llevando de vuelta a cuando se sintió así. Le pedí que revisara su pasado. "No. Antes de eso. ¿Cuándo te sentiste como un tonto?"

Él simplemente recordó con naturalidad. "Estaba Brenda. Ella empezó a salir con alguien más y mintió al respecto. Pero yo sabía que me estaba mintiendo; lo sentí en mis entrañas. Simplemente no quería que fuera verdad. Así que simplemente lo bloqueé". Morgan luego comentó, casi como una ocurrencia tardía, "No creo que pueda volver a confiar en nadie, incluida Ashley. Ella quiere que confíe en ella, lo cual no puedo hacer porque me activé cuando escuché que iba a salir y de fiesta con un grupo de personas que no conocía".

Para Morgan, el problema era que estaba activado y no sabía que estaba activado. Cuando reaccionó al estar activado, ella también se activó y lo llevó a su incapacidad de confiar en ella como un posible factor decisivo. Cuando se dio cuenta de que se activó y reaccionó de forma exagerada con ella, pudo ajustarse hablando sobre su activación y lo que lo activó, sus inseguridades y problemas de confianza, y, durante estas conversaciones, pudieron reconstruir la confianza en su relación, como si se les diera un nuevo comienzo.

Debes confiar en tus superpoderes de **discernimiento** y en tu **SGI** para saber lo antes posible cuándo te activas. Una vez que eres consciente de los efectos de los sentimientos inconscientes e inexpressados y los problemas sin resolver, puedes usar tu dial para determinar tu reacción en el presente. Cuando eres consciente, puedes salir de una situación emocional y obtener objetividad. Podrás hablar sobre tus activadores y verlos disolverse en la conversación, como el azúcar en un vaso de agua tibia. Tu dial puede catapultarte de nuevo al aquí y ahora, lo que resulta en sentirte más cerca y más conectado.

Volví a saber de Morgan más tarde. "Tengo una actualización para ti", dijo. "Estoy mucho menos activado de lo que estaba ayer. Ashley y yo tuvimos una conversación conectiva sobre lo que sucede cuando nos activamos y cuando nos activamos mutuamente. Me esforcé mucho por asumir la responsabilidad de lo que me sucede cuando me activado. Es tan bueno volver a estar con Ashley en el presente. Es nuestro primer contratiempo, y no será el último. Debemos construir un contenedor lo suficientemente sólido como para soportar muchos más contratiempos."

Práctica Consciente | Tú y Tu Dial

Como es el caso de las prácticas conscientes en general, la práctica consciente de girar tu dial requiere **estar consciente y conectado dentro de ti mismo** para poder luego **enfocar tu conciencia y atención en tu experiencia**.

El primer paso de esta práctica consciente es **localizar tu dial**. Para localizarlo, debes **sentir su presencia** y **apropiarte de él**. Es tuyo para usarlo para cuidarte cada vez que surja una situación o necesidad. Tu dial es un término apto que se refiere a toda nuestra capacidad innata para **regular nuestro nivel de implicación e inversión emocional**. Puedes aumentar o disminuir estos niveles de acuerdo con lo que sea mejor para ti. Es una forma de **encontrar tu equilibrio, arraigarte, ser consciente y conservar tu energía, y reconectarte contigo mismo**.

El siguiente paso es **practicar manteniendo tu mano en tu dial**, listo para aumentar o disminuir tu implicación emocional cada vez que estés en el espacio sagrado de la cocreación. Puedes hacer esto por tu cuenta como parte de tu continuo trabajo personal y crecimiento personal. También puedes hacerlo diádicamente comparando notas sobre sus respectivas experiencias.

Tu dial es tu **conciencia de tu capacidad para regular tu intensidad emocional y tu producción energética**. Te ayuda a **conservar tu preciosa energía** y a **mantener el equilibrio energético óptimo dentro de ti mismo**. Tu conciencia es equivalente a tener tu mano en tu dial y listo para girar en cualquier momento. Es como tener esta habilidad cuando escuchas música, para subir la música, o cuando quieres bajarla o apagarla por completo.

Debes **localizar tu dial, sentir su presencia**, comenzar a **desarrollar una relación con él**, y acostumbrarte a **usarlo como práctica estándar**, como conducir un coche. Cada vez que te sientas desequilibrado, emocionalmente abrumado, demasiado involucrado, apegado o dependiente, puedes girar tu dial para **desvincularte, retroceder, separarte y tomar espacio y tiempo para volver a ti mismo**. Puede devolvarte a un estado neutral y al equilibrio energético óptimo dentro de ti mismo.

Girar tu dial es una forma eficaz de **cambiar tu atención de la otra persona o de la relación a ti mismo** para empezar a ponerte al día contigo mismo, lo que necesitas hacer para cuidarte y actuar en tu mejor interés.

La práctica es la de **desarrollar tu relación con tu dial**, aprendiendo cómo funciona y las muchas maneras y situaciones; puede ser tu salvación. Tu dial también funciona como un **termostato emocional** que **restaura y mantiene el equilibrio energético óptimo dentro de ti mismo** y el **equilibrio energético óptimo en la relación**. Girar tu dial es también una forma de **ejercer tu separación y autonomía**.

Cuando estás girando tu dial, **tienes el control**. Estás estableciendo que **eres más grande que la otra persona** y que **tu relación contigo mismo es primaria**, y **tu relación con la otra persona es secundaria**.

En cualquier caso, una parte esencial del proceso es **repasar tu experiencia**. ¿Localizaste tu dial? ¿Cómo se sintió su presencia? ¿Practicaste girar tu dial y te sentiste capaz de ajustar el nivel de tu involucración? ¿Te sentiste empoderado? ¿Sentiste que pudiste actuar como un ser separado y autónomo? ¿El uso de tu dial te ayudó a restaurar el equilibrio energético óptimo dentro de ti mismo y la relación? ¿Cómo fue eso?

Tu Poder Superior

¿Qué significa **Poder Superior** para ti? ¿Tienes un Poder Superior? Alcohólicos Anónimos (AA) se basa en un programa de Doce Pasos que ha demostrado ser un punto de inflexión para millones de personas inmersas en la adicción que buscaban un camino para cambiar sus vidas. El programa les ha proporcionado una base de apoyo para mantenerse sobrios. Este es un caso en el que el fin justifica los medios. El mensaje es que mientras te mantengas sobrio, asistas y participes regularmente en las reuniones de Doce Pasos y te alinees reforzando tu impotencia una y otra vez, estarás bien. Pero no creo que esto sea cierto.

A pesar del importante impacto que esa ideología ha tenido en millones de personas, el principio de depender únicamente de un Poder Superior es defectuoso. AA desvía a los adictos de su rumbo, lejos de sí mismos. Esto los desconecta más de sí mismos y desvía su atención a lo que yo considero un Poder Superior ficticio para mantenerse sobrios. La versión de Poder Superior

de los Doce Pasos engaña y tergiversa la fuente de nuestro poder y nuestra espiritualidad, afirmando que solo un poder fuera de nosotros y mayor que nosotros mismos puede restaurar nuestra cordura, estabilidad y bienestar.

El Paso I de AA es admitir que somos **impotentes** ante nuestra adicción. Puede ser cualquier adicción, incluyendo sustancias, relaciones o incluso actividades. Admitimos que nuestras vidas se han vuelto inmanejables. En el Paso II, AA cree que solo un poder mayor que nosotros, o fuera de nosotros mismos, puede devolvernos la cordura. El Paso III nos llama a entregar nuestras vidas y voluntad a Dios/Poder Superior, sea lo que sea que eso signifique para nosotros.

Entiendo la recuperación como un viaje de transición para salir de relaciones no nutritivas y entrar en relaciones emocionalmente nutritivas, y que este viaje progresa a través de tres etapas. Primero, debes romper la relación con un medio de alivio. Esa recuperación se trata de **desarrollar la relación con el Ser, aprovechar tu experiencia**, y tu **Poder Más Elevado se basa internamente, no externamente**. Tu relación contigo mismo debe permanecer al frente y al centro, y necesitas estar consciente y conectado dentro de ti mismo antes de que puedas cocrear una conexión con cualquier otra persona.

Todo mi trabajo se trata de **empoderar la transformación de las relaciones desarrollando la relación con el Ser**. Si yo dirigiera el mundo, reescribiría los Pasos I, II y III de los Doce Pasos para que, en cambio, te animaran a **buscar internamente tu Poder Superior**.

Parte II - El Nacimiento de una Relación

Capítulo 3 | En el Útero Donde Sucede

No importa lo que hayas pasado, cuál fue tu experiencia relacional al crecer, o cómo se ve en las relaciones actuales. Si alguna vez has visto o estado en una relación sana, nutritiva e íntima es intrascendente. Tampoco importa si has luchado o estás luchando con ansiedad, depresión, adicción o trauma. No importa cuán desmoralizado o inepto te sientas, siempre hay un Ser por descubrir. Y siempre puedes aprender, obtener algo de entrenamiento en relaciones y convertirte en un comunicador mejor de lo que jamás hayas imaginado. Puedes aprender a hacer que los milagros sucedan siempre y cuando estés inspirado y hagas el trabajo interno necesario.

Después de haber hecho el trabajo interno necesario para estar consciente y conectado dentro de tu Ser, estarás listo para entrar en la caja de bateo, hacer contacto y aprovechar la oportunidad de conseguir un hit. Esta imagen de béisbol es análoga a entrar en el espacio de cocreación, donde te involucras en el proceso cocreativo. Te empoderas para transformar tus relaciones con los demás cuando tienes una relación primaria con tu Ser. Tener una relación con tu Ser es el requisito previo para un régimen de entrenamiento en relaciones en las artes de relacionarse, conectar, la intimidad y la conversación. Debes tener acceso a la jugosa esencia de tu experiencia y recurrir a ella para participar en lo cocreativo.

Al principio de mi carrera, trabajé con adictos en recuperación en un viaje de transición de relaciones poco saludables, no nutritivas y basadas en la dependencia a relaciones saludables, nutritivas e íntimas. Algún tiempo después, el entrenamiento en relaciones que les proporcioné se expandió a un módulo de entrenamiento en relaciones personalizado para solteros que buscaban conexión.

Un tema común en mi trabajo con ambos grupos de clientes era que todos estaban rebosantes de ganas de una conexión y una intimidad sanas y nutritivas. Sin embargo, ninguno de ellos parecía tener ni idea de cómo relacionarse, conectar, conversar, etc. Carecían de conocimientos básicos y no tenían ningún tipo de plan de juego. Estaban dando tumbos, apenas manteniendo la cabeza a flote, sin preparación para nadar en un mar de otras personas con problemas de relación que buscaban conexión.

Salir para Relacionarse

Vi una necesidad flagrante de habilidades básicas de comunicación para construir relaciones. Me convertí en el destinado a llenarla. Creé un entrenamiento de relaciones para solteros que se centró en la primera vez que conoces a alguien, llamado "Salir para Relacionarse" (Dating to Relate). Fue el primer grupo que combinó citas de práctica y sesiones informativas posteriores. Estas sesiones informativas, que consistían en conversaciones posteriores a la cita sobre sus experiencias juntos, ofrecían oportunidades para practicar ser honestos y reales mientras se daban retroalimentación y respondían a varias indicaciones.

Facilité diez talleres de "Dating to Relate" durante tres años y revisé las 320 citas. Mi primer libro publicado, *Dating: A Guide to Creating Intimate Relationships* (1992), surgió de mi experiencia realizando talleres de "Dating to Relate".

En ese libro ensalcé las citas como un terreno de entrenamiento ideal para los rigores de una relación íntima, y las presenté como una situación sin pérdida. Cada encuentro es una oportunidad para practicar los principios en la vida real, adquirir experiencia y perfeccionar habilidades esenciales. Y a través de estas "prácticas" siempre existe la promesa de que algo asombroso suceda.

Cuando practicas manejar el momento, te estás preparando para el futuro. Por lo general, se necesita algo de entrenamiento en relaciones para manejar los desafíos iniciales de las citas. Teóricamente, puedes manejar esos mismos desafíos mejor más adelante, ya que sin duda los enfrentarás en las últimas etapas de una relación cuando haya mucho más en juego. Lo más probable es que si careces de experiencia con esos desafíos al principio, no estarás preparado para ellos más tarde.

Sabemos que, durante la vida de cualquier relación íntima, habrá tormentas que pondrán a prueba la fuerza del contenedor de la relación. Habrá sentimientos, conflictos y diferencias que abordar. No hay forma de evitarlos. El atraso de sentimientos no expresados y problemas no resueltos que no reciben la atención que necesitan es la causa principal de la ruptura de las relaciones. Ambas personas deben tener relaciones con sus Seres para concebir en el espacio sagrado de la cocreación. Un remedio aquí es buscar los servicios de un facilitador de conversaciones para cerrar la desconexión.

Siete Principios Básicos de las Relaciones

1. Una relación es una creación de esfuerzo conjunto
2. Las relaciones continúan desde donde comienzan
3. La pizarra limpia
4. La naturaleza de la intimidad es la vulnerabilidad
5. La intimidad comienza con la sintonía
6. Todos somos una mezcla, incluyéndote a ti y a mí

Las relaciones y las citas, el relacionarse, el conectar y el conversar son formas de arte. Como con cualquier forma de arte, se aplican principios básicos, y las habilidades esenciales deben practicarse y perfeccionarse. Debes tener una sólida comprensión del proceso creativo y del entrenamiento en relaciones, específicamente en las artes de relacionarse, conectar, la intimidad y la conversación.

El milagro de la conexión es, en esencia, una celebración de la creación y el proceso creativo que se aplica a la conexión inicial —la primera vez que conoces a alguien, el nacimiento— y la vida de una relación **en constante crecimiento y profundización**. Es en el útero de la cocreación donde las esencias únicas se mezclan, las conexiones se conciben, las relaciones nacen y viven, y tales milagros suceden.

Estos principios proporcionan la guía que necesitas mientras buscas conexión. Comprender el proceso creativo, así como las artes específicas de relacionarse, conectar, conversar e intimar,

debería impulsar tu confianza y la sensación de que sabes lo que estás haciendo, que te estás convirtiendo en un relacionador, conector y conversador más competente.

Principio 1 | Una Relación es una Creación de Esfuerzo Conjunto

Las conexiones se conciben en el espacio sagrado de la cocreación, donde las esencias únicas de dos personas se interminglan y, a veces, ¡Voilà! Hay una conexión, y tienes esta experiencia asombrosa. Piensas: ¡Guau! Querrás tomarte un momento para deleitarte con la experiencia. Es muy sutil, nada físico, nada que puedas oír, como una voz, o tocar, o sostener, como un cuerpo. Tener una mano indispensable en la cocreación de una conexión de corazón a corazón puede sentirse empoderador. Siempre me deja maravillado ante la naturaleza milagrosa de todo lo que es cocreado.

La concepción de una conexión y el nacimiento de una relación son milagros cuando hay una intermingling de esencias. Cuando un ser único surge de las esencias intermingled de dos seres únicos, eso es un milagro. Ese mismo milagro de conexión es también lo que sostiene y nutre la relación a lo largo del tiempo. Ese milagro proporciona la capacidad de ser consciente y conectado, de tener acceso a y recurrir a la esencia única de tu experiencia cuando participas en el cocreativo.

Debes también estar en contacto con tu necesidad de conexión, ya que es el *porqué* detrás de todo: la calidad de tus conexiones es la calidad de tu vida. Es un punto de inflexión. Cuando estás en contacto, estarás más motivado. Debes tener hambre de hacer el trabajo interno necesario para comenzar a desarrollar la relación contigo mismo y prepararte para un viaje lleno de desafíos y puntos de inflexión.

Principio 2 | Las Relaciones Continúan Desde Donde Comienzan

El escenario para una relación sana o insana se establece la primera vez que conoces a alguien. También es cuando se construye la base de la relación si esta se materializa.

Cuando eres honesto y real el uno con el otro en las etapas formativas de la relación en desarrollo, se convertirá en el estándar de cómo se relacionan entre sí a lo largo de la relación. También se convertirá en algo natural la forma en que te relacionas en general, todo el tiempo, con todos.

Las relaciones se desarrollan un encuentro a la vez. Cada encuentro es independiente en sí mismo, y este es el caso incluso cuando estás con alguien solo una vez y nunca lo vuelves a ver. Pero si continúan viéndose y una relación se materializa, esas conexiones anteriores se convierten en bloques de construcción para una base sólida.

Supongamos que las relaciones se construyen sobre una base sesgada y unilateral compuesta de similitudes y acuerdo. En ese caso, estarán destinadas a implosionar cuando la realidad de las diferencias, el desacuerdo y el conflicto se derrumbe sobre la relación. Si, por otro lado, hay una tolerancia para las diferencias, el desacuerdo y el conflicto, estarás construyendo una base más sólida, lo que augura bien para la calidad y el futuro de la relación.

Reconocer y hablar sobre las diferencias es la forma de mover la relación hacia el equilibrio energético óptimo, sentirte más cercano y conectado, y llegar a conocer y amar al otro más a

medida que pasa el tiempo. Habrás construido una estructura que alberga emociones cargadas y problemas sin resolver, y un lugar seguro para hablar sobre cualquier cosa que necesiten hablar.

Kelly

Veamos lo que Kelly escribió sobre su relación actual de un año, la que ella consideraba la más sana de todas sus relaciones anteriores. Tener una relación con su Ser y no perderse a sí misma, como lo había hecho en relaciones anteriores, era el quid de lo que reveló.

Conocer a alguien especial no siempre está lleno de fuegos artificiales y mariposas. Pero, para mí, fue una chispa inicial que formó una amistad. Hablamos mucho y llegamos a entender que nuestros valores y perspectivas de vida estaban alineados. Y en ese momento no buscaba una pareja romántica tanto como estaba haciendo mi propio trabajo interno y aprendiendo a cuidarme mejor en mis relaciones.

No vivíamos en el mismo estado, así que dependíamos mucho de las llamadas telefónicas y de vídeo para construir nuestra relación. Y fue la forma perfecta de construir una base sólida de forma lenta y constante. Cuando surgían conflictos, diferencias o contratiempos, los abordábamos de inmediato. Cuando nos sentíamos incómodos, elegíamos profundizar y aclarar nuestros significados para asegurarnos de que ambos estábamos en la misma página de comprensión. Eso no significaba que siempre estuviéramos de acuerdo, pero siempre nos esforzamos por entender. Esto hizo que ambos nos sintiéramos vistos y escuchados.

Ciertamente ayuda que ambos somos entrenadores capacitados y hemos estado en nuestros viajes personales y espirituales durante bastante tiempo. Ambos entendemos lo crítico que es aprender y crecer constantemente en la relación y en nuestras vidas fuera de la relación.

Ha sido tan fácil en relaciones pasadas perderme por completo. Solía renunciar a muchas cosas que antes eran importantes para mí. Me concentraba únicamente en la otra persona. Eventualmente, esto me hacía sentir desconectada. Fue lo que causó que creciera el resentimiento.

Me había retorcido para ser lo que creía que mi pareja quería para que la relación funcionara, ¡esto no funciona! Estaba en un papel, nunca yo misma. Si mi pareja estaba molesta por algo, mi trabajo era calmar todo y hacer que se sintiera mejor. También estuve en relaciones con personas inestables que tenían el potencial de estallar y hacer las cosas muy incómodas para todos los que estaban cerca, incluyéndome a mí.

Ahora estoy en una relación en la que siempre nos hablamos de forma directa y abierta, y de frente sobre lo que sea que haya entre nosotros. **Regularmente reservamos tiempo para comprobar lo que hay en el espacio entre nosotros.** Intentamos hablar las cosas antes de que se enconen y nos estallen en la cara.

Nos tomamos el tiempo y hacemos varias cosas para conectar a un nivel más profundo diariamente. A veces es tan simple como meditar juntos. En ocasiones, tomamos clases de desarrollo personal y espiritual juntos. Finalmente, y quizás lo más importante, tenemos muchas conversaciones significativas. Nos permitimos espacio para discutir cualquier tema e intentamos permanecer abiertos a nuevas ideas y perspectivas.

Me conecté con este chico increíble y nunca miré atrás. Estoy encantada de compartir mi vida con él y no perderme a mí misma. Estamos en este emocionante nuevo y enriquecedor viaje juntos mientras me mantengo conectada conmigo misma.

La publicación de Kelly fue un testimonio de que ella (así como su pareja, Scott) estaba en contacto con su necesidad de conectar profunda y personalmente, especialmente en su relación primaria. Aprendió de sus errores en sus relaciones anteriores, lo que no funcionaba o causaba que se rompieran. Ambos estaban decididos a construir una base sólida para su floreciente relación practicando ser honestos y directos sobre sus sentimientos.

Aprendió a comunicarse mejor y a construir una base sólida para su floreciente relación al comprometerse a practicar ser lo más honesta y real posible el uno con el otro. Esta honestidad se manifestó desde la primera vez que se conocieron y, después de eso, cada vez que estaban juntos. Aprendieron a tener las conversaciones que necesitaban tener. Se comprometieron con el trabajo personal y el crecimiento personal, observando constantemente sus respectivos patrones y reacciones. Luego hablarían de ellos entre sí para que no se desborden en su relación y los desencadenen de nuevo en sus viejos patrones.

Principio 3 | La Pizarra Limpia

La **pizarra limpia** es un estado mental caracterizado por la **apertura, el interés y la preparación para cualquier cosa**. Estás en modo de observación, simplemente observando lo que sucede a medida que ocurre. No sabes lo que pasará, es decir, si conectarás o cuán bien conectarás, y no lo sabrás hasta que lo hagas o no. La pizarra limpia implica **estar en el momento**, operando en el espíritu del descubrimiento, con toda tu atención y enfoque en lo que está sucediendo aquí y ahora. Esto te libera para **participar plenamente en un proceso que se desarrolla naturalmente**, sin contaminarse con el deseo de un resultado deseable y sin involucrarse emocionalmente.

Cuanto más limpia esté tu pizarra, más creativo y conectable serás. Cuanto más limpia esté tu pizarra, más a fondo podrás participar en el proceso cocreativo de conexión, y mayores serán tus posibilidades de que ocurra el milagro de la conexión. Cuando estás en un **estado mental de pizarra limpia**, estás en tu mejor momento cocreativo y harás más y más profundas conexiones. El proceso cocreativo que se desarrolla naturalmente se ensucia, y **enturbia las aguas claras del momento**, lo que dificulta la conexión.

Análogamente, los jugadores de béisbol entran en la caja de bateo, listos para el próximo lanzamiento. Su próxima oportunidad de hacer contacto con la pelota es conseguir un hit, quizás un jonrón. Los jugadores saben que cuanto más clara y limpia sea su pizarra, más abiertos y enfocados estarán, y mejor les irá. Si su pizarra está manchada, por ejemplo, por ponches anteriores o la presión de batear un jonrón, saben que no rendirán tan bien. Cuanto más limpia esté su pizarra, mejor les irá.

El mismo concepto se aplica cuando estás en el espacio de cocreación y buscas conectar. Estás en tu mejor momento cuando te concentras en lo que sucede en el momento, no cuando tu pizarra está **diluida por referencias pasadas o proyectando lo que podría suceder después**. Quienes tienen la pizarra limpia son los mejores relacionistas y los mejores conectores.

Relacionarse o conversar puede ser como el teatro en vivo. Cada encuentro es una nueva obra que se desarrolla. Cada espectáculo será único de todos los demás. Cuando ambas personas están en un estado mental de pizarra limpia, el proceso se convierte en una improvisación. Sales de lo que está sucediendo ahora mismo y respondes el uno al otro libre y espontáneamente. Cuanto más libre y espontáneo seas, más conectable y magnético serás, especialmente cuando la otra persona te responde libre y espontáneamente. El proceso creativo no fluirá naturalmente y tu potencial creativo se verá afectado cuando tu pizarra esté contaminada. Los residuos de experiencias pasadas comprometen tu capacidad para participar plenamente en el proceso y te hacen menos conectable, fértil y jugoso.

El estado mental de pizarra limpia puede ser el estado mental en el que deseas estar todo el tiempo, especialmente cuando estás en el espacio sagrado de la cocreación.

Práctica Consciente | El Estado Mental de Pizarra Limpia

Siéntate cómodamente con los ojos cerrados, observando tus inhalaciones y exhalaciones. Observa cómo tu Ser se aleja y regresa al punto central de tu conciencia, y nota el flujo interminable de pensamientos fugaces que llenan el espacio.

Estás observando el flujo de tu atención sin desviarte ni quedarte atascado en ningún pensamiento o punto focal durante demasiado tiempo. Estás sentado a la orilla del río de tu mente y observas el flujo interminable de pensamientos que pasan, y disfrutas del espectáculo.

Estás completamente abierto, no en anticipación o deseando ningún resultado particular, sino listo para lo que suceda a continuación, sea lo que sea, en el momento del aquí y ahora. No hay pasado ni futuro; solo el aquí y ahora importa.

Cada encuentro es una experiencia única, irrepetible, limitada en el tiempo y una creación conjunta. Como un jugador de béisbol que adopta un enfoque de un bate a la vez, entrando en la caja de bateo con una mente en blanco, cuya atención y concentración total están en el próximo lanzamiento. Sabe que cuanto más concentrado esté en el próximo lanzamiento, mayores serán las posibilidades de conseguir un hit.

Tú, por otro lado, eres una persona en la búsqueda ardiente de la conexión, que entra en el espacio sagrado de la cocreación, enfocando tu atención en cómo te sientes y en la calidad de la conexión con esa persona en el momento en que están juntos, y no en nada que haya sucedido anteriormente o en lo que te gustaría que sucediera.

El interés incondicional y el compromiso con el proceso cocreativo también son mentalidades. Es el proceso cocreativo en sí mismo lo que más te interesa, no lo que sucede durante el proceso o el resultado del proceso, por ejemplo, si conectas o cuán profundamente conectas. El interés incondicional es tu amor por el juego. Te encanta relacionarte por el simple hecho de relacionarte, por el proceso creativo en sí mismo.

Percibes cada momento y encuentro como igual a cualquier otro momento o encuentro, independientemente de tu experiencia, lo que sucede durante o el resultado del proceso.

Adoptar un enfoque de un encuentro a la vez

Adoptar un enfoque de **un encuentro a la vez** es una mentalidad. Cuando adoptas un enfoque de un encuentro a la vez, cada encuentro y cada vez que entras en el espacio de cocreación es un nuevo comienzo, uno que es completo y único en sí mismo. **Todo lo que importa es lo que sucede cuando sucede.** Se trata de aprovechar al máximo lo que tienes para trabajar durante el tiempo que tienes para trabajarlo.

Estás tratando cada encuentro como un evento aislado e independiente que no está vinculado a nada que haya sucedido anteriormente o que suceda posteriormente. Y, pase lo que pase, el resultado de cada encuentro es una creación de esfuerzo conjunto. Cuando adoptas un enfoque de un encuentro a la vez, tu atención y enfoque están dentro del contexto de ese encuentro. Tendrás más ancho de banda emocional y no te apegarás ni serás adverso a ninguna emoción más que a cualquier otra emoción.

Es lo mismo que les digo a mis clientes. Debemos estar presentes y despiertos el uno con el otro y alineados en el propósito como una alianza de trabajo para lograr objetivos específicos. Se debe obtener un valor amplio de cada sesión, más o menos igual a cada otra sesión.

Cuando surge la pregunta sobre lo que se necesita y cuánto tiempo llevará, la respuesta es adoptar un enfoque de una sesión a la vez, siendo consciente de hacer que cada sesión cuente. Y son libres de decidir al final de cada sesión si están dispuestos a regresar para otra sesión. Cualquiera de ellas podría ser la última o una transición a un descanso.

Interés Incondicional y Compromiso con el Proceso

El **interés incondicional y el compromiso con el proceso (cocreativo)** son también mentalidades. Cuando estás en un estado mental de pizarra limpia, estás incondicionalmente interesado y comprometido con el proceso de principio a fin.

Es el proceso cocreativo lo que más te interesa, no lo que sucede durante el proceso o el resultado del proceso, por ejemplo, si conectas o cuán profundamente conectas. El interés incondicional es tu amor por el juego. Te encanta relacionarte por el simple hecho de relacionarte, por el proceso creativo en sí mismo.

Percibes cada momento y encuentro como igual a cualquier otro momento o encuentro, independientemente de tu experiencia, lo que sucede durante o el resultado del proceso.

Zach

Zach adquirió el hábito de apegarse a los resultados del proceso. Esta es una trampa común. Creemos que estamos programados para el destino en lugar de disfrutar del viaje. Como Zach estaba centrado en los resultados, comenzó a hacer suposiciones inexactas. Estas suposiciones comenzaron a sabotear su experiencia y su éxito.

A lo largo de sus veinte años en el negocio de liquidación, Zach dominó el arte de hacer tratos. Era muy bueno para detectar oportunidades y convertirlas en ventas. No importaba cuál fuera el producto o la cantidad; él sería capaz de venderlos. Como resultado, realizó millones de ventas en línea.

Zach estaba justamente orgulloso de su éxito. Cuando sus tratos se cerraban, se sentía fantástico. Cuando no se cerraban, por la razón que fuera, se hundía. Su bienestar general y su sentido de autoestima dependían del resultado de cada trato.

Con el tiempo, su entusiasmo pareció disminuir al pasar mucho tiempo en la madriguera de la duda, lo que se extendió a cómo se sentía consigo mismo. En otras palabras, nunca pudo ponerse en un estado mental de pizarra limpia. Estaba en una montaña rusa constante de emociones y cortisol fluyendo por su cuerpo, bloqueando su creatividad y su capacidad para conectar.

Zach descubrió la importancia de tener una mente clara y practicar activamente el estar completamente involucrado en el proceso de ventas, como establecer conexiones y sintonía, en lugar de obsesionarse con el resultado de la venta. Este enfoque evita que su bienestar y autoestima dependan únicamente del éxito de cada venta. Aprendió a adoptar un enfoque de un trato a la vez, y después de cada trato, independientemente del resultado, limpiaba su pizarra, preparándose para el siguiente trato. Se dio cuenta de cuánto más disfrutaba el proceso de hacer tratos cuando no había tanto en juego.

Ser honesto y real y verdadero

¿Cómo practicas ser honesto y real, hablando y respondiendo libre y espontáneamente? Estar en contacto significa identificar y compartir tu experiencia, cualesquiera que sean los pensamientos y sentimientos que tengas en un momento dado, de una manera objetiva, desapegada, neutral y objetiva.

Practica verificar cómo se encuentra la otra persona en ese momento. Habla únicamente sobre tu experiencia y expresa interés en escuchar a la otra persona compartir su experiencia tal como es para ellos cuando estás verificando. Ser honesto y real es simplemente decir tu verdad en cualquier momento, solo decir lo que es para ti. Al no compartir nada más que lo que te está sucediendo en un momento dado, la vulnerabilidad no debería ser un impedimento. Puedes practicar verificar con cualquiera, en cualquier momento, sobre cualquier cosa, y practicar escuchar al mismo tiempo. Cuando practicas ser lo suficientemente honesto y real, la honestidad y la autenticidad se vuelven una segunda naturaleza.

Distinguir entre ser honesto y vulnerable

A menudo escucho confusión sobre la distinción entre honestidad y vulnerabilidad. Los dos términos se usan indistintamente y se tratan como lo mismo. Honestidad o ser honesto, real, verdadero y auténtico es simplemente compartir tu experiencia en un momento dado, lo que estás pensando, sintiendo, queriendo, etc.

La honestidad tiene más que ver con sentirse lo suficientemente cómodo en tu propia piel, teniendo cualquier experiencia que tengas para simplemente poder compartirla, que con si te sientes lo suficientemente seguro (con la otra persona) para compartir tu experiencia. No estás siendo vulnerable *per se* cuando simplemente compartes tu experiencia de manera objetiva, lo que sea que puedas estar pensando, sintiendo o queriendo en ese momento, y no estás compartiendo nada más personal o íntimo que eso. No estás arriesgando nada emocionalmente ni siendo vulnerable cuando simplemente eres tú mismo y compartes tu experiencia tal como es en un momento dado.

La vulnerabilidad es el término más apropiado cuando compartes tu Ser de manera más profunda y personal sobre lo que estás pasando emocionalmente, por ejemplo, cuando te sientes enojado, triste, asustado, lo que te molesta o te pesa. La seguridad se convierte en un problema cuando eres vulnerable y profundizas en emociones de naturaleza más personal y cargada.

Aquí es donde tu necesidad de conexión, de ser visto, oído, comprendido, **captado** y sentido, entra en juego cuando necesitas que alguien simplemente te escuche y esté a tu lado. Pero es imposible saber si estás seguro o si puedes confiar lo suficiente como para ser vulnerable sin antes arriesgarte a ser vulnerable para ver cuán seguro y acogedor es para ti abrirte y salir. Cuando buscas conectar más profunda e íntimamente, todo cambia cuando la seguridad se convierte en un problema. Cuando lo que compartes es más personal y privado, ser vulnerable va más allá de la seguridad. Cuando te sientes comprendido, te sientes más seguro al abrirte y tomar más riesgos emocionales. Cuando no sientes que alguien te entiende, no te sientes tan seguro al ser vulnerable; no hay incentivo para ser más abierto y comunicativo.

En su artículo, “Say the Thing to Save Your Relationship”, la Dra. Assael Romanelli habla sobre el arte de la improvisación teatral, que se superpone con las artes de la conexión, la intimidad y la conversación. “En la improvisación teatral, hay una regla bien conocida, ‘Di la cosa’. Significa que debes verbalizar la realidad del momento, ya sea positiva o negativa. Cuando nombras lo que está sucediendo en tu relación, tu confianza aumenta porque te escuchas decir la verdad, lo que aumenta tu agencia, el respeto por ti mismo y el sentido de ti mismo. Pronto, la comunicación se vuelve más fácil a medida que tu pareja obtiene una idea más clara de tu postura, lo que hace que sea más probable que corresponda y esté más dispuesta a unirse a ti en la restauración de la relación. La relación se vuelve más vital y emocionante porque su intimidad se ha profundizado”. (2020)

Principio 4 | La Naturaleza de la Intimidad es la Vulnerabilidad

“Si queremos estar plenamente comprometidos, estar conectados, tenemos que ser vulnerables. Tenemos que ser capaces de hablar de cómo nos sentimos y qué necesitamos y deseamos, y tenemos que ser capaces de escuchar con un corazón y una mente abiertos. No hay intimidad sin vulnerabilidad. La vulnerabilidad es el núcleo, el corazón, el centro de las experiencias humanas significativas”. Brené Brown (2015)

Bob y Ali

Durante una sesión de terapia con Bob y Ali, Ali estaba exasperada con Bob. "Nunca sé lo que siente, si está enojado, herido, molesto o lo que sea, porque nunca me lo dice o no lo sabe", dijo ella.

Bob parecía sentirse incómodo, moviéndose un poco en su silla. Luego soltó: "¿Es posible ser íntimo sin ser vulnerable?"

Los rigores de aprender a comunicarse íntimamente con su esposa habían resultado ser más de lo que esperaba. Le exigían abrirse emocionalmente y expresar sus sentimientos. La apertura y audacia de Ali lo sorprendieron, su deseo de indagar en sus sentimientos y discutir cómo se expresaba.

La vulnerabilidad era más de lo que había esperado. Se le exigía abrirse emocionalmente de una manera a la que no estaba acostumbrado. Se dio cuenta de que tendría que ponerse en contacto consigo mismo, identificar su experiencia, hablar de ella y responder a lo que su esposa compartía de sus sentimientos. Todo esto lo sacó de su zona de confort.

La terapia obligó a Bob a examinar cómo se sentía al crecer, una sensación omnipresente de que no era seguro expresar sus sentimientos, o incluso sentirlos, de dónde provenía su arraigada necesidad de protegerse y defenderse.

Comenzó a conectar sus experiencias de vida al crecer en su familia con el dolor y el miedo que sentía como adulto. Se dio cuenta de que se había desconectado emocionalmente debido a lo inseguro que se sentía al ser vulnerable. Asociaba la vulnerabilidad con el abuso. Creía que abrirse significaba que sería abusado, como lo había sido por su madre.

Mientras explorábamos la diferencia en la experiencia de Bob al ser vulnerable en su familia durante su crecimiento, donde aprendió a desconectarse emocionalmente, esto representaba una amenaza mucho mayor para su bienestar que ser vulnerable con Ali, lidiando con los problemas entre él y Ali, y abriéndose con ella en el presente.

Mientras conectaba los puntos, estaba arrojando luz sobre el pasado, donde no estaba seguro. Desvió su atención al presente y a su relación con Ali. Pudo ver que era mucho menos amenazante abrirse de lo que había anticipado y que ya no necesitaba mantener sus muros levantados o permanecer emocionalmente cerrado.

Su relación con su pareja, Ali, podría y debería ser un refugio contra el abuso. Sin embargo, ella nunca podría ser un refugio de sentimientos difíciles. La buena noticia era que bajar la guardia no representaba la misma amenaza que lo había sido en su familia de origen. Esto significaba que la intimidad estaba en el ámbito de la posibilidad. La mala noticia era que necesitaba enfrentar sentimientos y problemas con los que se sentía mal equipado para lidiar.

Para responder a la pregunta de Bob, ser íntimo sin ser vulnerable es imposible. La vulnerabilidad viene con el territorio de la intimidad. Sin vulnerabilidad no hay intimidad. Eres vulnerable cuando eres consciente y estás conectado con tu experiencia, y compartes lo que es: tus pensamientos, sentimientos, la cruda verdad. La vulnerabilidad hace posible conectar profunda e íntimamente, construir puentes de comprensión y conocerse.

La experiencia de Bob es representativa de muchas personas. Muchos de nosotros no estamos preparados para la realidad de la intimidad y la vulnerabilidad y a menudo nos desilusionamos y nos sentimos abrumados cuando descubrimos que nuestros compañeros no nos brindan la seguridad que esperábamos.

Aunque podamos desear un sentido de control y seguridad en nuestras relaciones, la realidad es que, a medida que aprendemos más el uno del otro, descubrimos que nuestros compañeros no son quienes pensábamos que eran, quienes pensábamos que deberían ser, o quienes deseábamos que fueran. Siempre nos sorprenden. Cuando no estamos preparados, estas sorpresas pueden devastar la relación. Si estamos preparados, se convierten en oportunidades para conocernos más profunda e íntimamente y para hacer crecer y profundizar la relación.

En *El poder de la vulnerabilidad*, Brene Brown (2010) habla de la vulnerabilidad como la clave para establecer conexiones profundas e íntimas, el tipo que solo se puede forjar a través de los sentimientos. “Se necesita coraje para ser vulnerable”, escribe, “para salir de tu zona de confort. La vulnerabilidad es el núcleo, el corazón, el centro de las experiencias humanas significativas”.

Ella dice que tomar riesgos emocionales no solo es necesario en la vida y en las relaciones, sino que también es la ruta más directa para profundizar la conexión y el amor sincero. Cuando eliges ser vulnerable, abres una ventana clara para que otros te vean. La comprensión y la intimidad solo son posibles cuando tomas riesgos emocionales y te vuelves vulnerable. Y, en el proceso, te sientes más cómodo fuera de tu zona de confort.

Al vincular la vulnerabilidad —definida como compartir tu experiencia desnuda y verdadera con el coraje de defender tu experiencia, de compartir tu verdad— logras sentirte escuchado, visto, comprendido y sentido. Cuando vives en un estado perpetuo de defensa y desconexión, no tienes acceso a tu experiencia, por lo que hay poca o ninguna posibilidad de conexión.

Brown relaciona la conexión y la vulnerabilidad. “La conexión es la energía que se genera o crea entre las personas cuando se sienten vistas, escuchadas y valoradas, cuando pueden dar y recibir sin juzgar. Después de quince años de educación en trabajo social, estaba segura de una cosa: la conexión es la razón por la que estamos aquí. Es lo que da propósito y significado a nuestras vidas.” (Brown, 2015) Esa vulnerabilidad consciente es la diferencia entre la conexión y la desconexión. Ella se refiere a Eldemire, quien detalla lo que hace ser vulnerable y cómo impacta el desarrollo de una relación.

“La vulnerabilidad mejora tu relación contigo mismo. Al enfrentar y superar situaciones incómodas, en lugar de alejarte o cerrarte, te enseñas resiliencia y aumentas la autoconfianza.” (Eldemire, LMFT, 2020)

Brown cree que la vulnerabilidad establece confianza, afirmando: "Construimos confianza cuando somos honestos y reales, abiertos y presentes en el momento sobre cómo nos sentimos, y cuando le damos a nuestra pareja espacio para hacer lo mismo". Ella responde a la pregunta, ¿se puede construir confianza sin arriesgarse nunca a la vulnerabilidad?, explicando: "La investigación es clara, pero quizás no es lo que quieres oír. Necesitamos confiar para ser vulnerables, y necesitamos ser vulnerables para construir confianza" (2018).

No hay forma de evitarlo. Sin vulnerabilidad no hay conexión. La diferencia entre conexión y desconexión es cuán vulnerable eres. Quiero dejarte con lo que Brown dice sobre cómo maneja la realidad y el requisito ineludible de la vulnerabilidad: "Respiré hondo y recité mi oración de vulnerabilidad: 'Dame el coraje para presentarme y dejarme ver'" (2015).

Brown también nos enseña cómo ser vulnerables o lo suficientemente valientes como para asumir riesgos emocionales al comunicarnos.

Frases que muestran vulnerabilidad:

No lo sé. Necesito ayuda. Me gustaría intentarlo. Es importante para mí. No estoy de acuerdo. ¿Podemos hablar de ello? No funcionó, pero aprendí mucho. Sí. Lo hice. Esto es lo que necesito. Así me siento. Me gustaría recibir comentarios. ¿Cuál es tu opinión sobre esto? ¿Qué puedo hacer mejor la próxima vez? ¿Puedes enseñarme a hacer esto? Yo tuve un papel en eso. Asumo la

responsabilidad de eso. Estoy aquí para ti. Quiero ayudar. Sigamos adelante. Lo siento. Eso significa mucho para mí. Gracias. Lo siento.

Otras investigaciones han demostrado que la vulnerabilidad y la intimidad van de la mano. Según la psicóloga clínica Sue Johnson, la esencia de su Técnica de Liberación Emocional (EFT) examina lo que sucede cuando un compañero responde con vulnerabilidad a la vulnerabilidad de su compañero. Ella señala que esto es lo que las parejas y las familias necesitan hacer para conectar y sanar. La conexión exige y requiere vulnerabilidad mutua. Presenciar, escuchar y estar físicamente presente nutre y alivia el sufrimiento.

“Lo que es compartible se vuelve soportable”, escribe (2010, #414). Johnson señala que, al trabajar con parejas y familias que demuestran una alta sintonía emocional, es decir, sentirse escuchados, oídos y comprendidos, la vulnerabilidad crea momentos transformadores que fortalecen el vínculo de la intimidad.

Principio 5 | La Intimidad Comienza con la Sintonía

¿Qué es la sintonía, de todos modos? ¿Qué importancia tiene la calidad de la sintonía? La sintonía es un proceso cocreativo. Pero no hablamos de sintonía como una facilidad entre dos personas en una conversación, sino más bien de tener (gran) sintonía y una conexión profunda. Donde hay sintonía, hay interés mutuo, honestidad y comprensión. El interés mutuo, la honestidad y la comprensión se traducen en una conexión que se profundiza al borde de la intimidad.

Gran sintonía se da cuando dos personas están absortas en la conversación, escuchándose y respondiéndose libre y espontáneamente, sin autocontrolarse ni anticipar lo que va a suceder. Es un proceso que se desarrolla naturalmente, sin contaminarse por el deseo de un resultado deseado. Ambas personas están absortas en la conversación porque son abiertas, honestas, reales y vulnerables entre sí.

El principal desafío para generar y mantener la sintonía es observar y participar en el proceso simultáneamente, manteniendo una conciencia de tu experiencia mientras hablas de ella para mantenerla en marcha. Esto requiere hablar y escuchar, escuchar y responder. La sintonía es un precursor de una conexión y una intimidad más profundas. Las conversaciones tienden a ser menos mundanas o casuales porque ambas partes están presentes y activamente comprometidas en un proceso de profundización que se vuelve más emocional y personal.

Resumen

El milagro de la conexión es también el milagro de la creación. Las relaciones no solo suceden; se crean. Como en cualquier forma de arte, se aplican principios básicos y deben practicarse y perfeccionarse habilidades esenciales. El entrenamiento en relaciones incluye aprender sobre el proceso creativo y lo que implica y se requiere para que ocurra el milagro de la conexión. Esas habilidades esenciales son, por supuesto, la **autoconciencia**, la **autorrevelación**, la **escuchay** el **hacer preguntas**.

Relacionarse, conectar, conversar e intimar son procesos cocreativos; requieren conocimientos, intención y práctica constante perfeccionando las cuatro habilidades esenciales de comunicación: **autoconciencia**, **autorrevelación**, **escuchay hacer preguntas**. Cuanto más

competente seas en esas habilidades esenciales, mayores serán tus posibilidades de conectar y mantener una relación en constante crecimiento y profundización. Los principios pueden servir como un mapa, pero aún así debes llegar allí.

Tienes que estar altamente motivado, hambriento o divinamente inspirado. Debes estar emocionalmente presente, vivo y conectado con la jugosa esencia de tu experiencia. No solo serás más honesto y real, sino que tu honestidad, autenticidad y profundidad te harán irresistible y conectable.

Nos conviene en nuestras relaciones aceptar el hecho de que **todos somos un saco mixto**, no caer en la trampa de depender de las similitudes o de alguna idea de quién es tu pareja, de lo que quieres que sea o de lo que crees que debería ser, y en cambio, estar listo para, esperar y abrazar las diferencias. Siempre vamos a ser más diferentes de lo que somos similares.

Capítulo 4 | Las Cuatro Habilidades Esenciales de Comunicación

Las relaciones no surgen por casualidad. No son simplemente aleatorias o una cuestión de suerte. En cambio, son **deliberadamente co-creadas** en el espacio fértil de la conexión, donde ocurre el milagro de la intimidad. Las relaciones se co-crean, un encuentro a la vez. Cada vez que estás en el espacio sagrado de co-creación juntos, es un evento independiente, un momento autónomo que, con el tiempo, se convierte en eslabones de conexión en una relación en desarrollo.

Las Cuatro Habilidades Esenciales de Comunicación

Sea como fuere, como ocurre con cualquier forma de arte, se aplican principios básicos y deben practicarse y perfeccionarse habilidades esenciales. Me refiero a ellas como las **cuatro habilidades esenciales para crear conexión**. Se requiere un nivel de competencia independientemente de la naturaleza o etapa de la relación, ya sea la primera vez que se conocen, ya están en una relación, o imaginan estar en una relación cada vez más profunda y creciente.

Las Cuatro Habilidades Esenciales de Comunicación son:

1. **Autoconciencia**
2. **Autorrevelación**
3. **Escucha**
4. **Hacer Preguntas**

Debes estar en contacto con tu **necesidad de conectar**, tener hambre de conexión y estar altamente motivado para aprender y convertirte en un mejor comunicador.

Permítanme empezar enfatizando de qué estamos hablando aquí. El foco de mi atención y energía está en cómo crear el milagro de la conexión para nosotros mismos, y estoy hablando con aquellos que están en contacto con su hambre de conectar y de aprender a mejorar en la creación de conexiones.

Los seres humanos venimos con una necesidad innata de conexión y sentimos dolor cuando esa necesidad no se satisface, y dependiendo de cuánto dolor tengamos, así de desesperados estaremos por aliviarlo. Creo que la mejor manera de aliviar el dolor de la desconexión es convertirse en un comunicador más competente. Cuanto más competentes seamos, más conexiones haremos, y más profundas serán, más nutrición obtendremos de ellas y sentiremos los efectos del aumento de oxitocina en nuestros cuerpos.

Permítanme también tomar un momento para enfatizar de quiénes estamos hablando aquí. **La conexión es lo principal. La intimidad es lo principal.** *El Milagro de la Conexión* trata sobre cómo hacer que el milagro de la conexión ocurra para ti y se aplica a todas tus relaciones primarias, íntimas y más significativas, que incluyen amigos, amantes, parejas, padres, hijos y hermanos.

Autoconciencia

La autoconciencia es un arte en sí misma. Implica volverse más intuitivamente alerta a lo que sucede internamente mientras se participa plenamente en el proceso co-creativo. Es la **habilidad madre**, y las otras tres habilidades esenciales son sus hijos. La sustancia de lo que compartes o revelas, lo bien que escuchas y la calidad de las preguntas que haces, todo depende de cuán consciente y conectado estés contigo mismo. Cuanto más sintonizado estés con tu experiencia, más vivo emocionalmente estarás. Esta conciencia te proporciona un mayor acceso a tu **esencia jugosa** y te hará más conectable, fértil y magnético. Te convertirás en un comunicador más poderoso y crearás conexiones más profundas.

La autoconciencia se convierte en tu torre de observación desde la cual puedes ver la totalidad de tu experiencia. Te permite captar y filtrar la plétora de información no verbal que te llega, incluyendo la actitud, el tono de voz, el movimiento de los ojos, el lenguaje corporal, el comportamiento, el estado mental y el estado de ánimo. Serás consciente de tales cosas siempre y cuando estés consciente y conectado.

La autoconciencia también hace posible ser honesto y auténtico cuando provienes de un acceso directo a tus pensamientos, sentimientos y a todo lo que sucede dentro de ti en el momento presente. Te permite registrar la experiencia y obtener nutrición al sentirte escuchado, comprendido, sentido o amado.

Cuanto más consciente y conectado estés, más irresistiblemente magnético te volverás. Cuanto menos consciente y conectado estés, menos conectable serás y menos capaz de aprender, disfrutar y crecer plenamente de tu experiencia.

Cuando estás consciente y conectado, la autoconciencia se convierte en tu **fuentes de poder creativo**. Cuanto más autoconsciente seas, mejor serás en las otras tres habilidades esenciales de comunicación: autorrevelación, escucha y hacer preguntas. Cuando tienes acceso a la esencia jugosa de tu experiencia, no solo estarás dispuesto a autorrevelarte, sino que lo que compartas tendrá más sustancia y profundidad, lo que te hará aún más jugoso, fértil y conectable.

Tu autoconciencia dicta qué tan bien escuchas. Qué tan bien escuchas es qué tan bien conectas. Cuando puedes acceder y registrar tu propia experiencia emocional, podrás sentir la experiencia del otro y derivar significado emocional de ella. Esto a menudo conduce a la comprensión o a una conexión más profunda.

Qué tan autoconsciente eres se demuestra por lo buenas que son tus preguntas. La autoconciencia te hace mejor para hacer preguntas. Tus preguntas dirigen la atención a lo que quieres saber más y te ayudarán a conectar a un nivel más profundo y personal. Las personas aprecian que se les hagan buenas preguntas, ya que a menudo conducen a descubrimientos nuevos y profundos. Al profundizar en territorio inexplorado y mapearlo juntos, las preguntas que hagas pueden ser puntos de inflexión en las conversaciones.

Ser autoconsciente equivale a estar consciente y conectado contigo mismo. Cuando estás consciente y conectado, tienes acceso a tu experiencia, y cuando tienes acceso, puedes darle a la

persona con la que estás una ventana a tu experiencia para que puedan verte, escucharte, sentirte y conocerte de una manera profunda y personal, lo que también te hace más conectable, fértil y magnético.

Autorrevelación

La **autorrevelación se convierte en un imán** que te atrae a los demás y a los demás a ti. Cuando estás emocionalmente vivo y conectado contigo mismo, recurriendo a tu esencia jugosa, te vuelves más conectable, magnético y atractivo. Cuando estás anclado en tu experiencia, hay una zona segura para que seas honesto y real. Asumir **riesgos emocionales** se convierte en algo natural.

Cuando estás consciente y conectado contigo mismo, puedes recurrir a la esencia única de tu experiencia. Cuanto más conectado contigo mismo estés al compartir tu experiencia, más interesado, atento y enfocado tiende a estar el oyente. **La vivacidad emocional es irresistiblemente convincente.** El intercambio profundo propicia una escucha y conexiones más profundas.

Regla general: Siempre que compartas tu experiencia o te autorrevelas, usa **declaraciones con "Yo"** y haz referencia a tu experiencia usando el pronombre "Yo" para dejar claro que estás hablando de ti mismo y de tu experiencia. Cuanto más precisamente representes tu experiencia, más probable será que te escuchen, comprendan y sientan, y menos probable será que la persona con la que hablas tenga que adivinar, imaginar, proyectar o malinterpretar, ya que les estás dando una ventana clara a tu experiencia.

Práctica Consciente | El Bastón de la Palabra

Un bastón de la palabra es un talismán ceremonial sagrado que los nativos americanos utilizan en reuniones familiares y comunitarias para asegurar que haya espacio y tiempo para que la voz de todos sea escuchada. En la ceremonia del bastón de la palabra o en una reunión, la familia o la comunidad utiliza el bastón de la palabra como una estructura a la que todos los asistentes se adhieren. Todos están en sintonía y alineados en propósito entre sí.

El bastón de la palabra representa un protocolo sobre cómo se lleva a cabo la ceremonia y cómo se comportan los asistentes entre sí durante la ceremonia. Establece roles claramente delimitados. Quienquiera que tenga el bastón tiene la palabra y es el orador designado. Todos los demás escuchan hasta que el orador termina y deja el bastón. Luego, otra persona recoge el bastón para convertirse en el orador y ahora tiene la palabra mientras todos los demás escuchan.

Los oyentes mantienen el espacio para que el orador tenga el tiempo y el espacio para desahogarse. No preocuparse por cómo responder, qué decir o iniciar una conversación con el orador los convierte en mejores oyentes cuando todo lo que tienen que hacer es escuchar. Los oyentes practican la escucha sin comentar, responder verbalmente o interrumpir al orador a mitad de la conversación. Los oyentes deben escuchar atentamente, crear un espacio seguro para ser vulnerables y ser testigos de lo que se comparte.

Los límites están incorporados en la estructura ceremonial y los protocolos al usar un bastón de la palabra. El bastón establece un límite implícito entre el orador y el oyente como entidades autónomas separadas en el espacio de co-creación. Es el mismo tipo de límite invisible que existe entre dos personas, "yo" y "tú", como entidades autónomas separadas.

Todo esto madura las condiciones para un **milagro de conexión** entre el orador y el(los) oyente(s). Cuanto más conectado esté el orador, mejor escucharán, comprenderán, resonarán y se verán emocionalmente impactados los oyentes cuando el orador comparta.

Para mí, como terapeuta de relaciones y facilitador de conversaciones, el bastón de la palabra se ha transformado en una poderosa herramienta terapéutica porque es muy versátil y puede usarse de muchas maneras que van más allá de las situaciones más tradicionales y ceremoniales para las que fue diseñado.

El bastón puede ser una oportunidad para practicar dos (de las cuatro) habilidades esenciales: la autorrevelación y la escucha. El que habla puede entrar en un ritmo de conexión más profunda con su experiencia. Por lo general, hablan de lo que les pesa y de sus luchas, desahogando la verdad desnuda de su experiencia tal como la están viviendo.

Al mismo tiempo, ofrecen a los oyentes una línea directa a su experiencia, mientras también mantienen un espacio para que la gama completa de experiencias y emociones del que habla sean vistas, escuchadas, comprendidas y sentidas. Dale el bastón de la palabra a una persona desconectada, sin acceso a su experiencia, y observa cómo se transforma ante tus ojos.

El bastón también funciona como una herramienta de pre-conversación con fines de preparación. Sirve como un preludio a una conversación que la pareja no está lista para tener porque ninguna de las personas está lo suficientemente consciente y conectada consigo misma y, por lo tanto, no puede acceder a la esencia jugosa de su experiencia. Si intentan compartir en ese espacio, la comunicación estará desprovista de vivacidad emocional, lo que hace mucho más difícil escuchar, comprender, sentir empatía o transmitir resonancia.

Descubrí que si le das a una persona el bastón, tendrá un espacio seguro y abierto para hablar y reencontrarse consigo misma sin interrupciones, comentarios o preguntas que la desvíen del camino en el que estaba. Cuando tienes el espacio para organizar tus pensamientos, ponerte al día con tu experiencia u organizarte, podrás representar con precisión tu propia experiencia, construir un puente de comprensión y tener conversaciones más profundas y productivas.

Encuentro el bastón útil cuando estoy con mi familia, esos momentos en los que estoy en las arenas movedizas de la desconexión y me siento irremediamente perdido y desconectado. No importa de qué estemos hablando, nuestras conversaciones tienden a degenerar. Por muy cercanos, seguros y amados que nos sintamos, a veces perdemos la capacidad de tener conversaciones profundas, significativas y productivas.

Ni siquiera podemos terminar nuestras frases. Nos interrumpimos o hablamos por encima del otro todo el tiempo. Nadie parece darse cuenta o importarle que muchas de nuestras conversaciones se interrumpen a mitad de camino y parezcan deshilacharse en una conversación larga y sin rumbo que no lleva a ninguna conexión o comprensión más profunda, a pesar de que eso es lo que más queremos el uno del otro.

Muchas de nuestras conversaciones sobre los sentimientos que tenemos el uno hacia el otro y los problemas que tenemos en nuestras relaciones ocurren de manera desordenada, cada uno por su cuenta, sin compartir sus propias experiencias jugosas o sin escuchar o comprender realmente, nadie conecta, lo que me deja desconectado y alienado.

Cuando mi familia está toda reunida hablando de algo, sentimientos no expresados y problemas no resueltos se interponen entre nosotros en las diversas constelaciones diádicas entre los cuatro. Nuestras conversaciones invariablemente se desvían y se vuelven personales, escaladas, contenciosas o cargadas.

A pesar de mis mejores esfuerzos por preservar la integridad de nuestras relaciones diádicas y el espacio sagrado donde co-creamos nuestras relaciones, a menudo me encuentro observando impotente cómo nuestras conversaciones degeneran, como a menudo sucede cuando no hay límites, entidades autónomas separadas o puentes de comprensión. No creo que alguna vez podamos expresar sentimientos o resolver problemas cuando los límites identifican dos seres autónomos y separados como "yo" y "tú".

El bastón proporciona una estructura y un espacio seguro que nos permite terminar nuestras frases y decir todo lo que tenemos que decir, para que podamos sentirnos escuchados. Nos permite ponernos al día con la esencia jugosa de nuestra experiencia a medida que nos volvemos más conscientes y conectados en el proceso de compartir nuestra experiencia. Esto es posible cuando alguien solo escucha y no responde ni extiende el intercambio a una conversación que puede o no estar justificada.

El bastón me fue muy útil cuando, mientras escribía este libro, me sentí irremediabilmente perdido y abrumado. No había luz al final del túnel. Hubo muchos momentos de café con mi esposa, Taye, en los que aproveché la oportunidad para hablar mucho mientras ella escuchaba, para poder aclararme, organizarme y volver al buen camino. Es como si yo tomara el bastón y llevara a cabo una ceremonia simulada. Me animé durante veinte minutos y, al final, me sentí tan aliviado y entusiasmado con gratitud por ver de repente un camino claro hacia mis siguientes pasos. ¡Qué diferencia hizo el bastón de la palabra! Y ni siquiera necesité el bastón real en la mano para estar en modo bastón de la palabra.

El bastón de la palabra tiene para mí una habilidad mística. A veces desearía poder llevar uno conmigo todo el tiempo, a donde quiera que vaya, para sacarlo cada vez que tengo una conversación interrumpida y desconectada. Quiero que la persona con la que hablo me escuche como si tuviera el bastón en la mano, para tener el espacio de decir todo lo que tengo que decir y ser escuchado, comprendido y sentido. ¡Qué regalo poder expresarme y hablar sin interrupciones, desvíos o cualquier otra respuesta verbal!

Y cuando la otra persona está hablando o respondiendo, le entrego el bastón y le presto mi atención indivisa mientras comparten su esencia conmigo. Sé que cuanto más concentrado y comprometido estoy cuando escucho, más cerca y conectado me sentiré hacia ellos.

Escucha

"Escucha con la misma pasión con la que quieres ser escuchado." ~ Harriet Learner (2012)

"Escuchar no es el acto de oír las palabras pronunciadas. Es el arte de comprender el significado detrás de las palabras. Cuando la gente dice que no estás escuchando y simplemente repites lo que han dicho, felicitades: tus oídos funcionan. Eso es el acto de oír. El arte de escuchar es crear un ambiente donde la otra persona se sienta escuchada. Escuchar es *la* forma de construir confianza. Haces que alguien se sienta escuchado, te confiarán." ~ Simon Sinek, *The Art of Listening* (2021)

Escuchar es amar. **Escuchar es participación activa**, no pasiva, en el proceso co-creativo.

Escuchar es el arte de crear un espacio similar a un útero de presencia consciente y sincera. Los oyentes centran su atención en la persona que comparte su experiencia con ellos. Los oyentes captan la comunicación verbal y no verbal del orador. Buscan comprender el significado y la experiencia de una persona más allá de las palabras.

Cuanto más consciente y conectado estés contigo mismo, mayor acceso tendrás a tu jugosa experiencia. Cuanta más resonancia emocional sientas al escuchar, mejor escucharás y mejor oyente te convertirás.

Cuanto más competente seas como oyente, más profunda será tu conexión, más íntimas se volverán tus relaciones y más profundamente te adentrarás en ti mismo. **La práctica hace la maestría**. Prestas una atención indivisa que se convierte en una oleada de energía y una mezcla de esencias y energías entre tú y la persona a la que escuchas.

Sé que cuando escucho, me siento más conectado y comprometido que cuando hablo, especialmente cuando soy capaz de sentir y "captar" la experiencia del otro. Cuando escucho y resueno emocionalmente, ese es el pináculo de la conexión y la intimidad para mí. Imagina que podrías tener el mayor impacto y la conexión más profunda cuando no dices una palabra, pero cuando la persona a la que escuchas tiene tu atención indivisa y se siente escuchada, comprendida, atendida y amada por ti.

Escucha Activa

La **escucha activa** consiste en centrarse intensamente en la experiencia de la otra persona, prestando atención tanto a la comunicación verbal (explícita) como no verbal (implícita) de tal manera que se pueda reflejar con precisión lo que se ha oído y captado durante la comunicación. La comunicación verbal se refiere a las palabras pronunciadas. La comunicación no verbal o implícita incluye el lenguaje corporal, el estado de ánimo, las expresiones faciales y el tono de voz.

Cuando escuchas atentamente, te concentras en la persona y en la experiencia que comparte contigo. Cuando escuchas desde un lugar de conciencia y conexión contigo mismo, te sentirás emocionalmente vivo y te sentirás atraído por su jugosa esencia y resonarás con ella. Cuando lo haces, creo que se siente al otro lado.

¿Alguna vez has experimentado la sensación de darte cuenta de cuándo la persona con la que compartes no te está escuchando y cuándo sí lo hace? Si centras tu atención en tu experiencia, podrás sentir que la diferencia será bastante palpable.

Sin embargo, estamos hablando de escucha (activa). Tu objetivo e intención al escuchar es, finalmente, reflejar lo que has oído con precisión para que la otra persona se sienta escuchada y comprendida, y cuando eso sucede, sin duda te sentirás más cerca y más conectado el uno al otro como resultado. Reflejar lo que has oído es la parte activa de la escucha, participando activamente en un proceso co-creativo.

Julia y Carl

Cuando facilité una sesión de debriefing con Julia y Carl para discutir cómo se sintieron en su cita, Julia le dijo a Carl que todo el tiempo que estuvieron juntos, sintió que él no la escuchaba.

"Fue frustrante y agotador", le dijo a Carl. "Después de tomarme un tiempo para reflexionar sobre cómo me sentía, me di cuenta de que estar contigo se sentía solitario y para nada conectado. Quedó claro que no me estabas escuchando. Todo el tiempo, era yo hablando de mis problemas y tú diciéndome cómo lidiar con ellos. Me diste una charla motivacional cuando todo lo que buscaba era algo de comprensión. Estabas más empeñado en convencerme de que no debería sentirme así que en dejarme sentir lo que estoy sintiendo. Hubiera preferido que solo me escucharas en lugar de intentar resolver mi problema, cosa que de todos modos no estabas haciendo. Me hubiera gustado que me hicieras más preguntas sobre mí."

Lo que me asombró de su sesión de debriefing fue cuánto Carl apreció la honestidad de Julia. Su primera respuesta fue agradecerle los comentarios. Obviamente, no tenía idea de cómo se estaba mostrando. Nunca lo habría sabido si no hubiera sido por la oportunidad de hablar con ella. Julia dijo: "Estoy de acuerdo en que nuestra cita no fue muy bien. Yo tampoco me sentí muy bien. Pero eso no es lo que siento ahora. Tu feedback honesto y claro fue una novedad para mí. No tenía idea de lo desconectada que estaba en mi mundo, [sacude la cabeza] ajena. Ahora quiero aprender a escuchar mejor y a involucrarme más plenamente. Y me siento más cerca de ti de lo que imaginaba posible, especialmente dado lo mal que fue nuestra cita."

Escucha Selectiva

¿Alguna vez notaste que escuchas lo que quieres escuchar y filtras lo que no quieres oír? Lo sé. Hacemos esto todo el tiempo, pero lo hacemos inconscientemente. Cuando somos inconscientes, nuestras percepciones están distorsionadas. Perdemos nuestra capacidad de escuchar objetivamente cuando no somos conscientes de nuestras proyecciones o estamos cegados por ellas. Nos volvemos insensibles a la película de la imaginación de la que nunca podremos ir más allá. Nuestra realidad inventada confina limitaciones, lo que hace imposible obtener un punto de vista más objetivo.

Jen y Rich

Jen le hace a su pareja, Rich, una pregunta directa anticipando una respuesta directa.

Jen: ¿Me encontraste aburrida? **Rich:** Me encantó escucharte. Para nada aburrida. **Jen:** Pero al principio, ¿me encontraste aburrida? **Rich:** No aburrida. **Jen:** ¿Me encontraste negativa? **Rich:** A veces, me pareció que sonabas un poco sombría, enfocándote demasiado en los problemas. Noté que yo mismo me deprimía un poco después de un rato. **Jen:** Sí. Me han dicho que soy una persona negativa, negativa todo el tiempo.

¿Te diste cuenta de que Jen estaba escuchando selectivamente? Ni escuchó ni respondió a la declaración directa y explícita de Rich de que la encontraba interesante, no aburrida. Durante sus sesiones de debriefing, tuvo la oportunidad de practicar la escucha y la reflexión sobre lo que se escuchaba y, en el proceso, hacer consciente lo inconsciente.

Fue una epifanía para Jen. "Ayuda tener esta conversación. Estoy viendo algo sobre mí que no había visto antes. No me di cuenta de lo atrapada que estaba sintiéndome mal conmigo misma. Sin importar lo que Rich dijera o sintiera, me veía a mí misma bajo esa luz negativa como aburrida y poco atractiva. ¡Estaba buscando confirmación de él sobre lo que pensaba de mí misma! Y ahora tengo que preguntarme, ¿es eso cierto? No, no lo es."

Le pregunté a Jen: "¿Entiendes que Rich está interesado en ti y no aburrido?"

Ella hizo una pausa y frunció el ceño antes de responder. "Probablemente solo estoy arañando la superficie", asintió afirmativamente. "Tomará un tiempo hasta que empiece a sentirme mejor conmigo misma. Me veré a mí misma como negativa y buscaré que la gente me diga que soy negativa."

Tan Enojado (o Reactivo) que ya no Escuchas

Tu capacidad para escuchar y responder se ve seriamente comprometida cuando algo que el otro dice o hace te activa, o cuando ocurre algo circunstancial que te activa, como cuando hay un plan para reunirse y la persona no aparece, y te quedas esperando.

Kaila y Cary

Cuando Kaila llegó una hora tarde, Cary estaba molesto.

Cary: ¡¿Qué pasó?! Se suponía que debías estar aquí hace una hora. ¡Estuve esperando una hora! **Kaila:** No sabes lo que pasó. Ni siquiera me preguntaste: "¿Estás bien?" **Cary:** ¿Nunca se te ocurrió enviarme un mensaje de texto para avisarme? ¿Darme un aviso? **Kaila:** Esto es inútil. ¡No puedo creerlo! Mi coche se averió. Estaba extremadamente frustrada y molesta. Y cuando finalmente llegué, estabas furioso. Estaba tratando de explicar lo que pasó, pero no me estabas escuchando. Ni siquiera podías escucharme; estabas tan enojado, frío e inflexible. No quiero escuchar nada de lo que tengas que decir. **Cary:** Llegaste una hora tarde. Eso no se siente bien. Actuaste como si yo no debiera estar molesto después de que me dijeras que tu coche se averió. Nunca te disculpaste.

Claramente, tanto Kaila como Cary estaban tan molestos y reactivos que no pudieron ni quisieron escucharse, escuchar activamente ni sentir la experiencia del otro porque estaban desconectados de sus propias experiencias. No pudieron escuchar cuando se culpaban mutuamente y reaccionaban a la defensiva e insensiblemente. Su conversación nunca pudo despegar. Si uno u otro hubieran estado más conscientes y conectados consigo mismos, habrían podido escuchar mejor y probablemente el resultado habría sido diferente. Si alguno de los dos se hubiera abierto a compartir cómo se sentían de una manera menos cargada, más neutral y objetiva, habrían sido naturalmente más suaves y comprensivos el uno con el otro. Esto los habría hecho sentir más cercanos y conectados, dependiendo de cuánto avanzara la conversación.

Práctica Consciente | Para la Autorrevelación y la Escucha: Espalda con Espalda

Tuve una de las experiencias más significativas de mi vida cuando realicé por primera vez este proceso espalda con espalda. Fue en la escuela de posgrado en el Instituto de Estudios Integrales de California, hace casi cuarenta años, en mi clase de Terapia de Grupo. Recuerdo esta clase en parte porque la calificación se basaba en el nivel de participación en el proceso grupal de la clase, y no se requerían exámenes ni tareas escritas. Fue la primera noche de clase cuando el instructor, Ray, nos informó sobre un proceso experiencial específico. Estaba abierto y no tenía expectativas, así que simplemente seguí sus instrucciones.

Los dieciséis nos íbamos a dividir en díadas y buscar un lugar acogedor que ofreciera algo de comodidad, espacio y privacidad para sentarnos espalda con espalda. Cada persona tendría un tiempo específico (el nuestro era de quince minutos; el tuyo podría ser más o menos) para compartir libremente lo que surgiera en ese momento. Si no surgía nada, debíamos seguir sentados espalda con espalda para mantenernos conectados a través del tacto mientras la otra persona solo escuchaba. El oyente no decía nada en respuesta: ni diálogo, ni conversación.

Cuando se nos notificó que nuestros quince minutos habían terminado, cambiamos. La persona que había hablado primero ahora tomaba su turno de escuchar. El que escuchaba podía tomar su turno para hablar durante quince minutos en un espacio tranquilo donde solo estaban ellos dos.

El tercer paso de este proceso espalda con espalda fue tomarse un tiempo para debriefing la experiencia entre sí: conclusiones, lo que más destacó, etc.

El último paso del proceso fue reunirnos como clase, todos sentados en círculo y permitiendo que cada persona compartiera específicamente cómo fue para ellos cuando escuchaban y cómo fue para ellos poder compartir libremente sin interrupción, tener una audiencia cautiva de uno solo durante todo el tiempo.

Práctica Consciente | Escucha Activa

En prácticamente todas las relaciones con las que he trabajado, dos personas hablan entre sí, pero nadie está realmente escuchando. Nadie se siente escuchado, comprendido, visto o sentido. Continúan hablando a oídos sordos y permanecen en caminos paralelos. Parecen haberse

resignado a la distancia y desconexión resultantes entre ellos, y su relación sufre porque no saben cómo hablar o escucharse mutuamente. Todo esto cambia cuando aprenden y practican el arte de escuchar.

Cada vez que facilito conversaciones, es tiempo de práctica. Siempre estoy atento a crear un espacio similar a un útero para que ambas personas se sientan lo suficientemente seguras como para participar plenamente en el proceso, de modo que puedan compartir su experiencia en el momento, sea cual sea, mientras al mismo tiempo escuchan atentamente las respuestas del otro. Me aseguro de que el oyente tenga el espacio y el tiempo para compartir lo que ha escuchado y para preguntarle a la persona que ha compartido cuán precisamente fue escuchada. El oyente practica el "chequeo" con el que ha compartido: "Lo que te oí decir es... ¿Es correcto? ¿Qué me perdí?"

Luego, les hago un debriefing a los oyentes, incitándolos a notar y registrar la diferencia entre cuando escuchan y cuando no, y cuán conectados o desconectados de sí mismos se sienten en cada caso. Hago un debriefing con la persona que ha compartido, y exploramos el contraste en su experiencia entre cuando son escuchados y cuando no. Estoy trabajando su músculo de discernimiento. "¿Qué se sintió ser escuchado? ¿Qué se sintió cuando no te escucharon?"

Y les hice un debriefing a los oyentes preguntándoles: "¿Notaron la diferencia en su experiencia entre cuando escuchaban y se concentraban en quien hablaba y se conectaban con su experiencia versus cuando estaban cerrados o distraídos y no podían o no escuchaban realmente o no se concentraban? ¿Fueron conscientes en algún momento de cuando se desconectaron o abandonaron la conversación?"

A menudo, se dan cuenta de que es la primera vez que sienten lo que es ser realmente escuchado, y esa experiencia permanecerá en su radar. Ahora sabrán y podrán compartir y hablar sobre cuándo se sienten escuchados y cuándo no.

Cuanto mejor escuches, oigas, comprendas y transmitas empatía, más cerca y conectado te sentirás, más nutrición obtendrás y mejor te sentirás con la oxitocina corriendo por tu cuerpo. Escuchar y comprender tienden un puente sobre la brecha de la desconexión y el conflicto no resuelto, y todos los malos sentimientos que los acompañan.

Hacer Preguntas

Las buenas preguntas propician buenas conversaciones. Las **grandes preguntas conducen a grandes conversaciones**. Las buenas preguntas, por no hablar de las grandes preguntas, no se hacen muy a menudo. Hay un arte en hacer preguntas que cambian el rumbo de la conversación. Las **preguntas de sondeo** utilizan una precisión intuitiva para tocar las fibras emocionales correctas. Hacer preguntas reflexivas y emocionalmente vivas genera conversaciones más dinámicas y jugosas que te dejan sintiéndote más profunda e íntimamente conectado contigo mismo, así como con los demás.

Cuando las preguntas que haces evocan inmersiones más profundas en nosotros mismos para las respuestas, conducen a descubrimientos y respuestas espontáneas. Hay una energía en las

preguntas de sondeo, ya que tu verdad en desarrollo sale recién salida del horno. Tus esencias únicas salen y se sienten por primera vez. El milagro de la conexión puede ocurrir dentro de ti mismo cuando haces o respondes este tipo de preguntas. Puede sentirse como una epifanía cuando algo que estaba perdido en la oscuridad sale a la luz. Tus preguntas pueden expresar tu interés genuino y cuidado en la experiencia, los sentimientos o el punto de vista del orador.

Debes estar consciente y conectado contigo mismo antes de poder intuir grandes preguntas; necesitas tener una relación contigo mismo. Tu bienestar y sentido de autoestima se basarán internamente. Si no estás sintonizado, si no tienes una relación contigo mismo, es mucho menos probable que se te ocurran preguntas grandes y de gran alcance. Puedes ser susceptible a depender de la validación externa, buscando aprobación y acuerdo. Serás más susceptible a hacer preguntas por las razones equivocadas.

Podrías preguntar cómo manejaría tu pareja una situación particular, pero no necesariamente porque estés interesado en conocerlo mejor, tener una conversación, comparar notas o conectar, sino por interés propio para averiguar cómo hacer algo que no podrías hacer tú mismo o para obtener respuestas a preguntas específicas que no tenías.

Por ejemplo, cuando criaba a mis hijos, Taye y yo a menudo nos encontrábamos en situaciones que no estábamos seguros de cómo manejar mejor, como desafíos de crianza, entrenamiento para ir al baño, rutinas para la hora de dormir y la filosofía y el enfoque de la disciplina. Siempre obtuvimos excelentes respuestas, pero ninguna de ellas nos funcionó. Siempre tuvimos que encontrar nuestras propias soluciones y co-crearlas nosotros mismos. Si sus respuestas no nos funcionaban, descartábamos sus comentarios. Si no escuchaba lo que queríamos, una solución rápida, su respuesta no nos importaba mucho, y estas conversaciones invariablemente llegaban a un punto muerto.

Cuando te ubicas externamente, es decir, cuando tu bienestar y autoestima dependen de la validación externa, terminarás sintiéndote mejor o peor contigo mismo. Puedes sentirte más cerca y más conectado, o más desconectado, en la relación, dependiendo de la respuesta de la otra persona.

Cuanto mejor seas haciendo preguntas, mejor generador de confianza te convertirás. Puedes hacer preguntas para aclarar o para comprender mejor a la persona o para conocer su experiencia. Las preguntas bien formuladas pueden ayudar a las personas a expresar sus dificultades y a hablar sobre, contextualizar o añadir significado a sus experiencias significativas. En el proceso, la luz de la conciencia ilumina experiencias almacenadas en los archivos oscuros de lo inconsciente.

Hacer Preguntas

Las buenas preguntas generan buenas conversaciones. Las grandes preguntas llevan a conversaciones profundas. Sin embargo, ni las buenas ni las grandes preguntas se hacen con frecuencia. Hay un arte en formular preguntas que cambian el curso del diálogo. Las preguntas exploratorias utilizan la precisión intuitiva para tocar las cuerdas emocionales adecuadas. Hacer preguntas reflexivas y emocionalmente vivas genera conversaciones más dinámicas y jugosas, que te conectan contigo mismo y con los demás a un nivel más íntimo y profundo.

Cuando las preguntas que formulas evocan inmersiones internas profundas para responder, conducen a descubrimientos y respuestas espontáneas. Hay una energía en las preguntas exploratorias, tu verdad se despliega con fuerza recién salida de imprenta. Tus esencias únicas emergen y se sienten por primera vez. Puede ocurrir un milagro de conexión contigo mismo cuando haces o respondes estas preguntas. Puede sentirse como una epifanía cuando algo perdido en la oscuridad sale a la luz. Tus preguntas pueden expresar tu interés genuino y tu cuidado por la experiencia, sentimientos o punto de vista del interlocutor.

Debes estar consciente y conectado contigo mismo antes de poder intuir grandes preguntas; necesitas una relación contigo. Tu bienestar y sentido de valía deben estar basados internamente. Si no estás alineado contigo mismo, si no tienes esa relación interna, será mucho menos probable que surjan preguntas profundas y valiosas. Podrías depender de validación externa, buscar aprobación o conformidad. Serás más propenso a preguntar por motivos equivocados.

Tal vez preguntes cómo actuaría tu pareja en cierta situación, pero no necesariamente porque te interesa conocerla mejor, dialogar, comparar puntos de vista o conectar. Podría ser por interés propio: descubrir cómo hacer algo o obtener una respuesta que tú no tienes.

Por ejemplo, cuando criaba a mis hijos, Taye y yo nos enfrentábamos a desafíos como entrenarlos para ir al baño, rutinas para dormir, filosofía disciplinaria. Siempre recibíamos buenas respuestas, pero ninguna funcionaba para nosotros. Teníamos que desarrollar nuestras propias soluciones. Si las respuestas no nos convencían, las descartábamos. Si no escuchábamos lo que queríamos —una solución rápida— la conversación terminaba sin avances.

Cuando tu validación y tu bienestar dependen de factores externos, puedes sentirte mejor o peor de ti mismo según cómo responda la otra persona. Podrías sentir mayor cercanía o mayor desconexión.

Cuanto mejor preguntas hagas, mejor generarás rapport. Puedes preguntar para aclarar, comprender al otro o entender su experiencia. Las preguntas bien formuladas ayudan a las personas a expresar sus luchas, contextualizar o dar sentido a experiencias significativas. En ese proceso, la conciencia ilumina lo que estaba guardado en los archivos oscuros de lo inconsciente.

Cuando alguien me hace una buena pregunta —una que me obliga a indagar y descubrir algo nuevo sobre mí— brota en mí el aprecio por la agudeza del interlocutor. Es como si encontrara otra pieza de un rompecabezas; aunque nunca estará completo, voy armándolo. Siento una conexión más profunda con quien me pregunta.

Al hacer preguntas, mantén tu mente en blanco. No esperes necesariamente una respuesta; la otra persona responderá si así lo elige.

Ejemplos de Buenas Preguntas Generales

- ¿Qué quieres decir cuando dices...?
- ¿Puedes dar un ejemplo de lo que estás hablando?
- ¿Qué te motiva más?
- ¿Sabes cuándo se te activan tus botones, sales de tu zona de confort, cuando estás siendo activado y reaccionas? ¿Qué haces?

- ¿Cómo sabes que estás reaccionando?
- (Percibo tu energía. Algo se siente raro.) ¿Qué te pasa?
- ¿Preferirías escuchar lo que quieres o la verdad?
- ¿Quieres ser honesto conmigo?
- ¿Cómo has crecido? ¿Qué cambió? ¿Qué aprendiste sobre tu propio ser?
- ¿Sabes cuando estás en peligro o te sientes inseguro? ¿Cómo lo notas?
- ¿Estás en contacto con tu necesidad de conexión?
- ¿Sueles prestar más atención a la apariencia externa que a lo de adentro?
- ¿Qué se necesita para estar en una relación íntima?
- ¿Tienes lo que hace falta?
- ¿Cómo distingues entre intimidad emocional y sexual?
- ¿De quién es ese problema?
- ¿Qué te trae alegría?
- ¿Serías honesto o dirías lo que crees que me gustaría oír?
- ¿Preferirías que yo fuera honesto contigo o dijera lo que quieres escuchar?

Ejemplos de Buenas Preguntas Personales

- ¿Qué te preocupa o pesa más sobre eso (o en este momento)?
- ¿Qué significó eso para ti cuando ocurrió?
- ¿Qué significó cuando alguien dijo o hizo lo que dijo o hizo?
- ¿Cómo fue eso para ti?
- ¿Puedes contarme más sobre eso? (¿Qué pensabas, sentías o deseabas?)
- ¿Puedes guiarme de cómo llegaste del punto A al punto B?
- ¿Cuál crees o sientes que será tu próximo paso?
- ¿Pasó algo que no me estás contando?
- ¿Qué estás aprendiendo sobre ti mientras atraviesas esto?
- ¿Qué has aprendido sobre lo que has vivido en tu vida?
- ¿Cuál es el problema para ti? ¿Cómo lo viviste?
- ¿Cómo llegaste a creer lo que crees?
- ¿Qué quieres hacer?
- ¿Cómo quieres sentirte?
- ¿Cómo has crecido? ¿Qué cambió? ¿Qué aprendiste sobre ti?
- ¿Qué tan conectado o desconectado te sientes contigo y en tus relaciones?

- ¿Sabes cuando estás en peligro o te sientes inseguro? ¿Cómo lo notas?
- ¿Estás en contacto con tu necesidad de conexión?
- ¿Sueles dar más importancia a la apariencia externa que a lo interno?

Si No Sabes, ¡Pregunta!

No pretendas saber ni adivinar. Mucha gente duda en pedir aclaraciones cuando está confundida o no comprende al otro. Del mismo modo, hay una hesitación condicionada a hacer preguntas personales por temor a parecer entrometido, insensible o impertinente. Puedes sentirte tímido, temiendo ser ignorado, malinterpretado o criticado. Muchos fingen saber lo que el otro dice en lugar de preguntar. Evitan el bochorno de admitir que no saben algo que supuestamente deberían.

Mary

Mary lidiaba con su incertidumbre respecto a Quinn. Salían y ella no estaba segura de si él sentía lo mismo. Pero cuando sonreía o hablaba con ella se emocionaba. Aun así, ella empezaba a pensar que él no estaba interesado durante los lapsos sin contacto. Su relación era a veces excitante, otras frustrante; sentía como una montaña rusa: “Le gusto. No le gusto.” Proyectaba sus pensamientos sobre su comportamiento. Cuando finalmente se animó a hablar directamente, siguió sin saber cómo interpretar su respuesta.

“Le conté sobre ese nuevo museo y que me gustaría ir; le pregunté si quería ir conmigo ese sábado. Dijo que tenía planes ese fin de semana, pero que el siguiente podría ser. ‘Recuérdame,’ dijo. ¡No quiero recordárselo! Pero no dije nada. Solo quería saber qué pensaba y qué tan interesado estaba.”

Mary podría haber extraído la información de muchas maneras. Por ejemplo: “Quiero asegurarme de no presionarte, pero necesito saber si realmente quieres ir conmigo y no solo calmarme.” O incluso más directa: “Prefiero que no te acuerdes lo del museo. Prefiero que me digas ahora si quieres ir el próximo sábado.” Eso habría aclarado su confusión sobre su vaguedad y le habría permitido entender sus intenciones. Si ella sentía que él no estaba interesado, al menos enfrentaría la realidad. Quizá sentiría algo de rechazo, pero no sería devastador. Siempre existe la posibilidad de conectar más profundamente al preguntar.

Si no sabes, pregunta. Siempre es mejor preguntar; no pierdes nada al escuchar la verdad.

Siempre necesitas verificar tus percepciones. Puedes hacerlo pidiendo directamente la respuesta. Es una forma de autocuidado y puede abrir la puerta a una conexión más profunda y conversación íntima.

Si no quieres saber, no preguntes

Por otro lado, podrías preguntar por razones equivocadas. Puedes usar preguntas para mantener el foco en el otro y así distraerte de tu propia ansiedad; en ese caso, no te interesa realmente la respuesta sino desviar la conversación. O puede que formules preguntas retóricas para ver si el otro está de acuerdo contigo. Quizá buscas una respuesta concreta en lugar de interesarte genuinamente por la experiencia del otro.

Si hay agenda detrás de tu pregunta, tu mente no está limpia. No estás abierto a una respuesta espontánea, lo que puede romper el rapport. Recuerda que el rapport ocurre cuando dos personas están inmersas en una conversación natural, respondiendo libremente, sin intención oculta.

A veces tu pregunta puede activar al otro y puede sentirse amenazado o abrumado. Puede evitar responder o incluso salir de la conversación y decir: “¿Por qué preguntas?”

Gem y Gary

Desarrollaron una relación a distancia por un par de años. Se veían ocasionalmente, se amaban. Pero después de una llamada, Gem se sintió intranquila, Gary molesto.

Gem: Quiero hacerte una pregunta.

Gary: Pregúntame lo que quieras.

Gem: ¿Dónde te ves en diez años?

Gary: No tengo idea.

Gem: ¿No tienes idea?

Gary: No tengo ni idea de dónde estaré en diez años.

Gem: Vamos... Tienes que tener alguna idea.

Gary: Bueno, si tengo que pensar... Amo lo que hago y no me importaría seguir en coaching.

Espero mejorar mucho.

Gem: ¿En serio? ¿No tienes otros planes?

Gary: ¿Qué quieres decir?

Gem: Como niños o familia. Duh.

Gary: No puedo decirlo, vivo día a día.

Gem: ¿Ni siquiera casado?

Gary: ¿Por qué lo preguntas?

Gem: Pensé que tendrías una idea.

Gary: Me hiciste una pregunta pero no estabas interesada en mi respuesta. Quisiste que dijera lo que tú querías escuchar.

Gem: (Como atrapada con la mano en la masa.) Creo que tienes razón. Supongo que estaba tratando de asegurarme de que tenías planes de casarte algún día.

Gary: Y en realidad no te importaba si veía un futuro contigo sino tu necesidad de sentirlo. Pero pensé que acordamos no proyectarnos al futuro.

Gem: Acabo de darme cuenta de lo que me pasaba. Problemas paternos. Promesas rotas que nunca superé. Eso siempre me decía mi padre: que éramos para siempre. Pero ahora que entiendo por qué te pregunté, aprecio tu respuesta —no solo porque tampoco quiero “viajar al futuro”, sino porque no quiero depender de una falsa seguridad. Quiero sentirme segura en mí misma y dejar que nuestra relación se desarrolle de manera natural.

Recapitulación

De las cuatro habilidades fundamentales, la **auto-consciencia** es la principal. Ser consciente y conectado contigo mismo te da acceso a tu esencia vibrante. Serás más fértil y conectable.

Cuanta más sustancia, profundidad y vida al compartir, mejor escucharás y mejores preguntas harás. Elevas el estándar para que el otro actúe de igual modo: cuanto más profundamente conectes, más íntimo será el vínculo.

Cuando escuchas activamente, estás enfocado y emocionalmente vivo. Respondes mientras el otro habla y te mira. La otra persona se siente escuchada, entendida, reconocida y sentida. Escuchar es amar. Escuchar es comprender. Escuchar es participación activa en el proceso co-creativo.

Si no estás sintonizado contigo mismo, no podrás escuchar bien. No notarás que no escuchas bien y no podrás conectar. Necesitas acceso a tus emociones antes de resonar emocionalmente con la experiencia del otro. El otro sentirá que lo escuchaste cuando pueda sentir que tú lo sientes, con tu atención abierta y sin distracciones.

La diferencia es sentirte mejor o peor según cuán conectado o desconectado estás. Sentirte visto, escuchado, comprendido, amado y conectado se siente bien. No sentirse visto, escuchado, comprendido, resonado emocionalmente o conectado se siente mal. Lo sentimos en el cuerpo: cuando hay más cortisol que oxitocina, o viceversa.

Hacer preguntas es obtener la información que necesitas, preguntar lo específico y obtener respuestas específicas. Si no sabes, pregunta. Si no estás realmente interesado, no preguntes. Cuanto más consciente estés de ti mismo, más acceso tendrás a tu experiencia vibrante, más resonarás con la experiencia del otro, serás más intuitivo y harás mejores preguntas.

Hacer preguntas es un arte. Cuando puedes formular preguntas provocativas que requieren reflexión profunda, ahí haces descubrimientos profundos sobre ti y conectas más intensamente. Las buenas preguntas requieren tiempo para sentir la respuesta. Cuanto mejor sea la pregunta, más profundo debes ir para encontrar la respuesta.

Además, cuanto más profundo debas ir para responder, más aprecias al que pregunta. También agradeces a quien se interesa personalmente por ti y por la apertura que implica ir tan dentro de ti.

En casi todas las relaciones que trabajo, veo a dos personas hablando, pero nadie escucha. Nadie se siente sentido, comprendido, escuchado o resonado. Ambos siguen hablando sin oír al otro, en carriles paralelos. Pareciera que se acostumbraron a la distancia y desconexión resultantes. No saben cuánto su relación ha sufrido porque no saben conversar ni escucharse. Todo cambia cuando aprenden y practican el arte de escuchar.

Cuanto mejor escuchas, entiendes y muestras empatía, más cerca y conectado te sentirás, más nutrición obtendrás y mejor te sentirás con oxitocina fluyendo por tu cuerpo.

Capítulo 5 | Solo para Solteros: Navegando en Busca de Conexión

Aquí tienes el mapa, pero aún debes recorrer el camino.

Nuestra necesidad de amor y conexión es eterna, pero muchos solteros que la buscan se sienten perdidos en un mar de desaliento. Aquellos con los que he trabajado suelen describir las citas como desmoralizantes, dejándolos hastiados y listos para abandonar la búsqueda. Cuando pregunto, “¿Cómo te ha ido en el mundo de las citas?” recibo respuestas como:

- “Es como orinar contra el viento.”
- “¿Fútil o simplemente estúpido?”
- “Una cita tras otra, como una línea de producción.”
- “Es un concurso de belleza.”
- “No sé qué estoy haciendo. ¿Qué me falta?”
- “Todo el proceso es una pérdida de tiempo.”
- “Nadie conecta de verdad, ni siquiera yo.”
- “Salgo para no tener que salir más.”
- “Es un mal necesario.”
- “Es una lotería, y no me siento afortunado.”
- “No sé cómo relacionarme ni conectar con nadie.”

Estas respuestas muestran la necesidad de una guía—un mapa para navegar el terreno de las citas. Los solteros necesitan estrategias para abordar sus primeros encuentros con confianza, viendo el potencial de magia y conexión. En *Citas: Una Guía para Crear Relaciones Íntimas*, presento las citas como un campo de entrenamiento para construir intimidad. Cada cita es una oportunidad sin riesgo de practicar habilidades, ganar experiencia y prepararse para relaciones más profundas. Los principios son consistentes, y los desafíos son universales. Al dominar estas interacciones tempranas, estableces las bases para el éxito en futuras relaciones.

Las Relaciones Continúan desde Donde Comienzan

La forma en que comienza una relación define su curso. Los patrones establecidos en el primer encuentro—saludables o no—tienden a persistir, como una secuencia de ADN que se replica con el tiempo. Esto hace crucial ser consciente, estar presente y comprometido desde el inicio. Cada momento cuenta: cada conversación, cada interacción construye la base.

Un error común es pensar que la autenticidad importa menos si la relación no avanza. Sin embargo, cada encuentro es una oportunidad para practicar una comunicación genuina. La honestidad fomenta honestidad; la defensiva genera defensiva. Ser auténtico desde el principio asegura que las respuestas que recibas reflejen autenticidad, preparando el escenario para una conexión significativa.

Las Relaciones Comienzan Después de la Primera Pelea

Aunque las relaciones continúan desde donde comienzan, no se solidifican realmente hasta que surge un conflicto. El primer desacuerdo es una prueba de la resiliencia de la relación. Cómo

manejas el conflicto—emociones intensas, diferencias o malentendidos—revela más sobre el potencial de la relación que la armonía inicial. Una relación comienza cuando enfrentas un problema, llegas a una resolución y construyes un contenedor lo suficientemente fuerte para soportar futuras tormentas.

Nuestra Primera Pelea

Mi relación con mi esposa comenzó con una pelea en nuestra primera cita. Tras tres horas felices de conversación, risas y conexión, el ambiente cambió cuando llegó la cuenta. El restaurante estaba cerrando, y, llevado por el momento, ofrecí pagar: “La estoy pasando tan bien, yo invito.”

Para mi sorpresa, ella se ofendió. “¿Qué quieres decir con que pagas porque lo estás pasando bien? ¿No planeabas pagar cuando me invitaste?”

La tensión creció. Aclaré que no asumí que pagar fuera mi obligación solo por sugerir la cena. Ella insistió en que una invitación implicaba tratarla. Ambos llegamos con expectativas diferentes, y el malentendido desató frustración.

Mientras hablábamos, ella se suavizó, admitiendo: “Me encanta que me inviten a cenar, me hace sentir especial.” Yo compartí mi perspectiva, sintiéndome dado por sentado. A través de un diálogo honesto, construimos un puente de entendimiento. Al escuchar y expresar nuestros verdaderos sentimientos, cruzamos un río de mala comunicación. Si hubiéramos ocultado nuestras emociones para causar una buena impresión, no habríamos alcanzado esa profundidad de conexión.

Esa noche, demostramos que podíamos ser honestos, vulnerables y auténticos. Nuestra capacidad para manejar el conflicto en nuestra primera cita me dio confianza en nuestro futuro juntos—una base que llevó al matrimonio.

¿Qué Es una Cita, en Realidad?

Muchos solteros abordan las citas sin un plan claro, confiando en la esperanza ciega de encontrar conexión. Una cita es un encuentro limitado en el tiempo para evaluar cómo te sientes juntos y la calidad de la conexión. Es un esfuerzo conjunto para explorar el potencial, requiriendo intenciones claras y compromiso consciente.

Es probable que sientas una de tres cosas: deseo de volver a encontrarte, desinterés en continuar o incertidumbre. Cada cita es un nuevo comienzo, una oportunidad para practicar la honestidad, evaluar tu experiencia y comunicar tus intenciones. Hay cuatro escenarios básicos que puedes encontrar, y prepararte para ellos te asegura mantenerte objetivo, sin importar el resultado.

Las citas son una práctica de atención plena—participar plenamente, evaluar el momento y decidir el próximo paso. Se trata de construir puentes de entendimiento sin apego a un resultado específico. Cada cita fortalece tu capacidad para ser honesto, comunicarte eficazmente y co-crear conexión.

Práctica Consciente | Estableciendo una Asociación y Cerrando la Cita

La práctica consciente de las citas implica acordar cerrar la cita con una conversación honesta sobre si deseas continuar. Esto desarrolla habilidades esenciales para futuras relaciones, fomentando confianza en la comunicación y la asociación.

Por ejemplo, podrías acordar de antemano: “Pasemos tiempo juntos, veamos cómo conectamos y hablemos abiertamente sobre si queremos volver a vernos.” Esto establece expectativas claras, fomenta la honestidad y asegura respeto mutuo, independientemente del resultado. Al practicar esto con todos los que salgas, perfeccionas habilidades como cumplir acuerdos, alinear intenciones y expresar tus sentimientos auténticamente.

La Intimidad Comienza con la Sintonía

La intimidad comienza con la sintonía—una conexión natural y sin esfuerzo donde dos personas escuchan y responden libremente, sin sobrepensar o anticipar resultados. La sintonía es la base de una conexión más profunda, construida sobre interés mutuo, honestidad y entendimiento.

En lugar de enfocarte en rasgos superficiales como la apariencia o el estatus, prioriza cómo te sientes conectado. Pregúntate: ¿Qué tan bien conectamos? ¿Me sentí entendido? ¿Hubo interés y honestidad mutuos? Estas preguntas miden la calidad de la sintonía, que es el precursor de la intimidad.

Evaluando Tu Experiencia

Salir conscientemente significa sintonizar con tu experiencia y la calidad de la conexión. Evalúa tres elementos clave de la sintonía:

- **Nivel de Interés:** ¿Qué tan interesado estabas en la otra persona, y viceversa?
- **Nivel de Honestidad:** ¿Qué tan auténticos fueron ambos?
- **Nivel de Entendimiento:** ¿Te sentiste entendido y entendiste a la otra persona?

La sintonía ocurre cuando dos personas construyen un puente de entendimiento, creando un “nosotros” a partir de un “yo” y un “tú”. Esto requiere permanecer en el momento, evaluar la conexión y decidir cómo proceder. Al evaluar constantemente tu experiencia, conservas energía y construyes un hábito de relacionarte conscientemente que beneficia todas tus relaciones.

Los Cuatro Escenarios Básicos de Citas y los Desafíos que Plantean

Cuando estás saliendo, te encontrarás en una de estas cuatro situaciones. Mientras sigas saliendo, eventualmente te enfrentarás a las cuatro. Es simplemente un juego de números, y nunca puedes saber de antemano en qué situación te encuentras hasta que estás en ella. Familiarizarte con estos cuatro escenarios y comprender los desafíos que plantean te preparará para lo mejor y lo peor que pueda suceder.

Los Cuatro Escenarios Básicos de Citas

1. **Atracción/interés mutuo (1+1)**
2. **Te sientes atraído/interesado en la otra persona, pero ella no en ti (1+0)**
3. **La otra persona se siente atraída/interesada en ti, pero tú no en ella (0+1)**
4. **Ninguno de los dos está atraído/interesado (0-0)**

Atracción/Interés Mutuo (1+1)

¿No es esto lo que todos queremos? ¿Queremos sentirnos atraídos e interesados el uno por el otro! Queremos emoción y fuegos artificiales. Pero espera. Ten cuidado con lo que deseas. La emoción puede alimentar tu imaginación. Es posible que se vean a través de una lente distorsionada de idealización que perjudica tu juicio, lo que te pone en riesgo de actuar impulsivamente, involucrarte demasiado pronto y asumir una relación más allá de lo que realmente es. Ves lo que quieres ver y filtras lo que no quieres ver.

La trampa común en esta situación es olvidar, dar por sentado o negar que el interés mutuo nunca disminuye ni fluctúa. Ya sea ingenuidad, ilusiones o falta de experiencia, no lo sé. El desafío es ser consciente de que el interés mutuo no es fijo ni permanente, para que tú y la relación estén más preparados para el cambio o las dinámicas cambiantes. Si caes en la trampa de la inconsciencia de la realidad y basas la relación en la suposición de permanencia, no estarás preparado cuando cambie, y la relación estará en peligro.

El desafío aquí es notar y disfrutar la emoción de la atracción sin equipararla con la calidad de tu conexión. ¡Qué diferencia marca estar **consciente** y **conectado**! Tus percepciones tenderán a no distorsionarse. No estarás mirando a través de una lente de idealización. Tu juicio no se verá afectado y, por lo tanto, será menos probable que actúes impulsivamente o te involucres demasiado emocionalmente.

Si puedes ser consciente cuando estás saliendo, desde la primera vez que conoces a alguien, podrás hacerlo en las etapas posteriores de la relación en desarrollo. Durante el curso de cualquier relación íntima, tú y tu pareja estarán en diferentes lugares y con estados de ánimo dispares. Uno u otro de ustedes podría sentirse interesado, atraído o excitado cuando la otra persona no está en ese mismo espacio.

Durante los períodos en los que te sientes genial y la relación va genial, podrás disfrutarla más sin esperar que sea así todo el tiempo. Cuando tu **bienestar** y tu **sentido de autoestima se basan internamente**, no te definirás a ti mismo ni a la relación por lo emocionado que estés, por lo bien que te sientas o por lo bien que vaya la relación en un momento dado. Podrás mantener todo tu enfoque en lo que sucede entre ustedes en el momento presente y no te verás afectado por cómo vaya un encuentro o por el resultado de un intercambio. Siempre estarás evaluando cómo te sientes y la calidad de tu conexión.

Te Sientes Atraído/Interesado, pero la Otra Persona No (1+0)

¿No es esto lo que no queremos que suceda? El desafío, cuando estás interesado o atraído y la otra persona no lo está, es no sentirte rechazado ni tomártelo personalmente. Puedes mitigar esos malos sentimientos hacia ti mismo recordando que cada cita o encuentro relacional es una **creación de esfuerzo conjunto** y no atribuible a una persona u otra. No es tanto un rechazo como una situación en la que no hubo química o mucha compenetración.

Cuando tu comunicación es condicional, es decir, cuando hay una expectativa o una necesidad de que tu interés sea correspondido, tus sentimientos hacia ti mismo están en manos de la otra persona. Cuando tu **autoestima se basa internamente**, permanece constante

independientemente del resultado de cualquier encuentro, o de cómo te respondan en cualquier encuentro.

La pregunta que debes hacerte es: **¿Deseas escuchar lo que te gustaría escuchar, o prefieres escuchar la verdad de la experiencia de la otra persona tal como es?**

Recientemente escuché una charla TED sobre la Terapia de Rechazo. Jia Jiang, un escritor, orador y emprendedor tecnológico, habló sobre cómo lidia con su miedo al rechazo. Jiang dijo que había estado huyendo de su miedo al rechazo, pero llegó el momento de enfrentarlo. Esto inspiraría su avance. El rechazo era su coco. Se dio cuenta de que para convertirse en un mejor líder, tenía que enfrentar el miedo paralizante al rechazo que lo había perseguido toda su vida. Pero no sabía cómo hacerlo.

Después de una extensa búsqueda de tecnologías y terapias, una confluencia de factores lo llevó a desarrollar lo que llamó Terapia de Rechazo. Para desensibilizarse al rechazo, durante noventa días, se involucró en comportamientos que lo llevaron al rechazo. Filmó cada encuentro.

A través de este proceso, Jiang aprendió que todo es posible. Aprendió que podría no ser rechazado, incluso cuando era lo que esperaba. Por otro lado, aprendió que a veces sería rechazado debido a factores fuera de su control. Señaló que la gente rechazaba a quienes querían cambiar el mundo. Estos líderes incluían a figuras de primera línea como Martin Luther King Jr., Gandhi, Nelson Mandela y Jesucristo. Estos sabios líderes no dejaron que el rechazo los definiera, sino que permitieron que sus reacciones después del rechazo los definieran. Jiang aprendió a abrazar el rechazo y convertirlo en oportunidades de crecimiento. El rechazo resultó ser el regalo más significativo de su vida.

La Terapia de Rechazo de Jiang se puede aplicar tanto a ser "rechazado" por el otro como a "rechazar" al otro.

Cuando estás interesado y la otra persona no lo está, es una situación universal y garantizada que ocurrirá durante cualquier relación a largo plazo. Estarás interesado o emocionado por algo, y tu pareja puede que no lo esté. Tendrás una reacción muy fuerte a algún tipo de estímulo, y tu pareja tendrá una perspectiva completamente diferente.

Habrán momentos en los que tú y tu pareja no estén en la misma sintonía por razones que no tienen nada que ver contigo o con la relación, sino que así son las relaciones. La clave para que una relación tenga un recipiente lo suficientemente fuerte como para soportar sentimientos difíciles, emociones intensas, conflictos, problemas y diferencias, es abrazar el **proceso cocreativo** tanto, o más, que el resultado del proceso, y no personalizarlo ni atribuirlo a ti mismo, a la otra persona o a la relación. Recuerda, es el viaje en sí mismo lo que más te importa, más que el destino.

La Otra Persona Se Siente Atraída/Interesada, pero Tú No (0+1)

La mayoría de las personas se sienten incómodas en una cita, o durante cualquier otro encuentro, cuando la otra persona está más interesada en ellas de lo que sienten recíprocamente. No puedes corresponder la atención y los sentimientos que expresa la otra persona. Dudarás en decir tu

verdad, temiendo cómo tu verdad afectará los sentimientos de la otra persona y provocará su reacción. Quizás se tomen tu verdad personalmente, se sientan rechazados o te culpen por tu falta de interés. El desafío es no personalizar este resultado, olvidando que no es tanto un reflejo de ti como de lo que crearon juntos, y una parte natural del proceso.

Será mucho más cómodo para ti decir tu verdad cuando tengas una **relación contigo mismo**, cuando seas **consciente** y estés **conectado**, y cuando tu **bienestar** y tu **sentido de autoestima se basen internamente** y permanezcan constantes, independientemente de la respuesta de la otra persona. No dependes de fuentes externas de validación para sentirte bien contigo mismo.

Cuando tu **bienestar, autoestima y fuente de validación se basan internamente**, tenderás a sentirte mucho más cómodo al decir tu verdad, ya que tus sentimientos sobre ti mismo no dependen de cómo responda la otra persona, lo que diga, haga o sienta. Permanecerán constantes.

Cuando no tienes una relación contigo mismo, estás desconectado, y tu **bienestar** y tu **sentido de autoestima se basan externamente**. Dependes de la validación externa para sentirte mejor contigo mismo. Te costará mucho compartir tu experiencia libremente cuando tu bienestar dependa de cómo se sienta o reaccione la otra persona, o de cómo te perciban, especialmente cuando los haces felices y te ven con buenos ojos.

La mayoría de las veces, la falta de honestidad tiene sus raíces en el miedo a causar dolor a la otra persona y en la preocupación por cómo la otra persona podría verte o percibirte.

Tu **autoestima** y tu **bienestar** dependen de cómo te respondan los demás, no arraigados en tu esencia auténtica que se basa en tu experiencia del momento.

Desinterés Mutuo (0-0)

Cuando se trata de citas, el desinterés mutuo significa que fue un fracaso total. Esto sucede todo el tiempo. Conoces a alguien y pasas un tiempo con esa persona, y no hay ningún interés ni conexión. Ambas personas saben que no volverán a reunirse ni querrán pasar más tiempo juntas.

Cuando ambas personas no están interesadas y no tienen ningún deseo de volver a reunirse, el desafío es evitar desinflarse o desanimarse y renunciar a conocer gente nueva. Más bien, entra en tu próximo encuentro relacional sintiéndote energizado, concentrado y con una **mentalidad de borrón y cuenta nueva**, sin verte afectado por encuentros anteriores. Cada encuentro es un nuevo comienzo fresco y un proceso separado e independiente, lo cual es muy factible con una **mentalidad de borrón y cuenta nueva**.

El desafío es siempre el mismo: no personalices ni lles ninguna de esas experiencias de desinterés mutuo a tu próximo encuentro, sino más bien, limpia tu pizarra para tu próximo encuentro. Estás adoptando un enfoque de un encuentro a la vez. Cada encuentro tiene un principio y un final, por lo que el desafío es asegurarte de que tu pizarra esté limpia para tu próximo encuentro. Cada encuentro es un nuevo comienzo fresco. El resultado de un encuentro no tiene nada que ver con ningún encuentro pasado o futuro.

Un Cuento Concienzudo (Andy)

Un amigo muy cercano mío, Andy, siempre me cuenta sus desventuras amorosas. Recientemente, sintió cierta urgencia por hablar sobre un intercambio incómodo que tuvo con una mujer con la que estaba saliendo, Lora, que lo dejó desconcertado y desorientado. Tenía miedo de haberlo arruinado todo con ella. Habían salido siete u ocho veces y parecían atraídos e interesados el uno en el otro. Tuvieron excelentes conversaciones.

"¿Recuerdas a esa mujer de la que te hablé, la que realmente me gustaba? Te dije que ella estaba fuera de mi alcance y que buscaba a alguien más maduro que yo. Después de la última vez que salimos juntos y lo pasamos muy bien, me envió este mensaje de texto. Creo que podría haberlo arruinado. Dime qué piensas sobre cómo respondí a su último mensaje."

Texto de Lora: "He estado pensando en ti. Tengo una confesión. Solo quería que supieras que he estado coqueteando contigo. Y en caso de que te preguntes qué significa coquetear, la definición que encontré es, promesas sin intención."

Andy interpretó el texto de Lora como que le gustaba y tal vez incluso se sentía atraída por él, pero que él no era alguien con quien ella quisiera involucrarse tanto. Interpretó el texto para reforzar su creencia de que ella estaba fuera de su alcance.

"Sabía que esto iba a pasar", me dijo. "Lo sentí todo el tiempo. Ella no está interesada en mí de esa manera. Y me lo estaba diciendo. Me estaba haciendo saber que no mantuviera mis esperanzas. No quería que ella tuviera que preocuparse por herir mis sentimientos, así que le envié una triste canción country sobre el final de una relación: mi forma de decirle que está bien que no fuéramos a funcionar juntos, y que de todos modos siempre la tendría en un lugar cálido de mi corazón."

Le dije a Andy que mi interpretación del texto de Lora para él era que ella estaba teniendo sentimientos encontrados sobre él, pero que había abierto la puerta para hablar más al respecto. Leí su tono como ligero y juguetón. No inferí que ella quisiera dejar de verlo.

"De hecho," le dije, "creo que ella está insinuando que había algún potencial, justo lo contrario de lo que pensaste. Si hubiera sido yo, me habría emocionado y habría querido hacerle más preguntas, lograr que se abriera más y fuera clara y directa sobre lo que estaba diciendo." Por ejemplo, "¿Qué dice eso sobre dónde estamos el uno con el otro?"

Le dije que probablemente había malinterpretado su mensaje y había interpretado su texto a través de sus inseguridades. Había perdido la oportunidad de abrir nuevos caminos con ella. Se había inventado una historia sobre ella en su cabeza, la había proyectado en ella y luego había actuado impulsivamente basándose en la falsa presunción de que estaba siendo rechazado.

Inmediatamente después de que Andy y yo conversamos, él contactó a Lora para aclarar el malentendido. Le dijo que esperaba poder deshacer cualquier daño que hubiera hecho al hacerle saber que asumía que no seguirían viéndose. Fue honesto al no querer que su relación terminara. Ella estuvo de acuerdo con él. Su honestidad instigó la conversación más larga y mejor que habían tenido. Pudieron reírse, restaurar su alegría y continuar su coqueteo, aunque de manera más consciente.

Desmitificando la Atracción Sexual

Pocas cosas son más tentadoras que la atracción sexual. La emoción se apodera como un tornado. Nuestro interés se aviva. Hay una infusión de energía. Pasamos a otra velocidad. Nuestra percepción se distorsiona, pero no sabemos que nuestra percepción está equivocada.

Cuando ese es el caso, estamos perdidos, porque perdemos de vista lo que nos falta, que es el quid de la cuestión: la **conexión**. He visto a cientos de clientes que se han involucrado en relaciones impulsadas y basadas en la atracción que terminaron en un montón de desilusión y arrepentimiento, probablemente porque estaban condenadas desde el principio.

Cuando nos sentimos atraídos, hay una interacción sinérgica de tres vías entre nuestros cuerpos, nuestras necesidades emocionales y nuestra imaginación. Cuando sentimos una atracción, nos emocionamos y lo sentimos físicamente en nuestros cuerpos. Desde un punto de vista puramente físico, no hay nada misterioso en la atracción sexual. Sentimos la excitación, la excitación y el deseo de nuestro cuerpo; estas sensaciones están incorporadas en nuestra composición biológica.

La imaginación mejora aún más la excitación que ya está ocurriendo en nuestros cuerpos. Somos inconscientes de excitarnos emocionalmente, en una oleada de necesidades emocionales insatisfechas, es decir, conexión, cercanía, intimidad y expresión. Nacemos con un amplio espectro de necesidades emocionales básicas, incluida nuestra necesidad de amor y conexión. Cuando nuestra necesidad de amor no se satisface, experimentamos dolor emocional y físico. Donde hay dolor, hay necesidad de aliviar el dolor. Aquí es donde entra en juego nuestra imaginación, proporcionando emoción y escape. Nuestra experiencia es tanto consciente como inconsciente, física y emocional, y mezcla lo que es real y lo que es imaginado. Si no estás **consciente** y **conectado**, serás mucho más susceptible a ser absorbido por ese vórtice.

En su libro, *Self and Others*, R.D. Laing hace una declaración para alertarnos sobre nuestra vulnerabilidad y susceptibilidad a aislarnos y ser encarcelados por nuestra imaginación. Esto nos impide conectar con personas reales en el mundo real. Laing escribe: "La excitación corporal real mezclada con la fantasía encierra, para muchos, una fascinación mezclada con horror."

Lo interpreto en el sentido de que es mejor que estemos preparados para que la emoción de la atracción nos invada, o de lo contrario estaremos en problemas. Es como si nos desafiara a ver si podemos ser nosotros mismos sin poner en peligro nuestra salud y nuestras relaciones.

Muchas personas en busca de relaciones sanas, nutritivas e íntimas luchan contra la desmoralización y la desilusión. Luchan porque carecen de la capacidad de discernir entre diez tipos diferentes de atracción e intimidad. Como resultado, sus esfuerzos están condenados, y las conexiones profundas que anhelan nunca se concretan. Se marchan atónitos y abatidos. ¿Cómo pasó la relación tan rápido de sentirse tan bien a tan mal?

Para ayudarte a navegar en tu búsqueda de relaciones, quiero presentarte diez tipos de atracción e intimidad. La práctica consciente es discernir entre ellos e identificar cuándo te encuentras en alguna de estas situaciones. Esto te ayudará a actuar y comunicarte de una manera que sea consistente con lo que buscas en última instancia.

Diez Tipos de Atracción e Intimidad

1. **Pura Fantasía**
 2. **Atracción Sexual**
 3. **Coqueteo ("Mírame; soy sexy")**
 4. **Relaciones Basadas en el Sexo**
 5. **Enamorado: "Tú y yo para siempre"**
 6. **Proyección de Imágenes**
 7. **Proyección de Necesidades Emocionales Inconscientes**
 8. **Atracción e Intimidad Contextual, y Relaciones Basadas en el Contexto**
 9. **Atracción como Consecuencia de la Comprensión y la Intimidad**
 10. **La Mística de la Belleza**
-

1 | Pura Fantasía

Podemos fantasear con cualquiera, en cualquier momento, en cualquier lugar, sin importar quién esté cerca. Nadie tiene idea de que estamos fantaseando, y mucho menos sobre qué o quién. Usualmente, cuando alguien nos llama la atención, nuestra imaginación futurista se dispara. Luego, en un instante, volvemos a nuestras vidas reales como si nada hubiera pasado. No hay nada inherentemente problemático o peligroso en la vida de fantasía, excepto cuando no somos conscientes de que estamos fantaseando y luego actuamos en base a la fantasía, lo cual es una configuración para resultados no deseados.

La fantasía pura es el tipo de atracción más común e inofensivo. La fantasía puede ser una expresión saludable de nuestra sexualidad, así como una liberación saludable de la frustración y un reductor de estrés probado y comprobado. Es segura e intrascendente porque no implica necesariamente contacto con otra persona. Ocurre completamente en nuestra cabeza.

2 | Atracción Sexual

La atracción sexual puede descarrilar tu búsqueda de conexión e intimidad, especialmente cuando no eres consciente de estar en un estado ligeramente alterado. Puedes ser fácilmente absorbido por un vórtice de irresistibilidad.

Hubo muchas veces cuando estaba haciendo capacitaciones sobre relaciones con solteros en busca de conexión y hablando sobre la atracción sexual, o estaba (desmitificando) la atracción sexual, que me encontré con algunas reacciones adversas.

¿Alguna vez escuchaste la canción: "En cada fiesta hay un aguafiestas. Por eso te invitamos a ti, aguafiestas"? Canté esa canción muchas veces cuando sentía que alguien o algo estaba arruinando mi buen momento. La gente se enojaba y quería pelear conmigo hasta el final. Yo

diría: "La atracción no es lo único que puede encenderte. O, no hay nada inherentemente nutritivo en la atracción."

Hay poca o ninguna correlación entre lo atraído que te sientes inicialmente y cómo resulta la relación. Con el tiempo, la atracción desaparece en el fondo; lo mundano, el día a día, no importa tanto a largo plazo como a corto plazo. A veces te sientes atraído en un momento o en un encuentro, y no la próxima vez que estén juntos. La atracción no se sostiene por sí misma, y no se mantiene fija. No es "una vez atraído, siempre atraído".

Robert

Mi cliente, Robert, habló sobre los sutiles cambios en su conciencia, experiencia y comportamiento a medida que se volvía más **consciente** y **conectado** consigo mismo. Notó que se estaban produciendo algunos cambios a medida que comenzaba a desarrollar una relación con su **Ser**. Compartió una experiencia de conocer a alguien por quien se sintió fuertemente atraído en un ascensor.

Me dijo: "En el momento en que conocí a Karli, me interesé. Estábamos coqueteando. Me di cuenta de que me estaba excitando y ya me estaba imaginando teniendo sexo con ella."

"Ella se me insinuaba", explicó. "Se puso a mi disposición diciéndome, con un guiño y una sonrisa, que quería reunirse más tarde por la noche."

Robert dijo que todo sucedió muy rápido. Ella se le acercó a la cara y le dijo lo cachonda que estaba. Le dijo cuánto tiempo había pasado desde que había estado con alguien, mientras él notaba y disfrutaba de su atención y el calor entre ellos.

"Mis señales de advertencia sonaban a todo volumen", dijo. "Algo andaba mal, lo que me hizo desconfiar. Estaba demasiado excitada, incluso para mí. Pero lo que más me asustó fue que no tenía límites. Actuaba como si fuéramos amigos de toda la vida y amantes dispuestos después de un interludio de cinco minutos en el ascensor."

La experiencia de Robert sirve como un gran ejemplo de cómo empoderarse mediante la práctica consciente. Hizo el **trabajo personal**, pudo evaluar su experiencia y eligió una acción que estaba en consonancia con su propósito y visión más elevados y su profunda necesidad de **conexión**. Sabía que incluso si tuviera una noche de sexo increíble, su relación, fuera lo que fuera, se habría arruinado a la mañana siguiente. Había aprendido de errores pasados y ciertamente no quería repetirlos, y había crecido gracias a la experiencia y la terapia. Podía disfrutar de la emoción de la atracción sin arriesgarse a encontrarse nuevamente con alguien a quien probablemente nunca volvería a ver.

3 | Coqueteo: "Mírame; soy sexy."

¿Qué es coquetear? Coquetear es una forma de despertar el interés sexualizando la comunicación de ida y vuelta de maneras sutiles y no tan sutiles. Coquetear es excitante y es un estímulo sexual. La mayoría de la gente disfruta coquetear; se siente alegre y divertido. A menudo, las personas que coquetean actúan con más familiaridad de la que tienen. Coquetear puede hacer que una conversación que carece de sustancia y profundidad parezca asombrosa.

Coquetear, ya sea verbal o no verbal, consciente o inconsciente, es también un medio de seducción que requiere poco o ningún riesgo. Permite la sensación de estar abierto mientras se invierte poco o nada emocionalmente. Es un juego donde dos personas juegan a estar cerca, sin estar realmente cerca ni revelarse. Puede volverse fácilmente problemático cuando estás coqueteando y no eres consciente de que lo estás haciendo.

A menudo, la razón por la que la gente coquetea en primer lugar es una necesidad inconsciente de atención y de sentirse deseado. Al mismo tiempo, también son inconscientes cuando son esquivos o seductores para obtener la atención que reciben y la confunden con otra cosa, que la otra persona realmente está interesada en ellos.

Cuando eso sucede, puedes caer en la trampa de hacer de la relación más de lo que es. Puede volverse un hábito porque es una forma fácil y efectiva de obtener atención sin salir de tu zona de confort. Puedes entablar una conversación sin arriesgar la vulnerabilidad. En cambio, te animas, conformándote con la ilusión de vulnerabilidad.

Coquetear puede llevar a una relación en la que el coqueteo caracteriza el estilo de cómo dos personas se relacionan entre sí. Así como la honestidad engendra honestidad y la deshonestidad engendra deshonestidad, **el coqueteo engendra coqueteo.**

A veces, el coqueteo conduce a una creciente excitación o deseo y a una noche de gran sexo. También puede llevar a una noche de sexo terrible o a ningún sexo. Si se desarrolla alguna relación, es probable que los cimientos se hayan construido sobre la atracción y la excitación. No es probable que conduzca a una conexión profunda, una con intimidad emocional. El coqueteo puede ser un preludio de la intimidad si las personas involucradas están **conscientes** y **conectadas** consigo mismas y cuando es solo una pequeña faceta de un intercambio honesto y abierto.

4 | Nada Más que Sexo

A menudo, cuando hablo con un grupo de personas sobre la importancia del sexo en una relación amorosa íntima, la conversación se divide en caminos divergentes: el sexo y la intimidad. El sexo se exagera, mientras que la calidad de la **conexión** y la **intimidad** son prácticamente ignoradas o apenas importan.

A menudo escucho a los clientes decir:

- "Claro, el sexo tiene que ser bueno."
- "Un gran sexo ayuda mucho."
- "Preferiría el sexo a la intimidad cualquier día."
- "Es lo más íntimo que podemos hacer juntos."
- "El sexo es el motivador más fuerte para permanecer en una relación."
- "La relación es tan buena como el sexo."
- "Cuando todo lo demás falla y no podemos hablar las cosas, siempre tenemos el sexo como último recurso."

Al igual que la atracción, no hay nada místico o mágico en el sexo en sí. Somos seres sexuales. Los problemas a menudo surgen cuando la intimidad sexual se confunde con la intimidad emocional. Cuando no hay una distinción clara entre ellas, tendemos a autoengañarnos sintiéndonos más cercanos, más conectados de lo que estamos, e invariablemente nos estrellamos contra el arrepentimiento cuando descubrimos que estábamos equivocados.

A menudo, nos protegemos de ser vulnerables haciendo del sexo el objetivo principal. La intimidad requiere **vulnerabilidad**, y la vulnerabilidad es una forma de sacarnos de nuestra zona de confort. Cuando nos sentimos amenazados o inseguros, concentrarse en el sexo puede disipar esas amenazas.

Cuando le pregunto a un cliente: "¿Tuviste sexo?", responden: "Oh, sí. Fuimos íntimos", o "Hicimos el amor. ¡Guau!" Sus caras brillan antes de que se den cuenta de que no es más que sexo. Vivimos en una cultura donde las palabras "**ser íntimo**" o "**hacer el amor**" y "**tener sexo**" se han vuelto intercambiables, dejándonos preguntándonos cuál es cuál.

Una explicación de esta confusión (de la que a menudo no somos conscientes) es que cuando estamos físicamente desnudos, podría parecer que somos íntimos y vulnerables. Pero a nivel emocional, no hay exposición ni vulnerabilidad. Confundir la desnudez física con la desnudez emocional se vuelve problemático. Si solo estás físicamente desnudo y no hay desnudez emocional, exposición o vulnerabilidad, la relación carecerá de la profundidad y sustancia necesarias para establecer una conexión profunda e íntima.

También es probable que vernos a nosotros mismos como seres estrictamente sexuales o físicos, desprovistos de nuestros corazones, mentes y espíritus, se sienta vacío por dentro y sea más que humillante. Podríamos preguntarnos: "¿Es esto todo lo que hay? ¿En esto me he convertido?" y sentirnos mal con nosotros mismos. La mayoría de las personas preferirían no verse gobernadas puramente por impulsos instintivos o libidinosos porque, en nuestra cultura, se supone que los adultos maduros controlan sus impulsos.

Como resultado, cuando estamos principalmente interesados en el sexo en lugar de una **conexión** o relación más profunda, nos admitimos a nosotros mismos que es solo el sexo lo que buscamos. Así que tenemos sexo pero lo llamamos intimidad, solo para sentirnos vacíos porque las relaciones basadas únicamente en el sexo carecen de la profundidad y el significado necesarios para satisfacer o conectar.

Molly

La siguiente carta fue escrita por Molly a una amiga.

Querida Lana,

Bueno, estoy enamorada. ¿Recuerdas a ese chico que conocí en el club? Le di mi número de teléfono. Me llamó y vino el lunes por la noche. Tiene 32 años y trabaja en ventas en el centro de la moda en la ciudad de Nueva York. Sus padres están felizmente casados. Es un ex deportista que jugó fútbol americano en Penn State. Es un bombón, guapo, con una entrada de pelo. Tiene una personalidad súper con una increíble combinación de macho, fuerte y corpulento, pero tan sensible, suave y cariñoso.

La temperatura y la humedad eran brutales. Llegó con una botella de vino excelente. La conversación fluyó fácilmente, como si nos conociéramos de toda la vida. Pasamos el rato en la azotea. Era tan hermoso y romántico. Saqué una manta y nos sentamos a hablar desde las 11 p.m. hasta las 3 a.m. Hablamos de todo: nuestras vidas y nuestros amantes. Nos besamos varias veces, y fue delicioso. Muchos abrazos y besos. Grandes besos. El sexo fue simplemente increíble. Me dijo que yo era la mejor amante que había tenido. Nunca dormimos en toda la noche, finalmente quedándonos dormidos alrededor de las 6 a.m.

Molly pensó que estaba enamorada pero nunca más supo del chico. Gran sexo, romance y una noche emocionante, sí. ¿Una segunda cita? No. Resultó que no había mucha **conexión** después de todo, solo otra experiencia vacía pero emocionante sin nada que mostrar.

Una gran noche de excelente sexo y romance no se traduce en verdadera **intimidad, cercanía emocional**, una gran relación o ninguna garantía de volver a verse. Hay poca correlación entre ellos.

5 | "Tú y yo para siempre"

Enamorarse y estar enamorado son estados mentales alterados. La idealización impera sobre nuestra experiencia, distorsiona nuestra percepción y perjudica nuestro juicio, lo que nos pone en riesgo de involucrarnos demasiado pronto. Los estados alterados son equivalentes a experiencias cumbre que son emocionantes e intensas, pero siempre son temporales. Cuando la realidad se impone, a menudo hay un choque desilusionante. Un estado alterado no es una base sólida sobre la cual construir.

La creencia de que todos somos una mezcla de cosas se borra de nuestro radar cuando estamos cegados por la idealización. No podemos vernos ni aceptarnos a nosotros mismos, ni al otro individuo, con todos nuestros defectos. Y la esencia única de cada uno se convierte en un trasfondo turbio porque solo nos relacionamos a un nivel superficial, sin descubrir nunca los tesoros que yacen debajo de la superficie. Es como si estar enamorado pudiera, o fuera a, durar para siempre.

Esto se debe a que no estamos preparados para ver la realidad de que la otra persona no es quien pensábamos o quien deseábamos que fuera. Cuando nos dejamos llevar por la emoción y la idealización y creemos que es "tú y yo para siempre", a menudo es una señal de nuestra **fuerza de autoestima**. Mientras estamos enamorados, nos sentimos genial y todo va a ser genial. Sin embargo, cuando no estamos enamorados, o cuando nos desenamoramos, nos sentimos peor por dentro y peor con nosotros mismos.

6 | Proyección de Imágenes

Nuestra imaginación inconsciente almacena imágenes cargadas emocionalmente de experiencias previas, por ejemplo, libros que hemos leído, películas que hemos visto o recuerdos que conservamos. Estas imágenes definen cómo debe sentirse, verse y ser la **conexión** o la **intimidad**. ¡Ojalá fuera así! Tenemos la capacidad de alterar nuestra percepción de una

manera que se fusiona con la realidad cuando la imaginación y la realidad se vuelven indistinguibles. Estas imágenes se convierten en estándares ficticios de lo que esperamos que sean las personas y cómo funcionan las relaciones. El contenido específico de estas imágenes es a menudo la expresión de necesidades o deseos emocionales inconscientes. Estos deseos se encuentran en el núcleo de nuestra motivación y se convierten en estándares de lo que esperamos que sean las personas y las relaciones reales. ¿Quién puede estar a la altura de tales estándares? Nadie puede.

Ejemplos comunes de proyecciones de imágenes incluyen recuerdos de personas de tu pasado a quienes quizás hayas idealizado o demonizado. Pueden ser personajes, imágenes o historias que dejaron una impresión indeleble en tu psique. La proyección de imágenes conduce invariablemente a un choque desilusionante. Eventualmente te encontrarás atónito cuando tu burbuja estalle y comiences a ver más de lo que quieres ver, o más de lo que habías imaginado. La relación comenzará a revelar que hay más de lo que parece, y que tu pareja no es quien imaginabas o deseabas que fuera.

7 | Proyección de Necesidades Emocionales Inconscientes e Insatisfechas

Cada vez que estamos con alguien, nuestras necesidades emocionales inconscientes exigen saber: **¿Qué hay para mí?** Estas necesidades tienen vida propia, moldeando nuestras percepciones y motivando nuestro comportamiento e imaginación. Empezamos a contarnos historias sobre la otra persona y la posible relación.

Si la otra persona dice o hace algo que desencadena una necesidad, por ejemplo, una necesidad de reconocimiento o atención, o de sentirse deseado o especial, el nivel de tu atracción o interés aumenta. Puedes cometer el error de asumir que esa persona vale la pena o es adecuada para ti. Si ya te sentías atraído, te sentirás aún más atraído. Si no te sentías atraído en absoluto, de repente podrías sentirte atraído.

La **proyección de necesidades emocionales inconscientes e insatisfechas** te pone en un riesgo mucho mayor de involucrarte con las personas y relaciones equivocadas, para que no termines preguntándote: **¿Qué estoy haciendo con esta persona? ¿Cómo pasó esto?!**

Las relaciones a menudo comienzan a desmoronarse cuando tus necesidades emocionales o las de tu pareja cambian. Es entonces cuando la base sobre la que se construyó la relación ya no soporta el crecimiento mutuo.

8 | Relaciones e Intimidad Basadas en el Contexto

Las **relaciones contextuales** se forjan bajo condiciones y circunstancias únicas o en un entorno de vida irreal o antinatural. Las relaciones basadas en el contexto son aquellas en las que la pareja se unió en un contexto particular de experiencias compartidas, desafíos y propósitos que hicieron progresar su relación y profundizaron su conexión.

Por muy bien que dos personas se sientan juntas y por muy cómodas, compatibles, cercanas y conectadas que se sientan en la relación basada en el contexto, no se traduce necesariamente de la misma manera cuando se relacionan en la vida real y cotidiana. Muchas personas caen en la

trampa de obtener un **falso positivo**: concluyen que su conexión y química son tan sólidas y seguras que continuarán en todos los contextos de la vida real.

Esta creencia puede significar la pérdida para el futuro de la relación porque es un juego completamente nuevo cuando el contexto cambia y la relación necesita un nuevo comienzo. Las personas en la relación no estarán preparadas para los ajustes que deben hacerse cuando se den cuenta de que la cocreación, la conexión y la química, que fueron impulsadas por el contexto en el que prosperaron juntas, pueden no sostenerse fuera de ese entorno particular.

Naturalmente, las personas que se conocen en contextos tan antinaturales querrán poner a prueba su conexión en un entorno de la vida real. La pregunta sigue siendo: ¿serán capaces de recrear su magia en un entorno natural y cotidiano por sí solos?

Ejemplos de atracción e intimidad basadas en el contexto:

1. Conocerse mientras se viaja y, por lo tanto, no estar sujetos a las realidades de la vida cotidiana.
2. Compartir una experiencia extrema, como un desastre natural, un accidente aéreo o un ataque terrorista.
3. Trabajar en ocupaciones que te obligan a depender el uno del otro y a cubrirse las espaldas, como oficiales de policía, bomberos, personal militar o incluso actores en una historia de amor.
4. Compañeros de trabajo que comparten intimidades al pasar tanto tiempo trabajando juntos intentan extender su relación fuera del trabajo.
5. Personas que se conocen en talleres de crecimiento personal en un campo amplificado, donde los participantes comparten profunda y personalmente entre sí.

La mayoría, pero no todas, las relaciones basadas en el contexto fracasan a la luz del mundo real porque fueron concebidas y continuaron creciendo y profundizando en el terreno común de condiciones extraordinarias y circunstancias únicas a través de las cuales se fundaron las relaciones.

Sin embargo, cuando el contexto de las relaciones cambia, todo lo demás cambia. Los socios tendrán que empezar de cero, construyendo una nueva base para sí mismos en otro entorno, separado de aquel en el que cocrearon una conexión con circunstancias únicas. Esta transición no siempre termina favorablemente para la relación.

Relaciones Contextuales - Relación en Pandemia

La pandemia de COVID y las condiciones que continuaron durante casi dos años revirtieron el curso natural de la evolución del enfoque de "primero la base, luego la relación" a un enfoque de "primero la relación, luego la base".

Las condiciones de la pandemia hicieron lógicamente imposible tener muchas citas y desarrollar relaciones una cita a la vez porque no había citas cuando se les ordenó a todos que se pusieran en cuarentena en aislamiento durante mucho tiempo, que se quedaran en casa, que no salieran ni vieran a nadie más en absoluto, nunca. En cambio, las parejas se encerraban entre sí,

seguían viéndose y permanecían juntas. No era posible desarrollar una relación una cita a la vez o construir una base, vivir juntos antes de conocerse lo suficiente como para justificar tal salto. Estas condiciones extraordinarias se convirtieron en el contexto de todas las relaciones que se desarrollaron durante este tiempo.

Este período prolongado de convivencia y de cuarentena de otras personas y aislamiento social tuvo el efecto de acelerar la evolución mucho más allá de lo que consideraríamos natural y orgánico. Obligó a las personas a estar juntas antes de que se conectaran, forzando relaciones sobre ellas antes de que pudiera establecerse cualquier separación y autonomía. El alfabeto natural de la relación se invirtió. A se convirtió en B, y B se convirtió en A. Las condiciones de la pandemia ofrecieron la falsa seguridad de una relación de atajo, lo que planteaba un mayor riesgo de estrellarse y quemarse cuando la homeostasis finalmente se restableciera.

Las relaciones predeterminadas como estas aliviaron el estrés existencial natural de estar solo y el dolor de la soledad y la desconexión forzada. Se convirtieron en una forma de evitar los rigores de construir un puente de forma natural y orgánica.

La nueva normalidad se convirtió en la formación de relaciones a la velocidad del rayo, sin poner ningún esfuerzo en revertir la ingeniería para volver a construir una base y conocerse de nuevo cuando la pandemia se levantó y volvimos a las condiciones previas al confinamiento.

Drew y Marlin

Drew y Marlin buscaron terapia debido a la palpable pared de creciente tensión entre ellos. Se conocieron, viajaron y vivieron juntos durante el primer año y medio de su relación bajo las condiciones de la pandemia. Se sumergieron de cabeza en una relación después de su segunda cita. La cuarentena los obligó a vivir juntos antes de que estuvieran listos.

Como es el caso con todas las relaciones pandémicas, la verdadera prueba de la viabilidad de una relación en desarrollo es lo que sucede cuando ya no hay la energía de su contexto extraordinario para mantenerlos en marcha, sincronizados y cocreativamente comprometidos. Siempre es un misterio: ¿qué va a pasar con la relación, y qué se cocrea cuando el escenario de la relación cambia? Se mudaron juntos antes de estar listos para vivir juntos.

Su relación pareció funcionar durante el primer año que estuvieron viviendo y viajando juntos. Pero su tiempo constante juntos también se volvió tedioso. Drew dijo que siempre tenía esta sensación persistente como si estuviera tratando de meter una clavija cuadrada en un agujero redondo. Temía ir a terapia, sabiendo que tendrían que tener algunas de las conversaciones que debían tenerse, pero que se habían evitado hasta ese momento. Lo que no se discute se convierte en cuñas de desconexión.

A Drew le costó un tiempo darse cuenta de que su necesidad de espacio se había estado gestando desde el principio. Para empeorar las cosas, todos sus intentos de hablar con ella parecían degenerar tan pronto como comenzaban. "No podemos hablar de las cosas de las que necesitamos hablar, de las que yo necesito hablar", me dijo.

Cada vez que intentaba tener una conversación sobre su necesidad de espacio y autonomía, Marlin reaccionaba y personalizaba la necesidad de espacio de Drew para significar que ya no quería estar con ella y quería salir de la relación. Para ella, la suya sería solo otra relación fallida,

como lo habían sido todas sus relaciones anteriores. No podía relacionarse con la necesidad de espacio de Drew, ya que se había acostumbrado a estar juntos todo el tiempo. Se sentía cómoda continuando de esta manera, quizás por el resto de sus vidas, y nunca sintió la necesidad de espacio o separación.

Drew pudo hablar por sí mismo, diciendo que necesitaba vivir solo por un tiempo. Necesitaba establecer identidades separadas, recuperar el equilibrio y hacer el trabajo personal necesario para actuar como un yo autónomo separado una vez más antes de volver a unirse para trabajar en su relación.

Quería empezar de cero, construir una base más sólida y probar su relación en un entorno de la vida real. Hasta ese momento, solo habían existido en condiciones de pandemia, cuando era todo o nada, viéndose y estando juntos todo el tiempo o nada en absoluto. Necesitaba un comienzo nuevo y fresco, rebobinar la relación y empezar de nuevo, saliendo una cita a la vez, viendo cómo se sentía, la calidad de la conexión y a partir de ahí.

9 | La Atracción como Consecuencia del Rapport y la Intimidad

El criterio más válido y fiable para decidir si perseguir a una persona o una relación es la **calidad del rapport**. La intimidad comienza con el rapport. El rapport es el terreno fértil donde las semillas de la conexión, que incluyen el interés, la honestidad y la comprensión, brotan en una relación íntima cada vez más profunda.

El gran interés mutuo puede ser estimulante. Sentirse comprendido puede ser estimulante. La seguridad emocional es estimulante. La conexión emocional es estimulante, y todo esto, combinado con un componente físico y sexual, se convierte en un estímulo aún más convincente.

10 | La Mística de la Belleza

Pocas cosas son más tentadoras que la belleza; es incluso más que la atracción. La atracción ocurre cuando estamos cerca de personas que consideramos hermosas. ¿Cómo altera la belleza de una persona nuestra percepción, comportamiento y experiencias? La belleza tiene un efecto cegador y fascinante.

Hablo desde la experiencia directa de lo que me sucede cada vez que estoy cerca de alguien a quien considero hermoso. La belleza me embriaga. De repente, me siento mucho más atraído, interesado y propenso a que me guste la persona hermosa, incluso antes de que hagamos contacto o hablemos. Me siento así únicamente por una mera proyección visual.

Miro a quienes encuentro hermosos a través de una lente de idealización y glorificación de su belleza, lo que me ciega a todo lo demás sobre ellos, y a todo lo demás en general. Invento historias sobre ellos como si los conociera. Los imagino más deseables, sin conocerlos en absoluto o sin tener ningún contacto directo. Me siento atraído por ellos más de lo que lo habría estado de otro modo. Pero, sin embargo, estoy en curso de colisión con la realidad.

Si estás obsesionado con la belleza como yo, corres el riesgo de nunca ir más allá de la superficie, de nunca poder conectar con esa persona de una manera profunda y significativa. Esto

es un grave perjuicio para tu Ser. Cuando te desprendes de la superficie de la apariencia, es posible que nunca toques las entrañas de la experiencia del otro. La conexión y la intimidad probablemente seguirán eludiéndote hasta que se quiten esas anteojeras. Solo pueden quitarse a través de la conciencia o la práctica consciente.

No hay correlación entre la apariencia exterior de los demás, por muy hermosos que sean, con la sustancia o la profundidad, ni con la calidad y la sostenibilidad de la relación. Nuestro énfasis excesivo en la belleza tiene implicaciones de gran alcance, ya que conduce a una sobrevaloración de las apariencias externas y una subestimación de lo que sucede dentro de una persona. Aprendí sobre la mística de la belleza hace algunas décadas. Y lo aprendí por las malas.

Paula

Cuando conocí a Paula, no estaba en un buen momento; estaba abatido y me sentía mal conmigo mismo. No pasaba un día sin que pensara: *Si tan solo tuviera una novia. No seré feliz a menos que esté en una relación. ¿Alguna vez llegará mi momento?*

Estaba en una conferencia, y mientras caminaba por el hotel durante un descanso, sintiéndome aburrido y a punto de irme a casa, Paula se detuvo a hablarme. Entablamos una conversación superficial sobre qué talleres eran buenos y cuáles se podían omitir. En el transcurso de una conversación de cinco minutos, me enteré de que vivía en Los Ángeles y que era bailarina. Me dijo que estaba buscando una carrera como terapeuta. Tenía un gran cuerpo y era bastante atractiva. Tuve la sensación de que le gustaba. Le pedí su número y, entregándomelo, me dijo que esperaba mi llamada.

Desde el momento en que nos separamos, no pude dejar de pensar en ella. ¡Guau, qué mujer tan elegante! ¡Una bailarina! Una artista. Atractiva. Inteligente. Profunda. Una terapeuta, nada menos. ¿Cómo alguien como yo encontró a alguien como ella? ¡Era realmente agradable!

Paula se alegró mucho de saber de mí. Nuestra primera conversación duró una hora. Seguimos hablando a larga distancia dos o tres veces por semana, una o dos horas cada vez. Ambos estábamos de acuerdo en que yo era mejor que cualquier hombre con el que ella hubiera estado, y ella era mejor que cualquier mujer que yo hubiera conocido.

Planeamos vernos. Yo iba a volar a Los Ángeles para verla durante un fin de semana. Ella me iba a recoger del aeropuerto.

Esperé ansiosamente a que llegara en coche. Pero cuando la vi, al principio ni siquiera estaba seguro de que fuera ella. Me sorprendió lo diferente que se veía de cómo la recordaba. Estaba arreglada, usando una tonelada de joyas y maquillaje, lo cual me resultó desagradable. Me pregunté: *¿Por qué tanto espectáculo? ¿Por qué está tratando de verse mejor de lo que ya es?* La señal era clara.

Cuando llegamos a su casa en el barrio de Hollywood Hills de Los Ángeles, me di cuenta de que me estaba enamorando del tamaño de su casa. Tenía una vista fenomenal, una piscina y cinco dormitorios. Con mucho espacio para mí, empecé a preguntarme cómo sería vivir allí.

Durante las siguientes horas, me senté con Paula en su sala de estar, hablando y disfrutando de la vista. Pero algo faltaba en la conversación. No podía precisar qué era. Para cuando estábamos en

la cama, me sentía enfermo, como una ciruela seca encogida. No me sentía atraído por ella y apenas podía excitarme. Para mi asombro, tuvimos sexo de todos modos. No sé cómo lo hicimos, pero lo hicimos. Por primera vez en mi vida, entendí de primera mano que un cuerpo tiene vida propia.

La incomodidad continuó durante el resto de nuestro tiempo juntos. No había nada que hacer y, además, nada que yo quisiera hacer. Estábamos en sintonías diferentes. Paula parecía estar pasándolo de maravilla, sin aparente conciencia o registro de lo lejos que estábamos.

Vi nuestro encuentro como un fiasco. No podíamos conectar a un nivel significativo. Ella quería planear nuestra próxima reunión y dijo que estaría dispuesta a hacer el viaje a San Francisco para verme. Incluso insinuaba planes de matrimonio.

Finalmente, llegó el momento de irme, y me armé de valor para despedirme. Quería salir de allí y no volver a verla nunca más, pero no sabía cómo decírselo. Estaba decepcionado conmigo mismo por haberme metido en el lío en el que estaba, pero aún tenía que averiguar qué hacer. Se puso tan mal que rompí a llorar. Intenté decirle que la relación no estaba funcionando para mí. Le dije que no sentía lo mismo que ella. Finalmente le dije que no planeaba volver a verla. Pero ella no lo escuchó o no pudo escucharlo. Así que, fuimos y vinimos. Ella pensó que podría estar actuando precipitadamente y trató de convencerme de que nos diéramos más tiempo.

"No sabía que sería así", lamenté. "Lo siento. Lo último que quise hacer fue lastimarte".

En el vuelo de regreso, me seguía preguntando: *¿Cómo pasó esto? ¿Cómo pude haber permitido que esto pasara? ¿Cómo pude haber sido tan estúpido?* Me había sentido cautivado por su belleza y me inventé una historia sobre ella que no tenía nada que ver con quién era ella o quiénes éramos juntos. La había idealizado porque era hermosa y tenía un cuerpo de bailarina atractivo. Era terapeuta como yo. Teníamos mucho en común, y yo le gustaba.

Confundí su capacidad para hacerme sentir deseado y valioso con que seríamos geniales juntos. Era una ilusión. Me imaginé todo. Confundí esas largas conversaciones telefónicas, aparentemente profundas, con una relación íntima duradera en ciernes.

Ser **consciente de sí mismo** y capaz de discernir entre los diez **Tipos Diferentes de Atracción e Intimidación** reduce el riesgo de perderse en la emoción de la atracción sexual, confundir la intimidad emocional con el sexo y involucrarse en relaciones basadas en la proyección de imágenes o necesidades emocionales inconscientes.

También serás más consciente de lo que buscas y lo que no buscas. Podrás hacer evaluaciones más rápidas y fiables y tomar decisiones más saludables sobre a quién quieres perseguir y cuánto quieres involucrarte. Y aumentarás drásticamente tus posibilidades de establecer conexiones más profundas y significativas.

Resumen

Las citas son el campo de entrenamiento ideal para los rigores de una relación íntima. La práctica consciente es una parte integral de tu búsqueda de conexión. Ten muchas citas y gana experiencia estableciendo asociaciones y cerrando muchas citas. Para ser eficiente y conservar tu

tiempo y energía, adopta un enfoque de "pre-cita"; es decir, dedica una hora (en lugar de las dos horas habituales mencionadas anteriormente) para determinar si alguna vez quieres salir con esa persona.

Cada contacto, cada intercambio, cada minuto y cada hora que estás con alguien cuenta. Cada vez que conoces a alguien, estás simultáneamente en una relación y creando una, por lo que es necesario establecer patrones de comportamiento saludables y consistentes la primera vez que conoces a alguien.

Para llegar a una cita preparado para participar plenamente, debes tener una perspectiva realista de lo mejor y lo peor que puede pasar (los cuatro escenarios básicos de citas) y estar preparado para afrontar los desafíos que plantean. Dado que no hay forma de controlar el curso natural de los eventos o el resultado de cualquier encuentro, es inútil intentarlo. Ser capaz de identificar y distinguir entre los diez tipos de atracción e intimidad también podría ayudar enormemente en tu búsqueda de conexión. Cuando eres consciente de las muchas trampas en las que todos somos susceptibles de caer, es decir, la niebla de la atracción, involucrarse excesivamente prematuramente o asumir más de una relación de lo que hay, es menos probable que caigas en ellas.

Capítulo 6: Reducir el sabotaje, evitar las trampas

"Creí que un beso llevaba al romance. Estaba tan equivocada. Eso es lo que veía en las películas, caminando hacia el atardecer, enamorada para siempre. Eso es lo que quería. No sabía que no era real. No quería saberlo. Pero ahora sí. Quiero lo real, y no engañarme más."

De miles de sesiones clínicas trabajando con solteros, parejas y familias, he recopilado una lista de las trampas más comunes que tienen el mayor potencial de sabotear las relaciones — trampas que pueden contaminar el espacio sagrado de la cocreación y hacer que la intimidad sea imposible.

Puedes evitar estas trampas manteniendo la luz de la **conciencia** brillando sobre ellas y permaneciendo **atento** a tus respuestas —lo que dices, lo que haces, cómo reaccionas. Cuanto más consciente seas, más atento te volverás y más practicarás la conexión consciente.

Examinemos estos saboteadores de relaciones:

1. "¿Qué sentido tiene si no me siento atraído?"

Comencemos con lo que puede ser uno de los mayores mitos de las relaciones: que debes sentirte atraído por alguien para que una relación funcione.

"Tengo que sentirme atraído." "Si no lo siento, ¿cuál es el punto?" "¿Qué más importa?" "Es lo que me motiva." "¿Por qué más estaría en una relación?" "Algo esencial faltaría si no nos sintiéramos atraídos." "Mi motivación se agotaría." "La atracción lo supera todo."

Aquí está la verdad: **¡No tienes que sentirte atraído para estar interesado!** La atracción no es lo único que puede encenderte. Otros factores —como una gran conexión, una conversación significativa y encontrar puntos en común— pueden motivarte a involucrarte. Sé por experiencia personal, y he escuchado a innumerables personas compartir, que lo que en última instancia encuentran más convincente no es la atracción, sino la conexión y la conversación.

Cuando hablo de lo que sucede cuando dependemos demasiado de la atracción —como nos han condicionado a hacer— y restamos importancia a la atracción y el sexo como únicas consideraciones, a menudo encuentro una incredulidad masiva.

"Lo que debes entender," explico, "es que hay poca o ninguna correlación entre la atracción inicial y cómo resulta una relación." Usualmente, en este punto, he perdido algo de credibilidad con aquellos menos interesados en la magia y la maravilla de lo que es posible en el espacio sagrado de la cocreación.

La Pieza Faltante: Aprender Indicadores Confiables

Una trampa relacionada es no aprender sobre indicadores más confiables del potencial de una relación y desarrollar una estrategia basada en ellos. Esto se aplica especialmente si eres soltero, buscas conexión y navegas por lo que puede sentirse como un mar de disfunción.

Con el tiempo, la atracción inicial se desvanece en el trasfondo de la vida diaria de la relación. Recuerda, lo que rompe las relaciones es la acumulación de sentimientos no expresados y problemas no resueltos que nunca se discuten —no la atracción o la falta de ella.

A medida que resto importancia a la atracción, pongo más énfasis en criterios confiables para evaluar el potencial: **cómo te sientes, cuán conectado te sientes, niveles de interés, apertura, honestidad y comprensión.** Esto puede sonar aburrido, no sexy. La emoción es estimulante —pero cuando dependes demasiado de la atracción, es posible que nunca la superes. Serás menos propenso a conectar verdaderamente y podrías perder oportunidades de conocerse más profundamente.

La Ventaja de la Evaluación

Cuando estás en un "modo de evaluación" consciente, encontrarás que algunas personas por las que te sientes muy atraído, decidirás no perseguirlas después de evaluar otros criterios. Por el contrario, descubrirás personas por las que inicialmente no te sentías atraído con las que te sientes tremendamente conectado, y te sorprenderás gratamente. Podrás disfrutar de la emoción mientras te mantienes consciente y objetivo sobre tu nivel de involucramiento.

Para aquellos que están conscientemente en contacto con nuestro deseo insaciable de conexión, la atracción sexual pasa a un segundo plano, mientras que el interés personal y la conexión de calidad pasan a primer plano. **La atracción se convierte en la guinda del pastel, no en el pastel en sí.**

Un Ejemplo Clínico: El Descubrimiento de Robert

Mi cliente Robert, a quien había estado viendo durante más de diez años, llegó un día desbordante de gratitud por lo que había aprendido en terapia —habiendo descubierto y comenzado a desarrollar una relación con su Ser auténtico.

"Si no hubiera estado tan centrado como lo estaba con Karli, habría estado perdido", compartió. "Era consciente de que me sentía realmente atraído, especialmente cuando noté que ella coqueteaba conmigo y yo ya estaba imaginando tener sexo con ella."

Robert describió que conoció a Karli en un taller. Ella era cálida, amigable, sonreía como si ya estuvieran en una relación. "Prácticamente se me echó encima, estuvo a punto de besarme, pero me guiñó un ojo en su lugar. Me sorprendió momentáneamente lo rápido y físicamente cerca que se puso."

Mientras Robert disfrutaba de la atención y la química entre ellos, se mantuvo lo suficientemente consciente como para reconocer sus desencadenantes y las posibles consecuencias no deseadas. Se mantuvo en modo de evaluación, revisando otros criterios más allá del deseo sexual.

"Afortunadamente, mis señales de advertencia eran fuertes y se hacían más fuertes," recordó. "Me di cuenta de que era marcadamente inestable emocionalmente. No tenía límites, lo que me inquietaba. Actuaba con más familiaridad de la justificada y estaba lista para el sexo antes de que existiera una conexión real."

Robert se sintió desequilibrado por su emoción, pero reconoció que Karli carecía de autoconciencia y probablemente sería emocionalmente exigente y absorbente. "Me agotaría si estuviéramos en una relación. Agotaría a cualquiera."

¿El resultado notable? Se hicieron amigos platónicos cercanos. "Hablamos. Conectamos. Se sintió empoderador cuidarme y mantener límites claros de manera consistente."

El Ejemplo de Citas: La Limitación de Elliot

Durante una sesión de "Citas para Relacionarse", Elliot compartió con Isabelle:

"Realmente me gustó estar contigo. Había algo de fluidez. Tienes ojos hermosos y una gran sonrisa. Quería verte de nuevo y saber más de ti. Pero cuando llegó el momento de despedirnos, todo cambió de repente. Tuve que preguntarme, como siempre hago, '¿Me siento atraído? Tienes que ser 'hot', así que mi respuesta fue 'No'. Y eso fue todo, supongo."

Elliot cayó en la trampa, cegado por la apariencia y el atractivo sexual. Era auténtico pero severamente limitado —desconectado de lo que en última instancia buscaba. No había nada más allá de la atracción que le interesara; nada más importaba.

A través de nuestra conversación, Elliot vio su patrón, su excesiva dependencia de la atracción y todas las oportunidades que había dejado pasar. Conectó su énfasis excesivo en la atracción con sus miedos y dudas sobre su capacidad para conectar verdaderamente con alguien.

"Simplemente no sabía cómo manejar esta situación," reflexionó. "Podríamos habernos hecho amigos, y quizás me hubiera sentido más atraído más tarde —poco probable, pero posible. Ahora veo que mi miedo a herir sentimientos me impide decir muchas cosas, pero para decir 'Sí, quiero verte de nuevo', pensé que tenía que sentir que había una posibilidad de que funcionara románticamente."

Después de esta sesión informativa, Elliot reconoció el error de sus caminos —que se estaba cerrando a la posibilidad. Le sorprendió cuánto cambiaron sus sentimientos y lo conectado que se sintió con Isabelle después de ser honestos y reales el uno con el otro.

Clave de Oro: Cualquier comentario que comience con "Realmente me gustó estar contigo, pero..." probablemente será recibido como un rechazo. El que habla pierde credibilidad por ser indirecto y poco sincero, repeliendo a cualquiera cuya prioridad sea una conexión más profunda e íntima.

Preguntas para la Reflexión:

- ¿Qué es más importante para ti: la atracción o la compenetración?
- ¿Bajo qué condiciones pasarías por alto la falta de atracción inicial?
- ¿Qué significa la amistad para ti en el contexto de las citas?
- ¿En qué escenarios considerarías la amistad con alguien por quien no te sentías necesariamente atraído?

2. "Mírame. Soy sexy."

Cuando te sientes atraído por alguien, es natural coquetear y ver hasta dónde puedes llegar. La trampa, sin embargo, es no saber **cuándo estás coqueteando**. Para saber si estás coqueteando, debes entender qué es el coqueteo, y para disfrutar del coqueteo de forma segura, debes permanecer lo suficientemente consciente como para darte cuenta: "coqueteando, coqueteando, coqueteando."

¿Qué es coquetear? **El coqueteo es una forma indirecta de despertar interés sexualizando la comunicación de ida y vuelta.** Es estimulante, excitante, a menudo divertido y lleno de risas — usualmente con un guiño— actuando con más familiaridad de la que realmente tienes.

El coqueteo, ya sea verbal o no verbal, consciente o inconsciente, es también un medio de seducción que requiere poco o ningún riesgo. Permite la sensación de apertura mientras se invierte un capital emocional mínimo. Es un juego que dos personas juegan a estar cerca sin estar realmente cerca o revelarse.

Cuando el Coqueteo se Vuelve Problemático

El coqueteo se vuelve problemático cuando coqueteas inconscientemente y caes en la trampa de hacer que la relación sea más de lo que existe, preparándote para un choque. "¿Cómo llegué aquí?" "¿Cómo sucedió esto?" "¿Cómo diablos pasó esto?"

La trampa es actuar siempre de manera inconsciente y desconectada, sin una formación adecuada en la construcción de relaciones para la intimidad y la conexión. No saber cuándo estás coqueteando lleva a una percepción errónea de la relación y de los niveles de interés mutuo. El coqueteo puede hacer que una conversación sin sustancia ni profundidad parezca asombrosa.

El coqueteo puede volverse un hábito porque es una forma fácil y efectiva de obtener atención mientras te mantienes en tu zona de confort. Puedes participar sin arriesgarte a la vulnerabilidad, permaneciendo animado mientras te conformas con la ilusión en lugar de la autenticidad.

El Patrón de la Relación

El coqueteo puede llevar a relaciones caracterizadas por este estilo de relacionarse. "La honestidad engendra honestidad. La deshonestidad engendra deshonestidad." Quiero añadir: "El coqueteo engendra coqueteo."

A veces, el coqueteo lleva a una creciente excitación y a un gran sexo. También puede llevar a un sexo terrible o a ningún sexo en absoluto. Si se desarrolla una relación, la base probablemente se construirá sobre la atracción y la excitación. Una relación que gira en torno al coqueteo, la excitación y el sexo tiene un pronóstico reservado en el mejor de los casos. Raramente el coqueteo conduce a relaciones íntimas.

El coqueteo puede ser un prelude de la intimidad cuando las personas involucradas son conscientes y están conectadas consigo mismas, y cuando es solo una pequeña faceta de un intercambio honesto y abierto.

Reconocer Cuándo Estás Coqueteando

Sabes que estás coqueteando cuando:

- Te sientes atraído por alguien y te emocionas cada vez más.

- Estás perdiendo la objetividad y tu capacidad para evaluar cómo te sientes y la calidad de la compenetración.
- Corres el riesgo de tener percepciones erróneas, juicio deteriorado, impulsividad y de involucrarte en situaciones de las que podrías arrepentirte.
- Estás mucho más seguro cuando puedes disfrutar el momento mientras te mantienes a raya —sin perder el bosque por los árboles.

Una Práctica Consciente: Modifica el juego de "mira qué sexys podríamos ser" añadiendo: "Ok, eres sexy, pero ¿qué más puedes mostrarme de ti? Y yo quiero lo mismo, ¿qué más puedo mostrarte de mí?"

3. Nada Más que Sexo

Confundir la intimidad física (sexo) con la intimidad emocional es una trampa ubicua, no sorprendente dada la condición social que malinterpreta la intimidad y el sexo como intercambiables. Esta confusión te permite tener y disfrutar del sexo, sintiéndote más cerca y más conectado después, sin arriesgar la vulnerabilidad —cuando en realidad hay poca o ninguna intimidad cocreada en absoluto. Esto es lo que hacemos para sentirnos seguros cuando nos sentimos inseguros.

Nuestra capacidad para sentir atracción sexual, excitarnos y tener sexo son comportamientos naturales que forman parte de nuestra constitución biológica. Somos seres sexuales. Cuando estamos relativamente sanos, suele ser fácil tener sexo, y sabemos que se siente genial. ¿Qué es mejor que un gran orgasmo? Solo se vuelve problemático cuando el sexo se confunde con la intimidad.

La Realidad Biológica

Cuando vemos la experiencia sexual desde un punto de vista estrictamente biológico, no hay nada místico o mágico en el sexo en sí. Podemos tener sexo, tenemos sexo, y se siente genial.

La trampa común es confundir la intimidad física con la intimidad emocional cuando no es más que sexo. Esta confusión es evidente en las descripciones que a menudo he escuchado cuando pregunto: "¿Tuvieron sexo?" y recibo respuestas como: "Oh, sí. Fuimos íntimos," o "Hicimos el amor. ¡Wow!"

La mayoría de las veces, cuando decimos "Hicimos el amor" o "Fuimos íntimos", la verdad es que no fue más que sexo. Vivimos en una cultura donde "ser íntimo", "hacer el amor" y "tener sexo" se han vuelto intercambiables, dejándonos incapaces de distinguirlos.

Por Qué Existe la Confusión

Una explicación de esta confusión es que cuando estamos físicamente desnudos, podría parecer que somos íntimos y vulnerables, como si fuéramos emocionalmente vulnerables. Sin embargo, compartir emociones, comprender, conectar y conversar son desafíos mucho mayores que estar físicamente desnudos.

Vernosas como seres estrictamente sexuales o físicos puede ser desmoralizador cuando carecemos de corazón, mente y espíritu. La mayoría de las personas prefieren no verse a sí mismas como gobernadas puramente por impulsos instintivos, porque culturalmente, se supone que los adultos maduros no deben actuar de esa manera.

Como resultado, cuando estamos interesados principalmente en el sexo —no necesariamente en una relación, y mucho menos en una íntima— no podemos admitirnos a nosotros mismos que el sexo es lo que buscamos. Así que tenemos sexo pero lo llamamos intimidad. Nos engañamos a nosotros mismos pensando que la relación es íntima, y luego nos sentimos destrozados al descubrir que no fue más que sexo.

La Gran Idea Errónea sobre el Sexo

Una idea errónea común es que la intimidad emocional acompañará o seguirá naturalmente a la intimidad física. Incluso un gran sexo de ninguna manera garantiza la intimidad emocional o una gran relación. Son entidades separadas sin correlación entre ellas. A menudo, hacer del sexo el objetivo principal nos protege de la vulnerabilidad. Cuando la intimidad emocional amenaza nuestro sentido de bienestar y control, enfocarse en el sexo funciona para disipar y distraernos de esas amenazas.

He oído a muchas personas compartir: "Claro, el sexo tiene que ser bueno." "Quiero un gran sexo." "Un gran sexo ayuda mucho." "Es mejor que la intimidad. Es lo más íntimo que podemos hacer juntos." "Es el motivador más fuerte para permanecer en una relación." "La relación es tan buena como el sexo." "Si no podemos hablarnos, tenemos el sexo como último recurso."

El condicionamiento social fomenta la idea errónea de que el sexo, o el buen sexo, por sí mismo tiene un poder de sostenimiento y sirve como barómetro de la calidad y durabilidad de la relación. Falso. Sin desestimar el sexo o incluso el buen sexo, pero **el sexo nunca reemplazará la comprensión, la seguridad o la capacidad de comunicarse como claves que hacen que las relaciones funcionen.**

4. Tú y yo para siempre

Estar o enamorarse son estados alterados donde la percepción se adapta a los deseos y la emoción de la idealización reina sobre la experiencia. Son estados alterados —experiencias cumbre— emocionantes e intensas, pero temporales.

Una perspectiva de "mezcla de todo" se pierde por completo. Estar cegado por la idealización significa no aceptarse a uno mismo y al otro, con todos los defectos, y probablemente no descubrir los tesoros que yacen bajo la superficie. Es como si estar enamorado pudiera o fuera a durar para siempre.

"Sé una cosa. Si no estoy enamorado, las dudas sobre si nos amamos o si la relación puede funcionar aparecen. Es el principio del fin, o ya terminó."

La Encrucijada Decisiva

¿Qué sucede cuando te encuentras en la encrucijada decisiva, cuando ves por primera vez que tu pareja no es quien pensabas que era o deseabas que fuera? ¿Cuándo te ves a ti mismo y al otro como las "mezclas de todo" que siempre fueron?

La única manera de salvar una relación cuando te has desamorado —lo cual inevitablemente sucederá— es tener una base más sólida que un estado mental alterado.

Reflexión Personal: Lo que Sentí al Estar Enamorado

Cuando estaba enamorado, era intenso, una conexión intensa con pasión. Conexión profunda y sexo profundo, todo en uno. Cambió todo mi estado de ánimo, dominó mis pensamientos e imaginación. Era "tú y yo para siempre". Creí que podría y duraría para siempre, deseando que así fuera. Como caminar por la cuerda floja, buscando una escalera y una red que me atrapara. ¿Adivina qué? No había escalera ni red.

Hablamos extensamente el uno con el otro —compenetración del más alto nivel, miradas fijas, totalmente comprometidos. No el tipo de amor de todos los días.

Similar a la excitación de la atracción, el coqueteo y el sexo, se produce una distorsión perceptual y tu comportamiento se vuelve inconscientemente impulsado. La negación deteriora el juicio, y el juicio deteriorado significa problemas. Se ven el uno al otro como desean que el otro sea, a través de una lente de idealización, encaramados en un pedestal, mientras en el fondo de su mente, están esperando el hacha de una evaluación más sobria, objetiva y realista. No se encuentran en un "estado mental de mezcla de todo". Ver los defectos del otro será demasiado difícil de soportar. Eso es todo. La fiesta ha terminado.

El Choque Inevitable

Cuando usas el estar enamorado como el único o principal criterio para determinar el involucramiento o la búsqueda de una relación, estás destinado a chocar. Dada la naturaleza temporal de las experiencias cumbre, la idealización y la imaginación no se correlacionan con la sustancia, la profundidad o la calidad de la conexión.

Confiar demasiado en el estar enamorado se manifiesta en una percepción y un juicio distorsionados, así como en las medidas de bienestar y autoestima. Mientras estés enamorado, te sientes genial y todo parece genial. Sin embargo, cuando no estás "enamorado" o sientes que lo has perdido, eres propenso a confirmar dudas e inseguridades preexistentes, creyendo que algo debe estar mal contigo o con la relación.

"Enamorado" crea una base destinada a desmoronarse. La relación tendría, en el mejor de los casos, un 50/50 de posibilidades de ser lo suficientemente sólida como para soportar tormentas que de otro modo la harían implosionar.

5. Sentir y Actuar No Son lo Mismo

Solo porque sientas algo no significa que tengas que actuar en consecuencia. Ya has escuchado esto antes y sabes que sentir y actuar son cosas separadas. Pero, ¿con qué frecuencia has actuado por un sentimiento o impulso?

Cuando tenemos sentimientos como atracción, deseo, excitación o estar enamorados, nuestra imaginación y negación se activan, y nuestro juicio se deteriora. Queremos actuar tan mal que lo hacemos, cuando estamos inconscientes y desconectados de nosotros mismos. La distinción entre sentimiento y acción a menudo se difumina.

La Importancia de la Distinción

Esta conciencia también es necesaria al relacionarse, escuchar o hablar entre sí. Cuando tenemos una relación con nuestro Ser auténtico, podemos contar historias que conectan los sentimientos con las acciones —dijo una cosa, hizo otra. Esa es la historia de la A a la B: ¿cómo llegaste allí?

Mantener la conciencia de que sentir y actuar son entidades separadas permite una mayor objetividad al determinar la mejor manera de manejarse —lo que quieres hacer o decir y cómo quieres decirlo. Esto reduce el riesgo de ser extraviado, de actuar impulsivamente o de involucrarse prematuramente. Tendrás la capacidad de disfrutar la experiencia sin tener que actuar en consecuencia.

La importancia de distinguir entre sentimientos y acciones también se aplica a las emociones en general. Cuando tus emociones se desencadenan y reaccionas con fuerza, siempre ayuda a hacer una pausa antes de responder.

6. El Fenómeno de la Personalización

El **Fenómeno de la Personalización** ocurre cuando personalizas (o subjetivizas) la comunicación haciéndola sobre ti y poniéndote a ti mismo en el centro de tu interpretación y respuesta. Pierdes objetividad y terminas malinterpretando la intención o el significado de lo que se compartió, perdiendo oportunidades de conectar.

La Causa Raíz

Este fenómeno se atribuye, al menos en parte, al bienestar o la autoestima basados externamente —cómo experimentas el mundo y te relacionas. Ser impulsado inconscientemente, buscar acuerdo y aprobación, desesperado por validación externa. Como resultado, ocurre una fusión con tu interpretación o historia, mientras se pierde a la persona contigo y quiénes son como seres separados de ti. Después de esto, es una percepción errónea el resto del camino. Las proyecciones se convierten en espejos —solo puedes verte a ti mismo.

El fenómeno de la personalización hace que sea casi imposible que dos seres separados y autónomos construyan puentes de comprensión que los conecten.

Cómo se Manifiesta

Esto puede aparecer en diversas situaciones. Si estás de acuerdo con el punto de vista del otro, te sentirás mejor contigo mismo y te volverás más interesado y atraído. Si no estás de acuerdo, te sentirás peor contigo mismo. Si te felicitan o reconocen, te gustarán más y te interesarán más y tendrás una visión de futuro. Si te sientes criticado o juzgado, podrías cerrarte y sentirte peor contigo mismo, no en tu mejor momento creativo.

La Solución

Puedes evitar esta trampa mediante la práctica consciente —intencional y motivado cuando tienes una relación con tu Ser auténtico, eres consciente y estás conectado, y tu bienestar y autoestima positiva se basan internamente o en ti mismo. A medida que tu paradigma de relación cambia de basarse externamente a basarse internamente, cómo te sientes contigo mismo permanece relativamente constante, independientemente de las respuestas que recibas y cómo las interpretes.

7. Esperar que tu Pareja te Lea la Mente

Esperar que tu pareja sepa cómo te sientes o qué quieres sin comunicación verbal es otra trampa común que conduce a expectativas no cumplidas, malentendidos, desconexión y conflictos sin resolver.

Si tu pareja capta cómo te sientes y responde como te gustaría, tenderás a quererla más y a ver motivos para una relación en desarrollo. Si no te lee la mente y no responde como deseas, te sentirás más desconectado, los juzgarás como no sintonizados contigo, y pensarás menos de ellos y de ti mismo.

La Conexión de la Infancia

Si creciste en una familia donde no te sentías seguro expresando sentimientos o deseos, tenderás a reprimirlos y, en cambio, esperarás que la otra persona lo sepa intuitivamente. Aprendiste a abstenerte de la comunicación explícita para protegerte, siguiendo las reglas tácitas: "No hables. No sientas. No confíes." Esto hace que conectar, construir una buena relación o conocerse realmente sea mucho más difícil.

Un Ejemplo Práctico

Digamos que tú y tu pareja deciden ir a la playa. Lo que más te gusta es recostarte junto a ellos, cerrar los ojos y escuchar las olas romper en la orilla, pero esperas y asumes (inconscientemente) que tu pareja estará igualmente inclinada.

Si tu pareja hace lo mismo, podrías interpretar que hacer las mismas cosas juntos es el cumplimiento de un deseo, sintiendo que el futuro de tu relación es más brillante porque están alineados, lo que te hace sentir deseado, cercano, conectado, profundamente cuidado e incondicionalmente aceptado.

Pero, ¿qué sucede cuando la otra persona opera como una entidad separada y autónoma con deseos diferentes? Podrían querer dar un paseo o entablar una conversación en su lugar.

Un Ejemplo Clínico: Emily y Paul

Durante una conversación "después de la cita", Emily no podía esperar para abordar la tensión que se había acumulado:

Emily: "El único problema que tuve fue hacia el final, cuando dijiste: 'Mis dos horas se han acabado'. Me reí, pensé que era una gran frase. Tú también te reíste. Pero cuando dije: 'Oh, no lo dices en serio, ¿verdad?', no respondiste. Me quedé pensando, confundida y dudando. No iba a

arriesgarme al rechazo diciendo: '¿Por qué no entras?' y luego escucharte decir: '¡Demonios, no! Ya cumplí mis dos horas.'"

Paul: "Pensándolo bien, tenía planes previos de encontrarme con un amigo para ver un partido de fútbol que nunca mencioné, y no quería necesariamente alejarme de ti. No estaba seguro de qué hacer. Si me hubieras invitado a entrar, me habría sido difícil decidir, pero es posible que hubiera dicho: '¡Claro que sí, quiero entrar!'"

Emily: "Tenía la impresión de que nos estábamos divirtiendo el uno con el otro, pero eso me desinfló el globo. No estaba segura de lo que estaba pasando ni de cómo te sentías sobre nuestro tiempo. Nunca respondiste y no insistí. ¿Podrías decírmelo ahora?"

Paul: "Solo era una broma. Te lo tomaste más en serio de lo que pretendía. Entendí que lo que dije te molestó, pero no pude deshacerlo. ¿Qué se supone que debo hacer? No eres alguien con quien saldría fuera de este requisito del taller. Puedo juzgar a la gente bastante rápido."

Emily: "Entonces, ¿me descartaste antes de que pasáramos un minuto juntos? Claro. Perdiendo mi tiempo. ¡Gracias por eso!" (con agudo sarcasmo)

Paul: "Me alegra tener esta conversación. No me comuniqué claramente ni indiqué cuánto disfruté nuestro tiempo juntos. Estoy viendo mi patrón. Cada vez que tengo una cita, siempre me preocupa si la estoy aburriendo. Así que ocasionalmente hago bromas. ¡Esa broma no funcionó!"

Emily: "Me di cuenta de que no me cuidé a mí misma. Nunca te pregunté ni forcé una aclaración, que es lo que debería haber hecho. La próxima vez hablaré."

La ironía fue que ambos se gustaban, pero ambos se fueron sintiendo que el otro no estaba interesado. Después de hablarlo, vieron que habían malinterpretado lo que estaba sucediendo porque no compartieron lo que realmente sentían y pensaban.

8. Asumir Más de una Relación de lo que Existe

Esta es una trampa a la que todos somos susceptibles, especialmente cuando estamos en medio de una soledad desesperada y al borde de renunciar a la idea de que nuestros deseos pueden hacerse realidad. Deseas algo con tanta fuerza y estás tan desconectado de lo desesperadamente que lo deseas.

Este dolor de desconexión y la necesidad insatisfecha de amor distorsionan la percepción y perdemos toda objetividad, lo que nos pone en un riesgo mucho mayor de un choque desilusionante. Perdemos nuestra capacidad de mantenernos conscientes de la distinción entre la imaginación y la realidad, dejándonos preguntarnos: "¿Cómo sucedió esto? ¿Cómo pude haber dejado que esto sucediera? ¿Cómo pude haber estado tan ciego?"

Un Ejemplo Personal: Mi Experiencia con Sophia

En el momento en que conocí a Sophia, no estaba en un buen momento; me sentía abatido y mal conmigo mismo. No pasaba un día sin pensar: "Si tan solo tuviera una novia. No voy a ser feliz a menos que esté en una relación. ¿Alguna vez llegará mi momento?"

Estaba en una conferencia, caminando por el hotel durante un descanso, sintiéndome aburrido y a punto de irme a casa, cuando Sophia se detuvo para hablar sobre qué talleres eran buenos y cuáles se podían omitir. Entablamos conversación.

En cinco minutos, supe que vivía en Los Ángeles (yo estaba en San Francisco), era bailarina y buscaba una carrera en terapia, tenía un gran cuerpo y parecía agradarle mucho. Me dio su número y dijo que esperaba mi llamada.

Desde el momento en que nos separamos, no podía dejar de pensar en ella. "¡Vaya, qué mujer tan elegante! ¡Una bailarina! Una artista. Alguien a quien puedo admirar. Lo tiene todo: atractivo sexual, inteligencia, experiencia de vida, sensibilidad, una mujer de verdad. ¡Es realmente agradable!"

Sophia se alegró de saber de mí. Nuestra primera conversación duró una hora. Seguimos hablando a distancia dos o tres veces por semana, una o dos horas cada vez. Yo era mejor que cualquier hombre con el que ella hubiera estado (me dijo), y ella era mejor que cualquier mujer que yo hubiera conocido. Hicimos planes para que yo volara a Los Ángeles un fin de semana.

Mientras me bajaba ansioso del avión buscando a Sophia, al verla, me sorprendió lo diferente que lucía de lo que recordaba. Estaba vestida elegante, con muchas joyas y maquillaje. Me pregunté: "¿Por qué tanta ostentación? ¿Por qué intenta verse mejor de lo que ya es?" La escritura estaba en la pared.

Sin embargo, cuando llegamos a su casa en Hollywood Hills —noté que me estaba enamorando del tamaño de su casa, la vista fenomenal, la piscina y los cinco dormitorios. Con mucho espacio para mí, comencé a preguntarme cómo sería vivir allí.

Durante las siguientes horas, me senté con Sophia en su sala de estar, hablando y disfrutando de la vista, pero no tanto de la conversación. Aunque era amigable, acogedora y definitivamente le gustaba —algo faltaba. No podía precisar qué era.

Cuando llegamos a la cama, me sentía realmente enfermo, como una ciruela pasa encogida. No me sentía atraído y apenas podía excitarme. Para mi asombro, tuvimos sexo de todos modos. No sé cómo, pero lo hicimos. Por primera vez en mi vida, entendí lo que significa "tu cuerpo tiene vida propia". Hasta el día de hoy, no puedo recordar si realmente tuvimos sexo, debo haber estado tan adormecido.

La incomodidad continuó. Ahí estaba yo, deseando una salida que no encontraba. No quería ser brusco, desagradable, enojado, resentido, crítico o despectivo. Ella quería planificar nuestro próximo encuentro, dispuesta a viajar a San Francisco para verme, insinuando planes de matrimonio. En serio.

El lunes no pudo llegar lo suficientemente pronto. Finalmente, llegó el momento de irme y reunir el valor para despedirme. Realmente no sabía qué hacer o decir exactamente. Estaba enojado conmigo mismo por no saber cómo salir de este lío en el que me había metido.

Se puso tan mal que rompí a llorar.

Pasé de estar en la gloria —contando mis pollos antes de que nacieran, tan cerca de enamorarme desde el principio por teléfono— a este espectáculo de horror, cuando ella aparentemente estaba

pasando el mejor momento de su vida conmigo y no tenía ni idea de lo lejos que estábamos, y no podíamos hablar de ello en absoluto.

Mi corazón latía más rápido. Me miró con esos hermosos ojos sonrientes, emocionada por nuestro próximo encuentro, mientras yo quería salir y quizás no volver a verla nunca más.

Intenté decirle que ya no funcionaba para mí y que no tenía interés en seguir viéndonos, pero ella no pudo o no quiso escucharlo. Fuimos y vinimos. Pensó que estaba actuando precipitadamente y trató de convencerme de que nos diéramos más tiempo.

"No sabía que sería así," me lamenté. "Lo siento. Lo último que quise hacer fue lastimarte." Luego hubo silencio mientras veía su rostro entristecerse, desinflarse y verse obligada a soltarme.

En el vuelo de regreso, me hice una pregunta: **¿Cómo sucedió esto?** Me había adelantado, asumiendo una relación mayor de la que existía. Confundí su capacidad de hacerme sentir deseado y valioso con que seríamos geniales juntos —un éxito rotundo. Confundí esas largas y aparentemente profundas conversaciones telefónicas con una relación íntima duradera en ciernes.

9. Involucrarse Demasiado, Prematuramente

A veces te involucras demasiado rápido, demasiado pronto. La cantidad de tiempo que realmente han pasado juntos, de experiencia compartida o calidad de conexión, no justifica cuán emocionalmente involucrado te vuelves.

Cuando tienes una **relación con tu Ser auténtico**, es más probable que adoptes un enfoque basado en la atención plena para desarrollar relaciones de forma natural —una cita a la vez, sin invertir más en alguien con quien no tienes el tiempo o la experiencia compartida para justificar tu inversión.

Sin una relación establecida contigo mismo, serás mucho más propenso a invertir en exceso prematuramente y a malinterpretar la comunicación ambigua como interés en ti o buena química. Podrías darle más importancia de la justificada a la emoción, la atracción, el coqueteo o un beso, preparándote para un choque desilusionante.

Un Caso de Estudio: El Patrón de Carrie

Tomemos el caso de Carrie, quien vino a verme después de una serie de rechazos devastadores que nunca había podido entender. Buscaba comprender si estaba haciendo algo mal o si había algo inherente en ella, que no debía ser lo suficientemente atractiva o buena, que "simplemente no le gustaba a los chicos". El último rechazo, el de Ted, fue el más difícil de soportar, ya que se quedó estupefacta y se sintió "como una tonta".

"De nuevo, me importaba mucho más él de lo que él me importaba a mí y me engañé creyendo que él me importaba mucho más de lo que lo hacía."

Pensando en voz alta, tratando de dar sentido a lo que sucedió, Carrie dijo: "Pensé que era más especial que eso. Simplemente no puedo entender cómo pudo alejarse tan fácilmente, simplemente seguir adelante sin pensar en mí o hablarme en absoluto."

Mientras explorábamos más a fondo su experiencia, lo que sucedía dentro de ella cuando estaba con él, Carrie recordó las primeras señales de advertencia que había negado. Recordó haberle restado importancia, racionalizado, negado o haberle dado el beneficio de la duda cuando él decía cosas que no tenían sentido. "Supongo que no me sentía segura ni confiada. Quizás tenía miedo de escuchar que él no estaba realmente interesado en mí. Quizás preferí permanecer en mi propia burbuja donde estaba a salvo, incluso si no era verdad."

Capítulo 7: Tres Relaciones en Una

Este capítulo retoma el punto donde lo dejó "El Factor 51%-49%". Mientras que el capítulo anterior se centró en un paradigma de "yo" y "tú", reconociendo las dos relaciones inherentes dentro de cada conexión —la relación contigo mismo y la relación con el otro—, el Capítulo 7 amplía esta idea. Estamos pasando a un paradigma de "yo", "tú" y "nosotros".

En cada relación, en realidad hay tres relaciones distintas en juego: tu relación con tu **Ser**, tu relación con la **otra personay** la relación de "**nosotros**" que co-crean juntos. Imagina esto visualmente como dos círculos superpuestos que forman un tercer espacio. Estos representan:

1. La relación conmigo **mismo (yo)**.
2. La relación con tu **Ser (tú)**.
3. La relación entre **yo y tú (nosotros)**.

El objetivo principal de este capítulo es ayudarte a identificar y distinguir entre estas tres relaciones. Cuando surgen problemas o conflictos, comprender qué relación está en el centro te permite evaluar de quién es el problema, asignar responsabilidades y determinar quién es el más adecuado para abordarlo. Ser responsable de tu propio autocuidado significa reconocer y manejar tus puntos ciegos, tus detonantes y el impacto que tu comportamiento impulsado por ellos tiene en los demás. Esto requiere un **trabajo personal** y un **autocuidado** continuos, fomentando una conversación constante con tu **Ser** interior.

Cuando ambas personas pueden identificar y clasificar claramente estas tres relaciones, están mejor equipadas para determinar con precisión de quién es el problema y quién debe solucionarlo, lo que en última instancia beneficia tanto a los individuos como a la relación en su conjunto. Creo que la clave para una relación que se profundiza y crece constantemente radica en que ambos socios sean conscientes de estas tres relaciones, discernan la responsabilidad de los problemas y preserven el **espacio sagrado del "nosotros"** evitando que los problemas individuales no resueltos lo contaminen.

Dustin y Bonnie

La relación de tres décadas entre **Dustin y Bonnie** ejemplifica lo que sucede cuando no hay conciencia de las tres relaciones que operan dentro de una sola, y cuando los problemas individuales no resueltos de cada persona contaminan el **espacio sagrado del "nosotros"** donde co-crean su relación.

Lo que deduje de Dustin fue que Bonnie no había hecho el **trabajo personal** o la terapia por su cuenta para resolver su relación con su padre. Ella albergaba una acumulación de rabia hacia él por haberla rechazado, lo que invariablemente salía a la luz hacia Dustin.

Dustin soportaba regularmente el peso de su ira, que se manifestaba como insinuaciones interminables que atribuían motivos detrás de su comportamiento. Estas insinuaciones corroboraban su creencia de que cualquier cosa que él hacía por su cuenta, para sí mismo, la hacía para alejarse de ella. Sus actividades individuales, según el pensamiento de Bonnie, eran más importantes para él que ella. Ella se había colocado invariablemente como su prioridad más

baja. Pero él nunca había conectado que era el receptor de una ira que estaba destinada a su padre.

Cuando observé el modus operandi de Dustin, vi un tema recurrente de **codependencia** en cómo siempre se había comportado con Bonnie. Siempre había priorizado a Bonnie y lo que ella estaba pasando por encima de sí mismo y de lo que él estaba pasando. Su bienestar y sentido de **autoestima** giraban en torno a hacer feliz a Bonnie, lo cual era imposible de lograr. Sin embargo, su bienestar y sentido de **autoestima** dependían de ello.

Estaba aislado y desconectado de la acumulación de dolor que se había generado por tener que cuidar a su madre, quien siempre estaba al borde de una crisis emocional. Sus crisis eran el resultado de la relación disfuncional que tenía con su padre. Había aprendido a centrar toda su atención y energía en su madre, y nunca en sí mismo. Era como si no existiera en su relación. Lo que sea que pasó mientras crecía no importaba. Había complacido a su madre, descuidándose a sí mismo en el proceso, y permaneció inconsciente y desconectado del dolor de nunca haber sido visto, oído, comprendido, apoyado o amado por ella.

Había sido testigo de la trayectoria de su relación durante los más de quince años en los que trabajé individualmente con Dustin. Había relatado muchas experiencias con Bonnie que ejemplificaban las dinámicas recurrentes que plagaban su relación.

Por ejemplo, cuando intentó hacerle saber a Bonnie que necesitaba viajar por el país para visitar a su padre, quizás por última vez, y que pensó que era mejor ir solo, ella se lo tomó personalmente y reaccionó de la manera en que se sabía que lo hacía. Cuando Dustin intentó explicar que quería centrar toda su energía en su padre, para despedirse de él, Bonnie malinterpretó sus intenciones y estalló. Ella vio su deseo de viajar sin ella como otro rechazo. Relató que durante su sesión de pareja, cuando estaban lidiando con este problema, su respuesta fue: "Fue solo otra bofetada en mi cara. Me rechazaste de la manera más fría posible".

Cuando recibió la llamada de su hermana, alertándolo de que su padre había sufrido otro revés médico, de alguna manera se resucitó del yugo de su codependencia y parálisis inconscientes y decidió ir solo. Esta puede haber sido la primera vez en su vida y en su relación de más de treinta años que ejerció su opción y poder para actuar en su propio nombre.

Ni siquiera pudieron empezar a abordar el impacto de nunca haberse casado o tenido hijos, ni el estado de su relación en el futuro. Él creía que Bonnie siempre se lo había reprochado por nunca haberse casado o tenido hijos. A menudo había reunido pruebas falsas para corroborar su historia: que él la había rechazado desde el principio, que nunca había tenido la intención ni el deseo de casarse con ella, y que la dejaría a la primera oportunidad que tuviera.

Cuando les pregunté qué pensaban que sucedería con su relación después de que el tío de Bonnie, a quien cuidaban, falleciera, ella había declarado alegremente: "Probablemente se iría o tendría una aventura. No habría ninguna razón por la que querría quedarse". Esto dejó a Dustin atónito, dadas las grandes esfuerzos que había hecho para establecer algún tipo de plan de juego futuro juntos.

Cuando habían hablado sobre sus planes para el futuro, como posiblemente mudarse o renovar su casa, Bonnie había indicado que no iba a comprometerse en absoluto en ese sentido, dado que no

estaban casados, y ella tenía dudas sobre su futuro debido a ello. Este comentario enfatizaba su resentimiento hacia él por nunca querer casarse o tener hijos.

Cuando hablaba de lo frustrante que era para él estar con ella en su relación, siempre parecía distante, como si nunca hubiera registrado su experiencia en su cuerpo.

Cuando finalmente registró la miserable realidad de cómo se sentía después de años sin que sus necesidades de conexión, amor, apoyo o comprensión fueran satisfechas: "Estoy operando en un vacío. No hay conexión, no hay camaradería, no hay conversación. Estoy en un estado perpetuo de inercia, siempre caminando sobre cáscaras de huevo. No puedo seguir así. No hay un camino a seguir. Ella sabotea cualquier plan que hemos intentado hacer con su negatividad incesante. Bloquea mi visión del futuro cuando se niega a encontrarme ni siquiera a mitad de camino. Puede que sea hora de que desarrolle algún tipo de estrategia de salida".

Cuando le pregunté a Dustin por qué estaba con ella, se tomó un momento para pensarlo y luego dijo: "Supongo que no quiero estar solo. Estoy envejeciendo. No me veo en otra relación, y no soy feliz cuando ella me ignora y no podemos conectar".

Yo estaba percibiendo desesperanza y resignación y dije: "Suenas deprimido".

Él estuvo de acuerdo: "Estoy deprimido. He estado deprimido. No tengo la energía ni la motivación para seguir adelante ahora mismo".

Tanto Dustin como Bonnie estaban inconscientemente impulsados y desconectados dentro de sí mismos, y por lo tanto, nunca pudieron actuar como Seres separados y autónomos en su relación. No había un **"yo"** y un **"tú"**, y por lo tanto, no había un **"nosotros"**.

No pudieron discernir de quién era el problema, lo que imposibilitó hablar de cualquier cosa sin que la conversación degenerara inmediatamente en un conflicto y una pelea escalados que los dejaban en un estado de ira, resentimiento, desesperanza y sentimientos heridos perpetuos. La acumulación de cada uno de sus sentimientos no expresados y los problemas no resueltos de la familia de origen afectaron negativamente su relación porque nunca pudieron estar el uno con el otro en el tiempo presente. Siempre reaccionaban desde su pasado inconsciente, lo que cimentó una cuña de desconexión entre ellos.

Rosy y Russell

Rosy estaba cada vez más molesta y preocupada por el hábito de Russell de ver pornografía, pero evitaba hablar con él al respecto. No quería hacer una montaña de un grano de arena, ni meterse con él. Añadió que no quería ser demasiado controladora ni ponerlo en una posición en la que tuviera que apaciguarla con falsas promesas y luego continuar con su hábito de pornografía en secreto. Estaba aterrorizada de ahuyentarlo.

Russell no veía la pornografía como un problema y no quería dejar de verla. Para él, la pornografía era una diversión que proporcionaba una salida adicional para su alto deseo sexual, que era más alto que el de Rosy. Pensó que le quitaría la presión de tener que satisfacerlo de esa manera.

Rosy tampoco veía necesariamente su uso de pornografía como problemático. Les había expresado a Russell y a mí varias veces que se sentía amada y segura en su relación y que tenían

una gran vida sexual. "Si eso es lo que necesita hacer, que así sea". Sin embargo, su implicación con la pornografía a veces la había dejado preguntándose si él estaba más involucrado con la pornografía que con ella.

Durante el proceso de terapia, quedó claro que, para Rosy, el uso de pornografía por parte de Russell le provocaba sentimientos de dolor e inseguridad. A menudo se sentía emocionalmente abrumada, con una sensación de desconfianza y traición acumulándose dentro de ella. A través del proceso terapéutico, pudo encontrar el origen de esos sentimientos en relaciones no resueltas de su familia de origen. Rastree esos sentimientos hasta la escuela secundaria, cuando estuvo involucrada con un novio abusivo que la engañaba constantemente y luego mentía al respecto.

También recordó que su padre había engañado a su madre. Las infidelidades de su padre llevaron al divorcio de sus padres cuando ella tenía 10 años, lo que provocó que su madre cayera en una depresión suicida que duró el resto de su vida.

Rosy había desenterrado un sentimiento central de indignidad, de nunca sentirse bien consigo misma, lo suficientemente atractiva o lo suficientemente delgada. El uso de pornografía por parte de Russell desencadenó su inseguridad de que Russell la dejaría por "alguien más hermosa". Cuando hablaron de ello en terapia, ella hizo una comprobación de la realidad contra sus peores miedos y se sintió enormemente aliviada al escuchar que Russell nunca había tenido ninguna intención de engañarla.

Ahora, cuando Rosy es consciente y se siente activada, es capaz de hablar sobre los sentimientos que se activan y asumir la responsabilidad de sus reacciones a la implicación de Russell con la pornografía, para que no se extiendan al **espacio del "nosotros"** y se conviertan en un problema de la relación. Se ha vuelto más consciente de sus puntos de activación, lo que le permite discernir entre "entonces y ahora" y ajustar su respuesta, en lugar de reaccionar automáticamente.

Y Russell siente, por primera vez en su relación, mucha más seguridad al hablar abiertamente sobre su relación con la pornografía, sin tener que esconderse, evitar hablar o sentirse culpable al respecto. Russell se regocija en la distinción que pudo hacer entre sus problemas y reacciones como suyos, y que no necesariamente tenían nada que ver con él.

Resumen

Tres relaciones en una relación es una ventana al interior, a la infraestructura invisible de una relación en constante crecimiento y profundización. Las tres relaciones en cada una son: tu relación contigo **mismo (yo)**, la relación del otro con su **Ser (tú)** y la relación entre **tú y yo (nosotros)**.

Ambas personas deben ser lo suficientemente conscientes y estar lo suficientemente conectadas dentro de sí mismas para distinguir entre las tres relaciones: **yo** con mi **Ser**, **tú** con tu **Ser**, y **tú y yo** juntos (**nosotros**) — es decir, quién es quién (**yo** aquí, **tú** allá, y **nosotros** juntos).

La profundidad de su conexión, la calidad de su relación y el crecimiento continuo de la relación dependen de la capacidad de una pareja para distinguir entre las tres relaciones, identificar y resolver de quién es el problema y asignar la responsabilidad de acuerdo con quién es el problema. Idealmente, la pareja habría aprendido a través de la terapia y el entrenamiento de

relaciones lo que se necesita para preservar el **espacio sagrado de la co-creación** al no permitir que sus propios problemas no resueltos se derramen en su **espacio sagrado del "nosotros"**.

Esto funciona, siempre y cuando ambas personas entiendan y se comprometan a estandarizar la forma en que se comportan entre sí durante toda la vida de su relación. El objetivo es siempre mantenerse consciente, intencional y alineado en el mantenimiento de este esquema constitucional.

Capítulo 8: Las Cuatro Piedras Angulares de una Relación Íntima

Las relaciones íntimas se construyen sobre una base de cualidades esenciales. En conexiones sanas, funcionales y verdaderamente enriquecedoras, cuatro piedras angulares palpables están firmemente en su lugar: **respeto, confianza, aceptación y comprensión**. Estos no son solo conceptos abstractos; son experiencias profundamente sentidas que solidifican la estructura misma que une a las personas.

Para construir y mantener una relación donde estas piedras angulares sean robustas, ambos individuos necesitan ser **conscientes, intencionales y profundamente conectados dentro de sí mismos**. Esto significa tener una clara comprensión de lo que se siente cada piedra angular, así como su opuesto: la falta de respeto, la desconfianza, la aceptación condicional/no aceptación y la incompreensión. Mantenerse consciente de estas experiencias permite a los individuos navegar sus relaciones de manera más efectiva y discutir abiertamente cuando estos elementos fundamentales podrían estar flaqueando.

Estas piedras angulares son los criterios mínimos para que cualquier relación sea considerada sana y fundamental. Se convierten en el mismo "aire que respira la relación", presencias palpables que se registran consciente o subliminalmente. Puedes sentir su presencia —o su ausencia— en el núcleo de la relación, influyendo profundamente en la dinámica.

Respeto

El **respeto** significa tener a alguien en alta estima y tratar sus pensamientos y sentimientos como igualmente importantes y válidos que los tuyos. Esto proviene de una creencia subyacente —quizás una verdad universal— de que todos somos inherentemente dignos y merecedores de un respeto básico. El respeto puede ser tanto **personal** como **impersonal**.

El **respeto impersonal, incondicional o básico** se manifiesta en tu consistencia al tratar a todas las personas por igual. Esto es independientemente de si acabas de conocerlas, cuánto tiempo han pasado juntos, lo bien que se conocen o cuán conectados e íntimos sean en la relación. Se trata de dar a todos el beneficio de la duda de que son inherentemente merecedores de respeto como seres humanos. Además, el respeto incondicional se mantiene incluso a través de conflictos y desacuerdos y a través de emociones intensas y cargadas como la ira, el resentimiento o el dolor. También puedes notar y apreciar cualidades que no son personales per se, como la **amabilidad, el coraje, la integridad o la inteligencia**, que te ganan tu respeto porque valoras esas cualidades constantemente en todos.

El **respeto personal** tiene más que ver con la estima que se construye con el tiempo, a medida que se conocen más profunda e íntimamente. Tenderás a construir respeto por lo que aprendes sobre ellos: sus experiencias, sus logros, lo que los motiva y lo que sucede dentro de ellos. Además, el respeto personal crece cuando observas sus intenciones conscientes y su nivel de integridad, cómo se comportan contigo y en sus otras relaciones primarias, los grandes esfuerzos que hacen para difundir y desescalar, para comprender y escuchar. Es cuando empiezas a sentir y apreciar lo cariñosos y compasivos que son en su esencia. Normalmente, tu nivel de respeto

aumenta a medida que dos personas se conocen más profunda e íntimamente con el tiempo, especialmente cuando son abiertas y vulnerables entre sí. A medida que construyen confianza, pueden confiar cada vez más el uno en el otro para obtener apoyo.

¿Qué significa el **respeto** para ti? Recuerda un momento en el que te sentiste respetado y comparte esa experiencia. Considera cómo se sintió. Presta atención a lo que se dijo o se hizo que te hizo sentir respetado. Recuerda un momento en el que alguien a tu alrededor dijo o hizo algo que te ganó tu respeto. ¿Cómo se sintió eso?

Ahora, recuerda un momento en el que te sentiste **irrespetado** y comparte cómo fue eso para ti. ¿Qué se dijo o se hizo para que te sintieras así? Recuerda un momento en el que te sentiste irrespetuoso hacia otra persona. Anota lo que se dijo o se hizo que provocó esa reacción. ¿Cómo se sintió eso?

Luego, cambia tu enfoque a tu relación actual: ¿cuán respetado o irrespetado te sientes en esta relación? Recuerda situaciones o experiencias que hayan tenido juntos que te hicieron sentir respetado o irrespetado, y qué se dijo o se hizo que te dejó sintiéndote así.

Confianza

La **confianza** difiere del respeto en que se basa en la experiencia y es condicional. La confianza no es una expectativa básica en una relación ni debe considerarse nunca un hecho. La confianza debe ser **ganada, demostrada, probada y verificada**.

La confianza no ocurre en un vacío. Se construye la confianza con el tiempo y la experiencia, a medida que se toman riesgos emocionales, se abren, comparten más de su experiencia, se vuelven más vulnerables y ven cómo la otra persona les responde y cómo se sienten con respecto a su respuesta. Evalúan su experiencia y deciden si, o cuánto, pueden confiar en ellos.

La **honestidad** y la **acción responsable** son precursores de la confianza. ¿Cómo se decide si confiar o no confiar? ¿Cómo se decide cuán lejos y cuán profundo se quiere ir, cuán abierto o cerrado se quiere ser? La confianza viene en diferentes formas. Existe la confianza de no traicionar su confidencialidad, lo que significa que eligen volverse vulnerables basándose en la integridad del otro para ser un confidente y guardián de sus secretos. Existe la confianza de que el otro hará exactamente lo que dice, es decir, actuará de manera responsable y con integridad. También existe la confianza en la **fiabilidad**. ¿Pueden contar el uno con el otro para presentarse física y emocionalmente cuando necesitan apoyo y amor?

En *Daring Greatly*, Brené Brown describe cómo la vulnerabilidad y la confianza se unen. "La vulnerabilidad se basa en la mutualidad y la confianza", escribe. Brown afirma que ser vulnerable es una parte integral del proceso de construcción de confianza. Construimos confianza cuando hablamos con la verdad sobre lo que sentimos y necesitamos y le damos a nuestra pareja el espacio para hacer lo mismo. La vulnerabilidad fortalece nuestro vínculo al co-crear un espacio seguro para que ambas personas hablen libre y verazmente, independientemente del contenido de lo que se comparte.

De manera similar, la reconocida terapeuta de relaciones Susan Johnson, creadora de la Terapia Centrada en las Emociones (TCE), ha concluido que lo que realmente importa más en las relaciones cercanas es el "sí" sentido experiencialmente a las siguientes preguntas, ya que la confianza es el tema central de las preguntas: "¿Puedo contar contigo? ¿Puedo depender de ti? ¿Y estás ahí para mí?"

¿Qué significa la **confianza** para ti? Recuerda un momento en el que sentiste que podías confiar en alguien. Da un ejemplo de cómo se veía o sonaba la confianza. Recuerda lo que se dijo o se hizo que te ganó tu confianza. Considera qué hace que alguien más sea digno de confianza para ti. ¿Cómo se sintió confiar en alguien?

Recuerda un momento en el que te ganaste la confianza de otra persona. ¿Qué dijiste o hiciste que les ganó su confianza en ti? ¿Te consideras digno de confianza? Haz una lista de cosas que te hacen digno de confianza.

Recuerda un momento en el que tu confianza fue traicionada. Recuerda los eventos, incluyendo el orden en que ocurrieron. ¿Qué se dijo o se hizo que rompió tu confianza? Comparte cómo fue eso para ti.

Recuerda un momento en el que te sentiste inseguro al confiar en alguien. Considera todo lo que sucedió. Presta atención a cualquier señal que te alerte de que pudiste haber pasado por alto en el momento real. ¿Qué se dijo o se hizo?

Luego, analiza tu experiencia con un amigo o terapeuta, discutiendo qué significa confiar o no confiar, en quién puedes confiar y en quién no, y qué se dijo o se hizo para inclinarte hacia un lado u otro.

Aceptación

La **aceptación incondicional** significa abrazarnos y celebrarnos a nosotros mismos como los "sacos mixtos" que todos somos —nuestro valor inherente y nuestra esencia única. Este estado mental de "saco mixto" es un estado de humildad. Cuando eres capaz de mirarte y aceptarte a ti **mismo** tal como eres, "con todo y para todo", serás capaz de mirar y abrazarse mutuamente incondicionalmente, a pesar de sus diferencias. Esto es especialmente útil en las etapas posteriores de la relación cuando se enfrentan a las limitaciones del otro y descubren cosas que no les gustan o que les desagradan. Esto sucederá no una o dos veces, sino cientos de veces durante la vida de una relación íntima.

La aceptación incondicional es como estar en un estado mental de "saco mixto", lo que puede actuar como salvaguarda contra el desarrollo de una relación construida sobre las proyecciones e imaginaciones del otro. Serás menos propenso a apegarte a cómo te gustaría que fueran las cosas. Serás menos propenso a cegarte a lo que no quieres ver o a rechazar lo que consideras indeseable.

La aceptación incondicional adopta un **enfoque de adentro hacia afuera** y cambia nuestra percepción de tu **Ser** y de la persona con la que estás en una relación. Se trata de abrazar y celebrar nuestras diferencias, limitaciones, defectos o cualquier cualidad o comportamiento en

nosotros mismos o en los demás que consideremos indeseables. Tendrás más margen para que te guste lo que te gusta y no te guste lo que no te gusta, pero aún así se aman como seres completos. Aprenderás a ver las diferencias como un regalo y llegarás a apreciarlas más de lo que apreciabas sus similitudes.

La aceptación incondicional es el ingrediente secreto para una atmósfera de seguridad, ser vulnerable y responder de forma libre y natural. Te permite estar más comprometido y ser plenamente tu **Ser**, tal como eres, "con todos tus defectos", y hace que sea más seguro y más atractivo para la otra persona estar plenamente comprometida y ser ella misma, "con todos sus defectos", contigo. La aceptación incondicional no se basa en ningún tipo de vara de medir o libro de contabilidad para determinar el valor o la idoneidad, cuán dignos de amor son tú o el otro, o cuán bien se conectan cuando están juntos.

En contraste, la **aceptación condicional** significa abrazar, celebrar y resaltar solo las cualidades y comportamientos positivos o deseables, mientras se relegan todas las cualidades o comportamientos negativos o indeseables a un ruido de fondo apenas audible. La aceptación condicional a menudo se esconde en el fondo, fuera de la vista consciente.

La aceptación condicional adopta un **enfoque de afuera hacia adentro**. Se basa en valorar los aspectos externos de alguien como más valiosos que su ser interno. Un enfoque de afuera hacia adentro nunca llega realmente al interior. Tu aceptación se basa en cuán bien el otro coincide con la imagen de lo que buscas, de quién deseas que sea, y nada menos o diferente servirá. La aceptación condicional aprueba siempre y cuando la otra persona haga y diga lo que a ti te gustaría que dijera o esperas que haga. Las sorpresas y los descubrimientos generalmente no son bienvenidos.

¿Qué significa **aceptarse** mutuamente? ¿Qué tan importante es la aceptación para ti? Recuerda un momento en el que te sentiste **incondicionalmente aceptado**, tal como eres. Considera lo que sucedió para que te sintieras así. ¿Quizás te sentiste así todo el tiempo?

Recuerda un momento en el que te sentiste **no aceptado** o **condicionalmente aceptado**, cuando solo algunas de las cosas que hiciste y dijiste eran aceptables, pero otras no. La aceptación condicional viene con una advertencia: siempre y cuando te conformes con lo esperado o encajes en un molde en el que no encajas y nunca encajarás. Siempre hay condiciones.

Para mí, la aceptación condicional se siente como si estuviera en una caja, sin libertad ni seguridad para ser yo misma, tal como soy, sea cual sea mi experiencia en ese momento. También siento que recibo mensajes contradictorios que me vuelven loca, que algunas cosas de mí son aceptables mientras que otras no lo son. También me hace sentir muy incómoda al pensar en ser aceptada plenamente, porque dudo que alguna vez encaje en el molde o cumpla con los criterios que me califican para la aceptación.

Sé que soy un "saco mixto", y cuando la aceptación es condicional, mi "saco mixto" está trabajando en mi contra. Se siente como estar en una camisa de fuerza. No estoy segura de ser yo misma, de responder libre y espontáneamente cuando la aceptación es condicional.

¿Puedes recordar un momento en el que no quisiste, no pudiste o no aceptarías a tu pareja incondicionalmente y solo podrías aceptarla condicionalmente si se mantenía dentro de los

parámetros que definiste? Mientras coincidieran con tus expectativas basadas en cómo querías que fueran o pensabas que deberían ser, eran aceptables. Si no puedes recordar uno, usa tu imaginación. Da un ejemplo. ¿Cómo fue eso para ti?

Luego, cambia el enfoque de la conversación a cuán **incondicional o condicionalmente aceptado** te sientes en la relación. ¿Qué se ha dicho o hecho para llevarte a ese lugar?

Comprensión

La investigación y los libros de Brené Brown han impactado significativamente la forma en que lidiamos con nuestras emociones y relaciones. Ella ha influido en cómo nos sanamos y nutrimos a nosotros mismos, y ha abierto el camino para hablar sobre nuestras necesidades humanas básicas y lo que sucede cuando no se satisfacen. Al igual que Brown, siempre he enfatizado lo importante que es estar en contacto con tu **necesidad de conexión** como motivación para mantener el rumbo de tu búsqueda. Es el fuego en tu vientre, la fuerza detrás de tu creatividad y tu capacidad para concebir una conexión.

Brown escribe: "El amor y la pertenencia son necesidades irreductibles de todos los hombres, mujeres y niños. Estamos programados para la conexión; es lo que da propósito y significado a nuestras vidas. La ausencia de amor, pertenencia y conexión siempre lleva al sufrimiento".

Aunque ella no menciona explícitamente la palabra **comprensión** como una necesidad irreductible de todos los hombres y mujeres, yo la he añadido. Es otra forma de obtener nutrición e inspiración cuando nuestra necesidad humana básica de contacto y cercanía se satisface.

Necesitamos conexión, amor y comprensión para crecer y prosperar en nuestras vidas y relaciones, y estar en contacto con esas necesidades es lo que impulsa nuestra búsqueda de conexión. Cuando nuestras necesidades emocionales básicas no se satisfacen, nuestros jugos conectivos y creativos no pueden fluir naturalmente ni ser lo suficientemente dinámicos como para concebir una conexión. Tampoco podemos crecer y prosperar en nuestras relaciones cuando se gasta tanta energía tratando de llenar el vacío y defendiéndose del dolor de no poder llenarse.

¿Qué tan importante es para ti **ser comprendido y comprender a la otra persona**? Sé que ser comprendido puede ser lo que más necesito en la vida y en las relaciones. Mi bienestar y sentido de **autoestima** están ligados a si me siento comprendido. Me siento más cercano y conectado en mis relaciones y me siento mejor conmigo mismo, estoy más optimista y brillante cuando me comprenden. Me siento visto, escuchado, sentido, cuidado y nutrido, lo que se siente muy bien con el aumento de oxitocina en mi cuerpo.

En contraste, cuando no me siento comprendido o me malinterpretan, me duele. Siempre tuve en la parte de atrás de mi mente cuánto necesitaba ser comprendido debido a lo doloroso que siempre fue para mí cuando no me sentía comprendido, más desconectado que conectado. Pierdo el aire, me cierro, me alejo, me desconecto, etc. Y no hay nutrición que se pueda obtener, solo más estrés y los efectos del aumento de cortisol en mi cuerpo, lo que me quita toda *alegría de vivir*.

Proporciona un ejemplo de cómo se siente **ser comprendido y comprender**, así como no ser comprendido o no comprender. Recuerda un momento en el que te sentiste comprendido.

Considera las circunstancias que te hicieron sentir así. Presta atención a cómo fue el intercambio. ¿Cómo se sintió ser comprendido?

Recuerda un momento en el que no te sentiste comprendido, o cuando fuiste malinterpretado. Considera las circunstancias que te hicieron sentir así. Presta atención a cómo fue el intercambio. ¿Cómo se sintió no sentirse comprendido?

Comparte un ejemplo de una interacción en la que entendiste de dónde venía la otra persona. Discute cómo fue la experiencia de comprender.

Comparte un ejemplo de un momento en el que no estabas comprendiendo o no pudiste comprender a la otra persona. Discute cómo se sintió eso.

Recapitulación

Para que una relación sea sana, nutritiva e íntima, las cuatro piedras angulares —**respeto, confianza, aceptación incondicional y comprensión**— deben estar firmemente en su lugar. Debes aprender a encarnar estas cualidades en ti mismo y a comunicarte lo suficientemente bien como para comprenderos mutuamente, para que la relación siga creciendo y profundizándose con el tiempo. Estas cuatro piedras angulares solidifican la estructura misma que une a las personas.

Las cuatro piedras angulares son independientes y necesarias en una relación significativa. Estas piedras angulares deben aplicarse al **Ser** antes de que puedan integrarse en una relación significativa. Pero aprender a respetar, confiar, aceptar y comprender tu **Ser** requiere gracia y práctica. Una vez que domines estas piedras angulares dentro de la relación que cultivas contigo mismo, estarás listo para aplicarlas a tu relación con los demás. Sin ellas, la relación no resistirá la prueba del tiempo.

Para construir las cuatro piedras angulares en la relación, deben ser **experimentadas**, lo cual solo es posible si eres **consciente de ti mismo**. Con práctica y reconocimiento constantes, eventualmente registrarás estas experiencias con mayor facilidad en tu relación. El respeto, la confianza, la aceptación y la comprensión que mantengas de forma constante crecerán y se fortalecerán con el tiempo.

Brown, B. (2010). Los Dones de la Imperfección. Hazelden Publishing. Brown, B. (2010, 23 de diciembre). El Poder de la Vulnerabilidad. TEDxHouston. Recuperado en 2022, de https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=en

Brown, B. (2012). Atreverse en Grande: Cómo el Coraje de Ser Vulnerable Transforma la Manera en que Vivimos, Amamos, Educamos y Lideramos. Penguin Publishing Group.

Brown, B. (2018). Atrévete a Liderar: Trabajo Valiente. Conversaciones Difíciles. Corazones Íntegros. Random House Publishing Group.

Burchard, B. (2013). Academia de Expertos de Brendon Burchard. California.

Campbell, J. (1995). Un Compañero de Joseph Campbell: Reflexiones sobre el Arte de Vivir (D. K. Osbon, Ed.). Harper Perennial.

Chatterjee, R., & Perel, E. (Presentadores). (2020, 1 de julio). Esther Perel: Las Relaciones y Cómo Nos Moldean (No. 119) [Episodio de Video Podcast]. En Feel Better, Live More. Dr. Chatterjee. <https://drchatterjee.com/esther-perel-relationships-and-how-they-shape-us>

Chopra, D. (2022). La Cumbre Global de Terapia Asistida por Psicodélicos.

Dylan, B. (1965). Como una Piedra Rodante. En Highway 61 Revisited. Nueva York: Columbia Records.

Eckel, S. (2019, 14 de octubre). El Poder de los Límites. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/articles/201910/the-power-boundaries>

Eldemire, LMFT, A. (2020, agosto). Tres Razones para Ser Más Vulnerable en Tu Relación. Psychology Today, Amor: Lo Que Realmente Importa. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/couples-thrive/202005/three-reasons-be-vulnerable-in-your-relationship>

Gilbert, E. (2006). Come, reza, ama. Penguin Publishing Group.

Gilbert, E. (Presentadora). (2020). La Vida Emocional (D. Gilbert, Director) (Temporada 1, Episodio 1 - Familia, Amigos y Amantes) [Documental]. Kunhardt McGee Productions. PBS Documentaries.

Hein, G. A., Pollack, M., & Cyrus, M. (2023). Flores. Grabado por M. Cyrus. En Endless Summer Vacation. Hollywood, California: Concord Music Publishing LLC, Sony/ATV Music Publishing LLC, Warner Chappell Music, Inc.

Hendrix, H., & Hunt, H. (2019). Conseguir el Amor que Quieres: Una Guía para Parejas: Tercera Edición. St. Martin's Publishing Group.

Hendrix, H., & Hunt, H. L. (2021). Hacer Terapia de Relaciones Imago en el Espacio Intermedio: Una Guía del Clínico (1ª ed.). W. W. Norton & Company.

Jiang, J. (2016, 7 de diciembre). Lo Que Aprendí de 100 Días de Rechazo. TEDxMtHood. Recuperado en 2023, de https://www.ted.com/talks/jia_jiang_what_i_learned_from_100_days_of_rejection?language=en.

Johnson, S. (s.f.). ¿Qué es la Técnica Enfocada Emocionalmente? Centro de Recursos EFT. Recuperado en 2022, de <http://www.eftresourcecenter.com/>

Johnson, S. (2011). Abrázame Fuerte: Tu Guía al Enfoque Más Exitoso para Construir Relaciones Amorosas. Little, Brown Book Group.

Johnson, S. M. (2010). Teoría del Apego e Investigación en Trabajo Clínico

con Adultos (J. H. Obegi & E. Berant, Eds.). Guilford Publications. Laing, R. D. (1969). El Yo y los Otros. Pantheon Books. Lennon, J., & McCartney, P. (1965). Hombre de Ningún Lugar. Grabado por The Beatles. En Rubber Soul. [Vinilo]. Canadá: Parlophone. Lerner, H. (2012). Reglas del Matrimonio: Un Manual para los Casados y los que Viven en Pareja. Gotham Books. Linder, D. (1992). Citas: Una Guía para Crear Relaciones Íntimas. Hylen Pub. Nhat Hanh, T. (1998, 28 de julio). La Isla del Yo: Los Tres Sellos del Dharma. Plum Village Francia. Recuperado el 20 de julio de 2023, de <http://www.abuddhistlibrary.com/Buddhism/G%20-%20TNH/TNH/The%20Island%20of%20Self,%20The%20Three%20Dharma%20Seals/Dharma%20Talk%20given%20by%20Thich%20Nhat%20Hanh%20on%20July%2028.htm> Pankhurst, C. (2016). Perspectivas sobre la Intimidad: Por Qué Fallan las Relaciones y Cómo Hacerlas Funcionar (1ª ed.). Christian Pankhurst. Perel, E., & Miller, A. (s.f.). Cartas de Esther #35: La Última Vez que Me Sentí Libre.... Blog de Esther Perel. Recuperado el 25 de julio de 2023, de <https://www.estherperel.com/blog/letters-from-esther-35-the-last-time-i-felt-free> Romanelli, Ph.D., A. (2020, 19 de agosto). "Di la Cosa" para Salvar Tu Relación. Psychology Today, Amor: Lo Que Realmente Importa. Recuperado el 14 de enero de 2021, de <https://www.psychologytoday.com/us/articles/202008/love-what-really-matters> Satir, V. (1976). Haciendo contacto. Celestial Arts. Shields, B., & Handler, C. (Presentadoras). (2022, 27 de diciembre). Chelsea Handler sobre Saber Cuándo Alejarse (Temporada 1, Episodio 13) [Episodio de Audio Podcast]. En Now What? with Brooke Shields. IHeartMedia. <https://www.iheart.com/podcast/1119-now-what-with-brooke-shie-102101467/episode/chelsea-handler-on-knowing-when-to-106474822/> Sinek, S. (2021, 27 de octubre). El Arte de Escuchar | Simon Sinek. YouTube. Recuperado en octubre de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=qpnNsSyDw-g> Suler, J. R. (2004, 28 de julio). El Efecto de Desinhibición en Línea. CyberPsychology & Behavior, 7(3), 321-326. 10.1089/1094931041291295 Vieira, M. (Presentadora). (2009). Entrevista con Jimmy Carter [Entrevista]. NBC News.

Spanish (Español)

Recursos Adicionales

LIBROS

Brené Brown. Los Regalos de la Imperfección. Hazelden Publishing. 2022 Brené Brown. Atraverse a Ser Grande: Cómo el Coraje de Ser Vulnerable Transforma la Manera en que Vivimos, Amamos, Criamos y Lideramos. Penguin Publishing Group. 2015 Brené Brown. Atrévete a Liderar: Trabajo Valiente. Conversaciones Difíciles. Corazones Completos. Random House Publishing Group. 2018 Elizabeth Gilbert. Come, reza, ama. Penguin Publishing Group. 2016 Harville Hendrix y Hellen LaKelly Hunt. Obtener el Amor que Quieres: Una Guía para Parejas. St. Martin Griffin. 2019 Laing, R. D. El Ser y Otros. Pantheon Books. 1969 Daniel Linder, D. Citas: Una Guía para Crear Relaciones Íntimas. Hylen Pub. 1992 Virginia Satir. Hacer Contacto. Celestial Arts. 1995

GUÍAS, RECURSOS Y ARTÍCULOS

Brené Brown. Recursos. brenebrown.com/resources/ Susan Johnson. Centro de Recursos EFT. eftresourcecenter.com/resources Thich Nhat Hanh. Pueblo Ciruela. plumvillage.org/library Esther Perel. Cartas de Esther. estherperel.com/blog Terrance Real. Terapia de Vida Relacional. terryreal.com/ebooks-worksheets

Acerca del Autor

Daniel A. Linder es un Terapeuta Matrimonial y Familiar licenciado, Entrenador de Relaciones y especialista en Adicciones e Intervención con casi cuatro décadas de experiencia trabajando con individuos, parejas y familias.

Es un terapeuta basado en el Ser y las relaciones cuyo enfoque ecléctico e integrador de la terapia incluye principios y prácticas basados en mindfulness para el desarrollo de habilidades de relación y comunicación; terapia cognitivo-conductual; terapia existencial; terapia de sistemas y psicoanálisis (empoderamiento y resolución haciendo consciente lo inconsciente); psicología positiva y del ser.

A través de la integración de principios mindful y terapia basada en relaciones, Daniel ofrece estrategias y herramientas personalizadas para mejorar la comunicación, profundizar la intimidad y fomentar relaciones duraderas y satisfactorias. Desarrollar la relación con tu Ser es la clave para desbloquear tu verdadero potencial de conexión, creatividad y felicidad.

Considera las relaciones, la conexión, la conversación y la intimidad como formas de arte, y como es el caso con cualquier forma de arte, se aplican principios básicos y las habilidades esenciales deben practicarse y perfeccionarse. Su entrenamiento en relaciones te convertirá en un comunicador más confiado y mejor.

Linder es el creador visionario y autor de El Modelo de Relación de la Adicción: Un Nuevo Paradigma para Entender la Adicción y la Recuperación (TRMA). Ha escrito varios libros incluyendo Citas: Una Guía para Crear Relaciones Íntimas; Desmitificando la Adicción; Para

Aliviar el Dolor; Más Allá de la Sobriedad: Empoderando la Transformación de las Relaciones; Intimidad: La Esencia del Amor Verdadero, así como numerosos artículos relacionados.

Estos y su último libro El Milagro de la Conexión, El Nacimiento y Vida de una Relación Íntima, están disponibles en RelationshipVision.com.

Servicios / Ofertas

Daniel se especializa en los siguientes servicios. Está disponible para una llamada de descubrimiento para conocerte mejor y ver si puede agregarte valor.

Terapia Individual para aquellos en busca del milagro de la conexión para sí mismos. Todo el trabajo que Daniel hace se trata de empoderar la transformación de las relaciones desarrollando la relación con tu Ser.

Terapia de Relaciones con parejas, familias, hermanos y todas las relaciones primarias. La causa es la cura. Las relaciones que fallan en proporcionar nutrición emocional adecuada están en la raíz de lo que impulsa a las personas a buscar terapia. Las relaciones saludables y nutritivas son lo que alivia y sana su dolor y lucha. La causa más común del deterioro y discordia relacional es el atraso de sentimientos no expresados y problemas no resueltos que se convierten en una cuña endurecida de desconexión cuando fallan en obtener el tiempo que necesitan.

Daniel facilita las conversaciones necesarias para cortar a través de la cuña de desconexión. En el proceso de conversación, pueden tender un puente hacia un entendimiento más profundo, conocerse mejor y sentirse más cercanos y conectados.

Taller de Desarrollo de Habilidades de Relación y Comunicación Para aquellos ansiosos por aprender cómo hacer más y más profundas conexiones, crear relaciones que se profundizan y crecen constantemente, y convertirse en mejores comunicadores. Las relaciones, la conexión y la conversación son formas de arte. Como es el caso con cualquier forma de arte, se aplican principios básicos y las habilidades esenciales deben practicarse y perfeccionarse. Vuélvete más consciente y conectado; más conectable, magnético y atractivo; y un comunicador más confiado y competente. ¡Destapa tu potencial creativo! Ultimamente, te empoderas para transformar tus relaciones desarrollando la relación con tu Ser. ¡Abre tus ojos al misterio y magia de la conexión!

Taller Separándose Conscientemente ¿Estás en un viaje transicional saliendo de relaciones no saludables y no nutritivas hacia relaciones saludables y nutritivas? ¿Estás luchando con adicciones como sexo, pornografía y juego? ¿Estás buscando terminar la relación que tienes con sustancias que alteran la mente y el estado de ánimo? ¿Estás luchando con codependencia o adicción al amor?

El Taller Separándose Conscientemente te llevará a través de un proceso de cinco pasos para terminar relaciones no saludables, no nutritivas y basadas en dependencia y abrir el espacio para comenzar una nueva relación con tu Ser.

Blogs con Consejos y Herramientas para Mejores Relaciones. Daniel tiene más de 35 blogs y boletines en su sitio web con información valiosa, videos y prácticas para mejorar tus relaciones.

Contacta a Daniel Linder hoy en RelationshipVision.com para programar una consulta y dar el primer paso hacia hacer más y más profundas conexiones y crear relaciones íntimas duraderas.

Spanish (Español)

Índice de Conceptos

Escucha Activa

Hacer Preguntas

Asumir Más Relación de la Que Es

Desafíos

Verificar

Pizarra

Limpia

Co-creación

Compromiso con el Proceso

Comparar Notas

Aceptación de Cumplidos

Concepción de una Relación

Aceptación Condicional

Conectividad como Fertilidad

Cociente de Conectividad

Atracción Contextual

Intimidad Contextual

Conversaciones para Alinearse en Propósito

Cortisol

Asociación de Citas

Taller Citas para Relacionarse

Informe

Desmitificar la Atracción Sexual

Dial

Discernimiento

Desconexión

Distinguir entre Realidad y Fantasía

Diez Tipos de Atracción e Intimidad

Equipaje Emocional

Intimidad Emocional

Facilitar Conversaciones Factor Cincuenta y Uno/Cuarenta y Nueve Por Ciento (51-49%)

Coqueteo

Cuatro Escenarios Básicos de Citas

Cuatro Piedras Angulares de las Relaciones Íntimas

Cuatro Habilidades Esenciales de Comunicación

Involucrarse Excesivamente de Manera Prematura

Dar y Recibir Cumplidos y Críticas

Dar y Recibir Retroalimentación

Relaciones Saludables

Contraste entre Relaciones Saludables e Insaludables

Honestidad

Imaginación

Encuentro Inicial

Sistema de Guía Interna (SGI)

Interés

Intimidad

Escuchar

Bolsas Mixtas

Matices y Sutilezas Un Encuentro a la Vez

Naranja/Manzana

Centrado en el Otro

Oxitocina

Distorsión Perceptual

Fenómeno de Personalización

Conversaciones del Elefante Rosa

Evitación de Trampas

Fantasía Pura

Proyección de Imágenes

Proyección de Necesidades Emocionales Inconscientes

Pronombres

Propósito Quid Pro Quo

Rapport

Listo para Relacionarse
Relacionarse, Conectar, Intimidad y Conversación
Encuentro de Relación
Paradigma de Relación
Relación con el Ser
Repriorización
Respeto
Romance Espacio Sagrado de Co-Creación
Escucha Selectiva
Autoconciencia
Auto-revelación
Auto-revolución
Ser como Poder Superior
Relaciones Basadas en la Sexualidad
Intimidad Sexual
Espontaneidad
Tomar Responsabilidad
Bastón de Habla
Tres Relaciones en Una
Confianza
Aceptación Incondicional
Interés Incondicional
Comprensión
Expectativas No Cumplidas
Nosotros
Diagrama de Venn o Vesica Piscis
Visión
Votos
Vulnerabilidad
Tu Mejor Amigo (poema))
Señales de Advertencia