

# Relational Recovery

*Empowering the  
Transformation of Relationships*



**daniel linder, mft**

# Recuperación Relacional

*Empoderando la Transformación de las Relaciones*

---

**Daniel Linder, MFT**

*Dedicado a mi madre, Helen Linder, quien es la mayor influencia en mi vida; cuyos valores, pasiones y neurosis he hecho míos. Tiene el don del corazón, la espontaneidad y la capacidad de conectar. Cobra vida cada vez que está con personas y siempre es un encuentro memorable.*

Copyright © 2006 ® RelationshipVision

Todos los derechos reservados.

ISBN-10: 0-9639565-3-1 | ISBN-13: 978-0-9639565-3-8

RelationshipVision · P.O. Box 17, Fairfax, CA 94978 · (415) 456-0802

[www.relationshipvision.com](http://www.relationshipvision.com)

*Traducción al Español*

# Introducción

---

La Recuperación Relacional implica la necesidad de recuperarse de relaciones disfuncionales, tanto pasadas como presentes, y de tener el poder de transformar la calidad de las relaciones propias. Se sobreentiende que tenemos el potencial de trascender nuestra experiencia limitada y continuar progresando a pesar de carecer de la comprensión y las habilidades que hacen posibles las relaciones saludables y emocionalmente nutritivas.

*Lo que suele ocurrir es que las relaciones disfuncionales del pasado se reescenifican, haciendo imposible la recuperación continua y volviendo inevitable la recaída.*

La recuperación relacional implica romper el ciclo. Lo que suele ocurrir es que las relaciones disfuncionales del pasado se reescenifican o se crean nuevas, haciendo imposible la recuperación continua y volviendo inevitable la recaída.

Una premisa básica de la Recuperación Relacional es que la intimidad es una necesidad universal — que necesitamos sentirnos cercanos y conectados con los demás, que necesitamos amor, reconocimiento, validación y comprensión, que somos especiales y valiosos, y que lo que sentimos, queremos y necesitamos importa.

Si nuestras relaciones no proporcionan el sustento necesario, sufrimos las consecuencias. Dejamos de crecer mientras gastamos la mayor parte de nuestra energía psíquica gestionando el hambre que acompaña a la privación emocional.

Irónicamente, aunque la intimidad puede considerarse una necesidad universal, vivimos en un mundo en el que la intimidad dista mucho de ser una ocurrencia universal, donde las relaciones se han torcido y donde las relaciones no íntimas y emocionalmente carentes son más la norma.

Para quienes se recuperan de adicciones, considérese un modelo relacional para comprender la dinámica emocional de la adicción. Comenzando con la predisposición — lo que hace a uno susceptible de volverse adicto a una fuente de alivio (drogas, alcohol, pornografía, sexo, juego) — está el nivel de dolor acumulado y la frustración resultante de necesidades emocionales insatisfechas o de estar en relaciones predominantemente no nutritivas emocionalmente.

En lugar de depender de las relaciones para obtener sustento emocional, las personas pueden desarrollar una dependencia patológica de sustancias o actividades que proporcionan alivio artificial pero ningún sustento emocional. La relación con las sustancias puede compararse a una aventura amorosa secreta que lo consume todo, dejando al adicto aislado e incapaz de participar eficazmente

en sus otras relaciones.

La adicción se convierte entonces en un círculo vicioso. El aislamiento garantiza la privación emocional continua, lo que alimenta la adicción y la necesidad de alivio.

Desde esta perspectiva, las relaciones disfuncionales pueden considerarse el caldo de cultivo de la adicción, mientras que el desarrollo de relaciones sanas e íntimas es la clave para una recuperación de calidad y sostenida.

Al principio de la recuperación, el adicto empieza a darse cuenta de que sus relaciones pasadas y presentes son parte integral de su adicción, y que para lograr una recuperación de calidad sostenida necesitará construir un nuevo sistema de apoyo. He comprobado que esto supone un desafío monumental. Más de una vez he oído a pacientes describir a qué se enfrentan:

*"Es como si los ciegos guiaran a los ciegos por ahí." "Es un mar de disfuncionalidad y apenas me mantengo a flote."*

Muchos adictos basan su recuperación en la participación en programas de doce pasos como Alcohólicos Anónimos (AA), Narcóticos Anónimos (NA), etc. Una regla generalmente aceptada es: «No tener relaciones íntimas durante el primer año de sobriedad.» El mensaje es de sentido común básico: «¡Estabilícese primero, antes de entrar en una relación!»

El primer año de sobriedad/abstinencia consiste en recuperarse a uno mismo y fortalecer esa relación — consigo mismo. Es un período de autorreflexión y de toma de conciencia. Puede ser la primera vez que se experimenta la dignidad propia, el valor propio y la intimidad con uno mismo.

La terapia o un programa de tratamiento suele ser la primera exposición a una relación sana. En teoría, se supone que esta experiencia actúa como trampolín hacia el desarrollo de otras relaciones saludables fuera del tratamiento. Desgraciadamente, no funciona así por varias razones. Lo más importante es el nivel de motivación del paciente para aplicar lo que aprende en terapia a situaciones de la vida real. Siempre digo a mis pacientes: «La terapia es lo que ocurre cuando sales de mi consulta.»

En el mundo real, la aceptación incondicional, la consideración positiva incondicional, la seguridad emocional y tener un oyente magistral son ocurrencias raras y aisladas. En lugar de un ambiente protegido en el que relacionarse, el mundo real es un lugar frío y desesperado. La alienación y el pesimismo son la norma.

Tenga en cuenta que no son solo los adictos quienes necesitan la recuperación relacional, sino todos aquellos cuya experiencia en las relaciones ha sido predominantemente disfuncional. Navegar por este terreno peligroso es enormemente difícil, especialmente cuando el entorno de uno también es

disfuncional; pero no es imposible.

La recuperación relacional implica un reentrenamiento relacional. Significa aprender principios básicos y aplicarlos en el mundo real. Significa adquirir la comprensión y las habilidades necesarias para hacer posible la creación de la intimidad.

# Capítulo 1: Tu Propósito Fundamental

---

Cuando estás con alguien, es importante ser consciente de lo que buscas, del tipo de relación que en última instancia deseas; de lo que intentas lograr y de lo que se necesita para crearlo. Se reduce a asumir la responsabilidad de crear lo que deseas, comprometerte con tu propósito y ser autosuficiente.

¿Qué buscas en una relación? ¿Emoción? ¿Intriga? ¿Atracción? ¿Sexo? ¿Estar enamorado? ¿Vivir «felices para siempre»? ¿Alguien que se vea bien? ¿Con dinero? ¿Poder? ¿Intereses comunes? ¿Compañía? ¿Quieres mucha comunicación? ¿O poca?

## **¿Qué tan importante es para ti lo que buscas?**

Nada puede ser más importante. Hacer de la creación de una relación emocionalmente nutritiva tu principal prioridad no significa obsesionarte con su importancia ni forzar que ocurra, sino más bien tenerla en el fondo de la mente.

Obviamente, diferentes personas buscan cosas diferentes, pero lo que buscan y la importancia que le dan son como fuerzas magnéticas. Tu motivación atraerá a otros con motivación similar, que son dos personas que buscan y quieren lo mismo.

La definición, la claridad y la visión van de la mano. Distinguir entre el tipo de relación que te gustaría tener y el tipo que no quieres ancla tu percepción y hace que actuar con propósito se convierta en algo natural. Una visión interior se afianzará y se convertirá en una fuerza impulsora. También debes creer que tu visión eventualmente se manifestará.

## **Rapport (Sintonía)**

*La intimidad comienza con el rapport.*

La intimidad comienza con el rapport. El rapport ocurre cuando dos personas están enfrascadas en una conversación. Escuchan y responden libre y espontáneamente, sin autovigilarse ni anticipar lo que pasará después, sino existiendo completamente en el momento. Es un proceso de desenvolvimiento natural no contaminado por el deseo de un resultado específico.

Cada persona mantiene un nivel relativamente alto de interés y deseo de participar en la búsqueda del descubrimiento. Cada uno mantiene un alto nivel de apertura, honestidad y voluntad de expresar pensamientos y sentimientos. Cuando el rapport es la prioridad máxima, ambas personas se deleitan en la realidad, la intensidad, la verdad y la comprensión. Ninguno tiene miedo del conflicto, y ninguno tiene miedo de ser diferente. Todo el tiempo hay una sensación de que algo profundo está

ocurriendo. Algunos lo llaman química. Algunos lo llaman intimidad. El nivel de rapport logrado es una creación de esfuerzo conjunto.

Donde hay interés mutuo y honestidad, la comprensión sigue de forma natural. Cuando la experiencia de uno se registra en el otro, se logra una conexión profunda y difícil de definir. A medida que continúa la interacción, esta conexión se profundiza. El contenido de la comunicación se vuelve más personal, más cargado emocionalmente. A medida que este rapport continúa en encuentros posteriores, es probable que se desarrolle una relación íntima.

*El rapport se caracteriza por el interés mutuo, la honestidad y la comprensión.*

El nivel de rapport se correlaciona con el potencial de intimidad y puede ser el factor más fiable para determinar si se debe o no perseguir una relación. Si dos personas tienen un gran rapport la primera vez que están juntas, es posible, si no probable, que continúen haciéndolo en encuentros posteriores. Cuando existe tal rapport, ambas personas otorgarán un alto valor a la comunicación y la comprensión, y esto probablemente permanecerá constante a lo largo de la relación en desarrollo.

Desafortunadamente, por importantes que sean las habilidades de generar rapport, la mayoría de las personas tienden a enfocarse en otras cosas (la atracción sexual, el aspecto físico, si uno es rico o exitoso), en atributos que no se correlacionan de ninguna manera con el potencial de una relación íntima duradera.

El rapport requiere «interés incondicional» — interés por conocerse mutuamente. Aprender a mantener el interés y la participación durante cualquier encuentro independientemente del nivel de atracción es una disciplina. La idea es practicar siempre mantener un nivel mínimo de interés — participación activa — con intención y propósito.

## ¿Qué es una Relación Íntima?

*Una relación íntima o emocionalmente nutritiva se caracteriza por el respeto mutuo, la confianza, la aceptación y la comprensión profunda.*

Una relación íntima o emocionalmente nutritiva se caracteriza por el respeto mutuo, la confianza, la aceptación y la comprensión profunda. Estos son los ingredientes básicos, la sustancia y el sustento. Son los que nutren y perduran con el tiempo y ante el conflicto, las diferencias, las fluctuaciones en el deseo sexual y el estrés de la vida.

### • Respeto = Consideración Inherente = Sentirse Valorado

El respeto tiene que ver con honrarse mutuamente con consideración, validar al otro como intrínsecamente valioso, tratarse como si los pensamientos y sentimientos del otro fueran tan

importantes como los propios. El contacto visual, la atención y la forma en que se escuchan el uno al otro son expresiones no verbales de respeto.

- **Confianza = Seguridad Emocional**

La confianza es una cualidad que se desarrolla entre dos personas. Cada encuentro construye confianza o desconfianza. Para construir confianza, ambas personas deben actuar responsablemente de forma consistente — hacer lo que dicen que van a hacer. La confianza también es sentirse suficientemente seguro para ser abierto, honesto y vulnerable el uno con el otro. El compromiso de ser completamente abierto y honesto es necesario tanto para la confianza como para la seguridad. Cuando uno no está totalmente comprometido, está conteniendo, la confianza es limitada.

- **Aceptación = Incondicional**

La base de cualquier relación íntima es la aceptación. Si no hay aceptación, la salud o el potencial de intimidad en la relación será limitado. La aceptación significa abrazar las limitaciones y defectos del otro, en lugar de mantener expectativas unilaterales. Quizás lo que queremos más que cualquier otra cosa es ser quienes somos y ser aceptados como tales, sin tener que estar a la altura de una imagen o un ideal.

- **Comprensión Profunda**

La capacidad de comunicarse es un requisito previo para lograr una comprensión profunda. Familiarizarse con las sutilezas y matices del otro no ocurrirá a menos que se establezcan habilidades básicas de comunicación. Ambas personas deben ser autoconscientes para representarse con precisión, revelar sus deseos, necesidades y sentimientos, y escuchar eficazmente.

La comprensión profunda abarca poder hablar de prácticamente cualquier cosa en cualquier momento, por personal o doloroso que sea, y lograr una comprensión mutua en un alto porcentaje del tiempo.

## **Crear una Relación Íntima o Emocionalmente Nutritiva**

El punto clave es entender la relación como un proceso creativo, una forma de arte. Al igual que con cualquier otra forma de arte, el enfoque, la alineación de propósitos, la motivación, la presencia, la apertura y la autoexpresión son componentes integrales.

La resiliencia también es importante. A menudo aprendes por ensayo y error, habrá días buenos y malos, momentos desmoralizantes e inspiradores. Debes estar comprometido y determinado a mantenerte en el camino, sin perder de vista un proceso continuo. La intimidad se construye y se profundiza con el tiempo, y es la suma total de una serie de interacciones y experiencias

compartidas.

*La relación más importante es con uno mismo.*

La relación más importante es con uno mismo. Para participar eficazmente en la creación conjunta de una relación, es necesario tener con uno mismo el tipo de relación que se desea tener con otra persona. Tener una relación sólida consigo mismo significa respetarse, confiar en uno mismo, aceptarse y conocerse. Significa ser consciente de los propios deseos, necesidades y sentimientos, y poder darlos a conocer. Cuando tu pareja no responde de la manera que deseas, tienes un lugar, un «hogar» en ti mismo al que recurrir. Eres autosuficiente, no dependes de tu pareja para sentirte bien.

Tener una relación consigo mismo también significa ser autoconsciente. La autoconciencia es una alerta intuitiva a tus observaciones y a notar cómo estás reaccionando. Te permite captar y responder a la comunicación no verbal (actitud, tono de voz, lenguaje corporal, contacto visual y comportamiento). Lo que una persona no dice puede ser más revelador que lo que dice.

# Capítulo 2: Los Secretos de una Relación Exitosa y las Citas

---

## Vulnerabilidad

Un paciente me preguntó una vez: «¿Es posible ser íntimo sin ser vulnerable?» Los rigores de aprender a comunicarse íntimamente con su esposa resultaron ser más de lo que (Bill) había imaginado. Le exigían abrirse emocionalmente — conectar con sus sentimientos, expresarlos y responder a la expresión de los sentimientos de su esposa, que eran experiencias completamente nuevas para él. Terapia obligó a Bill a examinar su necesidad arraigada de protegerse. Asociaba la vulnerabilidad con el abuso.

Por primera vez en su vida, a Bill se le presentó la idea de que ser vulnerable no significa necesariamente que vaya a ser abusado de nuevo. Su relación podría y debería ser un refugio del abuso, pero nunca podría ser un refugio de los sentimientos difíciles. La buena noticia era que bajar la guardia ya no suponía la misma amenaza para su bienestar emocional. La mala noticia era que tendría que enfrentar sentimientos y problemas para los que se sentía mal preparado.

La experiencia de Bill es representativa de la de gran parte de la población. Muchos de nosotros no estamos preparados para la realidad de ser íntimos. Sufrimos desilusiones y a menudo nos sentimos abrumados cuando descubrimos que nuestras relaciones no proporcionan la seguridad que esperábamos.

*La naturaleza de la intimidad es la vulnerabilidad.*

La naturaleza de la intimidad es la vulnerabilidad. Aunque podamos desear sentir un sentido de control y seguridad en nuestras relaciones, la realidad es que a medida que nos conocemos mutuamente, descubrimos que nuestras parejas no son quienes pensábamos que eran. Siempre nos sorprenden.

Del mismo modo, también descubrimos que no somos quienes pensábamos que éramos. Si no estamos preparados, estas sorpresas pueden ser dolorosamente desilusionantes y pueden devastar la relación. Si estamos preparados, pueden convertirse en oportunidades para crecer juntos.

En una relación íntima, puedes esperar enfrentarte cara a cara con las limitaciones propias y las de tu pareja, no una o dos veces, sino docenas de veces a lo largo de la relación. A menos que seas lo suficientemente flexible como para modificar tus expectativas sobre lo que se supone que debe ocurrir en una relación, es probable que la relación no dure. La flexibilidad solo es posible cuando

tienes una relación sólida contigo mismo.

## **Asumir Riesgos**

La intimidad requiere asumir riesgos. Una vez que entiendes que estás prácticamente solo y que estás activamente involucrado en la creación de la intimidad, lo que se considera un riesgo se convierte en algo habitual. En una relación íntima, la vulnerabilidad es un estado de existencia.

Cuando se trata de estar emocionalmente presente, en el aquí y ahora, respondiendo libre y espontáneamente, con apertura y honestidad, siempre hay riesgos involucrados. Tendrás que, no una vez, sino muchas veces durante el curso de la relación, exponerte sin saber cómo responderá tu pareja. Tampoco sabes cómo responderás tú a tu pareja, lo que abre la puerta al descubrimiento y la revelación.

La intimidad no es diferente de cualquier otro proceso creativo o forma de arte. Habrá muchos problemas, altibajos, que sin duda pondrán a prueba tu valentía, determinación y fe.

La experiencia que tuve la primera vez que salí con mi esposa hace unos 20 años ejemplifica lo que quiero decir.

Ambos habíamos entrado en la cita con diferentes suposiciones sobre quién pagaría la cena. Yo esperaba «pagar a partes iguales». Ella esperaba que yo pagara por los dos.

Le había preguntado originalmente si le gustaría quedar para cenar, y respondió con interés. Después de estar juntos durante más de tres horas, me sentía tan agradecido por el buen rato que estábamos pasando que dije: «¡Me lo estoy pasando tan bien contigo que creo que voy a pagar la cena!» En un tono de hostilidad indignada respondió: «¿Qué quieres decir con que te lo estás pasando tan bien y por eso pagas? ¿No me invitaste tú a cenar?»

Bárbara se calentó aún más. «¡Hay cosas que simplemente deberías saber! Me extendiste una invitación y, por lo tanto, deberías pagar sin dudarlo.»

Entonces yo también empecé a calentarme. «¿Estás loca? ¿Cómo puedes esperar que pague arbitrariamente por ti?»

Mientras íbamos y veníamos, nuestra relación de una cita colgando de un hilo, ella intentó un enfoque diferente: explicar su posición. «Me encanta que me inviten a salir. Me hace sentir especial, incluso cuando es una primera cita y ni siquiera te conozco.»

Entendí lo que decía Bárbara, pero seguía sintiéndome molesto. Añadí, con un toque de sarcasmo: «¡Quizás todo lo que realmente quieres saber de mí es lo que puedes obtener sin tener que pedirlo!»

Afortunadamente no reaccionó a mi sarcasmo y pareció escuchar que estaba molesto por las expectativas depositadas en mí. Se abrió un poco más: «Me importa lo que quieres. Solo que me sienta bien que me traten bien a veces.»

Se encendió una luz en mi cabeza. Sus comentarios no pretendían ser un insulto personal hacia mí. Me estaba diciendo que no se sentía especial muy a menudo.

También me di cuenta de que mi indignación hacia Bárbara tenía más que ver con mi lucha personal y de toda la vida por definirme como individuo (rebelándome contra las convenciones) que con su expectativa de que la invitara. Ella tenía razones válidas para esperar que el hombre pagara, porque todos los hombres con los que había salido habían pagado la cena.

Al ser honestos sobre nuestros sentimientos, corrimos el riesgo de alejarnos el uno del otro y destruir lo que había sido una presentación muy alentadora. Establecimos, en ese mismo momento, que cuando llega el momento de la verdad, somos lo suficientemente sólidos en nosotros mismos para enfrentar la negatividad, el conflicto y las diferencias.

Tomemos otra situación cotidiana, quince años después en la relación de Susan y Dave. Todas las responsabilidades del día a día de criar y mantener a su familia estaban haciendo estresante la vida en común. No solo estaban separados la mayor parte del tiempo, sino que cuando estaban juntos, los niños reclamaban su atención. Después de una serie de días así, Dave comenzó a sentirse distanciado y desatendido.

Dave esperaba y asumía que todo lo que tendría que hacer era hablar de cómo se sentía. Susan entonces cambiaría su comportamiento y se sentirían cercanos de nuevo. Pero eso no fue lo que ocurrió. Ella interpretó lo que dijo como que no era una esposa suficientemente buena; esto a su vez la hizo sentirse indigna. Se alejó aún más para protegerse.

Como adolorido que estaba, la idea de poner fin a la relación nunca se le pasó por la cabeza. Era consciente de que lo que estaban viviendo era, en gran medida, inevitable, parte del proceso de la vida y de la relación. Confiaba en que reanudaría la conversación cuando ambos estuvieran listos; y esto eventualmente ocurrió. Quedó claro que se habían estado echando de menos y querían lo mismo: pasar tiempo a solas juntos.

La mayoría de la gente no se da cuenta de que los mismos desafíos inherentes cuando estás con alguien por primera vez también están presentes al sostener una relación íntima. Surgen conflictos, sentimientos negativos, estrés y mal humor.

Cada vez que estés con alguien con quien nunca has estado antes, considéralo una oportunidad para reforzar tu relación contigo mismo y fortalecer tu propósito.

## Capítulo 3: La Primera Vez que Conoces a Alguien

*Las relaciones comienzan la primera vez que conoces a alguien y continúan desde ese comienzo.*

Las relaciones comienzan la primera vez que conoces a alguien y continúan desde ese comienzo. El escenario para una relación sana o poco saludable se establece durante el encuentro inicial. Los patrones interactivos que dos personas establecen la primera vez que están juntas pueden compararse con una molécula de ADN; es decir, continúan replicándose. La primera cita o cualquier encuentro inicial puede verse como un microcosmos de toda la relación.

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

### Un Concepto Erróneo Común

«No necesitamos abrirse y ser reales en una primera cita porque no cuenta de verdad... a menos que haya una segunda cita.» Este comportamiento puede basarse en la idea de que si no tienes intención de volver a quedar, no importa si distorsionas la verdad.

Cada contacto, cada intercambio, cada minuto y cada hora que pasamos con alguien cuenta. Cada encuentro es una relación en sí mismo. Siempre que dos personas se comunican, están simultáneamente en una relación y en el proceso de crearla. Por lo tanto, independientemente de si estamos con alguien una o varias veces, es importante establecer patrones de comportamiento sanos y coherentes.

En realidad, es más fácil ser abierto y honesto con un completo desconocido, con alguien que quizás nunca vuelvas a ver. A medida que avanza una relación, solo se vuelve más difícil. En cuanto empiezas a preocuparte, hay más que perder. La tendencia es a volverse más autoprotector o defensivo, más cuidadoso, menos libre.

Al principio, la gente suele atraerse por lo que le gusta y lo que tienen en común. A medida que pasa el tiempo, ves diferentes facetas del otro — cualidades, actitudes y comportamientos, así como mal humor, limitaciones, defectos, conflictos y diferencias.

### La Primera Pelea

Solía decir que «las relaciones ocurren en la primera cita» — cómo dos personas se relacionan la primera vez que están juntas es cómo continuarán relacionándose. Si se logró la comprensión, podrán lograrla en encuentros posteriores.

Es común preferir que no haya conflictos, diferencias o sentimientos negativos, pero es fácil perder de vista la realidad. No puedes evitarlos indefinidamente. No te dejes engañar pensando que la relación funciona porque no peleas. ¡Son inevitables!

La primera pelea es el primer conflicto importante, la primera vez que se pone a prueba la relación. Hasta ese momento no había amenaza alguna. De repente, os encontráis enfrascados en un conflicto, discrepáis apasionadamente y estáis en un impasse. Por primera vez ves a tu pareja de forma diferente, mientras la relación se encuentra en un punto precario de «hacer o romper».

El resultado de la primera pelea es un barómetro más preciso de lo que ocurrirá en encuentros posteriores, un microcosmos de la capacidad de resolución de conflictos de dos personas. Cuando y si pelean, ¿tienen la capacidad de resolverlo, es decir, de lograr una comprensión mutua, o queda sin resolver, barrido debajo de la alfombra?

La primera pelea atestiguará cuán alineados en propósito están dos personas, cuán decididos y comprometidos está cada uno en lograr una comprensión mutua, y la capacidad de mantenerse en el camino ante distintos grados de conflicto.

En lugar de temer la primera pelea, mírala como una oportunidad. Cuanto antes sepas que puedes pelear sin destruir la relación, antes sabrás que la relación tiene poder duradero.

## Capítulo 4: Una Pizarra en Blanco

*Una pizarra en blanco implica un estado mental caracterizado por la apertura y la espontaneidad.*

Cada encuentro inicial debe abordarse con una «pizarra en blanco». Una pizarra en blanco implica un estado mental caracterizado por la apertura y la espontaneidad. Significa entrar en un encuentro con espíritu de descubrimiento, estando enfocado y presente, en el aquí y ahora. Una pizarra en blanco es un precursor para construir rapport.

La primera vez que dos personas están juntas, está a punto de desarrollarse una nueva obra de teatro que nunca antes se ha representado. Como no existe historia previa en común, el miedo al rechazo debería ser relativamente bajo. No debería haber preferencia ni inversión en ningún resultado específico, sino más bien apertura para descubrir quién es cada uno y qué crean juntos. Sin embargo, la mayoría de las veces, el escenario ya está listo, el diálogo ya está escrito. Están condenados antes de que empiecen.

### El Equipaje Emocional de Relaciones Anteriores

El residuo del trauma emocional sufrido en relaciones anteriores es una causa común de sabotaje relacional. Lo que ocurre cuando has estado en relaciones predominantemente no emocionalmente nutritivas es que llevas el peso de la privación emocional a los encuentros relacionales y la necesidad de alivio dicta tu motivación y percepción.

Por ejemplo, si has sufrido los traumas del abuso físico o sexual, el abandono, la violencia doméstica o el suicidio, y nunca has recibido terapia para abordar sus efectos, podrías tender a atraer o buscar relaciones codependientes. Podrías estar buscando personas a las que puedas arreglar o cuidar, que puedan convertirse en tu proyecto.

Por otro lado, si tienes experiencia en relaciones emocionalmente nutritivas, atraerías a un tipo de persona completamente diferente — alguien interesado en ti, que puede escuchar y entender. Entrarás en el encuentro como una persona que tiene una relación consigo misma y atraerás a alguien que también tiene un fuerte sentido de sí mismo.

Cuando el comportamiento se convierte en hábito, la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones o personas se reduce drásticamente. Tus poderes creativos se ven comprometidos en la medida en que llevas un dolor inconsciente y no resuelto. Si, por ejemplo, no has tenido la experiencia de ser respetado, no sabes lo que te estás perdiendo, y el respeto puede no ser algo que estés buscando. Del mismo modo, si la confianza nunca se estableció, lo más probable es que mantengas una postura

defensiva o autoprotectora, lo que hace imposible la confianza.

En el libro de Sex and Love Addicts Anonymous, un adicto habla de cómo el equipaje emocional no solo contaminó la pizarra en blanco e hizo imposible «un proceso de desenvolvimiento natural», sino que lo atrapó en un ciclo de adicción y relaciones adictivas:

*«Mi patrón en las relaciones provenía de los modelos de amor que tenía disponibles. De mi madre obtuve la sobreprotección, y de mi padre la aprobación intelectual y orientada al logro. De alguna manera, fui incapaz de integrar estas dos cualidades, así que llegué a separar lo intelectual de lo sexual-emocional. Toda mi vida, o seduje a la gente con mi intelecto, o los seduje con mi cuerpo. Nunca parecí saber qué era la verdadera intimidad emocional... Encontré mi píldora mágica, automedicación para la soledad y la necesidad, en el alcohol y las drogas.»*

Dado que las heridas del pasado y el dolor asociado son predominantemente inconscientes, generalmente tienen que ser identificados y al menos parcialmente resueltos en terapia para que el comportamiento asociado con ellos no se repita.

## **Ideas Preconcebidas**

*Las ideas preconcebidas sobre lo que se supone que debe ocurrir y el tipo de persona que buscamos contaminan la pizarra en blanco.*

Las ideas preconcebidas sobre lo que se supone que debe ocurrir y el tipo de persona que buscamos contaminan la pizarra en blanco. Son antitéticas al descubrimiento de lo que dos personas pueden crear juntas. A menudo se convierten en expectativas incumplidas.

Muchas personas entran en los encuentros con reglas o ideas fijas sobre qué tipos de personas son adecuadas, sin nunca permitirse descubrir lo contrario — esa «persona soñada», ese «alguien perfecto», «material para casarse», o el futuro padre o madre de tu hijo.

Este enfoque de «ver para creer» en el proceso de selección no es fiable porque consiste en juzgar y asumir sin haber tenido la experiencia de estar realmente con la persona. En lugar de estar plenamente presente y respondiendo espontáneamente, estás ocupado valorando a la persona según las imágenes que tienes en tu cabeza. Y luego, si hay una coincidencia percibida, la tendencia es a asumir más relación de la que existe, saltando hacia el futuro, lo que casi garantiza un choque desilusionante.

## **Felizmente Por Ahora**

Una pizarra en blanco significa estar en el «aquí y ahora». Porque nuestra experiencia del tiempo es momento a momento, cuanto más presentes y vivos estemos en cada momento, más ricas y significativas serán nuestras vidas. Por lo tanto, cuando estés con alguien, lo que verdaderamente importa es lo que está ocurriendo en ese momento.

El nivel de intimidad logrado en cada contacto determina la calidad general de la relación. Por lo tanto, para maximizar tus posibilidades de desarrollar una relación íntima, es necesario estar completamente en el momento y tratar de sacar el máximo provecho de cada encuentro.

Podemos hacer una analogía con el béisbol. Es una temporada larga. Los mejores jugadores se esfuerzan por la consistencia. Independientemente de si baten tres jonrones en un partido o ponche tres veces, siempre hay un próximo partido. El mismo principio se aplica a la primera vez que dos personas se conocen y a cada encuentro posterior.

# Capítulo 5: Una Mentalidad Básica

---

Antes de elaborar sobre entrar en un encuentro con una mentalidad básica, asegurémonos de que tu propósito general esté claramente establecido. Entiendes y puedes entrar en el encuentro con una pizarra en blanco. Sabes que tu objetivo principal es generar rapport y evaluar la calidad y el alcance del rapport generado. Puedes depender de ti mismo para liderar el camino.

Cuando los encuentros iniciales se piensan como citas, es fácil perder de vista el propósito fundamental. Las citas se han convertido en una de las actividades más temidas e infructuosas de nuestra época, a menudo denominadas un «mal necesario», llenas de presión y decepción.

## ¿Qué es una Cita?

*Una cita es un encuentro de tiempo limitado al final del cual decides si deseas volver a quedar o no.*

Definiremos un encuentro inicial en términos de la tarea en cuestión: Un encuentro de tiempo limitado al final del cual decides si deseas volver a quedar o no. Cualquier encuentro es una oportunidad para evaluarse mutuamente — cómo te sientes estando juntos — y comunicarte en consecuencia independientemente del resultado.

## ¿Cuál es lo Mejor y lo Peor que Puede Ocurrir?

Una mentalidad básica al entrar en cualquier encuentro te prepara para todo, para lo mejor y lo peor que puede ocurrir. Cualquiera de los siguientes cuatro escenarios está garantizado que ocurrirá:

- Os gustáis mutuamente y queréis volver a quedar.
- Te interesa la otra persona, pero ella no está interesada en ti.
- La otra persona está interesada en ti, pero tú no estás interesado en ella.
- No os gustáis.

### *Os gustáis mutuamente y queréis volver a quedar.*

Cuando estás con alguien por primera vez y sientes una atracción mutua, existe el riesgo de dejarse llevar por la emoción. La energía sexual arremolinada a menudo resulta en una pérdida de objetividad, percepciones distorsionadas y juicio deteriorado, lo que sienta las bases para la desilusión.

No existe investigación que indique un buen pronóstico para una relación cuando su comienzo es principalmente sexual. En cambio, es más probable que la investigación indique que el pronóstico de la relación mejora dramáticamente cuando hubo rapport y cuando se logró la intimidad emocional antes de volverse sexual. Una base más sólida es una serie de varios encuentros íntimos que ocurren independientemente y en adición a la emoción sexual elevada.

Contrariamente a la creencia popular, cuanto más dependientes sean dos personas del sexo al principio, peor augura el futuro de la relación. Es probable que cuando necesiten comunicarse íntimamente, no puedan estar a la altura de las circunstancias. Ciertamente es más fácil establecer la capacidad de comunicarse antes que después, cuando hay menos en juego.

***Te interesa la otra persona, pero ella no está interesada en ti.***

El desafío aquí es no sentirse rechazado ni tomarlo como algo personal. Este resultado no debe verse como un reflejo de ti. No es tanto rechazo como que simplemente no hubo conexión, ni pudiste generar mucho rapport. La autoestima no debe depender del resultado de ninguna cita.

***La otra persona está interesada en ti, pero tú no estás interesado en ella.***

Lo que suele ocurrir en esta situación es que el menos interesado siente culpa por herir los sentimientos del otro. Sin embargo, cómo se siente otra persona cuando sus sentimientos no son correspondidos no es tu responsabilidad. Tu nivel de atracción o interés no es un reflejo de la otra persona sino una parte natural del proceso.

La capacidad de ser honesto sobre no estar interesado en volver a quedar sirve a varios propósitos. Aprendes a no depender de un resultado deseado para sentirte bien contigo mismo. Comportarse de una manera que sea coherente con tu propósito refuerza ese propósito; refuerza tu creencia en ti mismo.

***No os gustáis, no estáis interesados el uno en el otro.***

***La mentalidad adecuada es estar preparado para lo mejor y lo peor que puede ocurrir.***

El desafío es no desanimarse ni desmoralizarse. Comportarse de una manera alineada con tu propósito es autoafirmante. Siempre que seas abierto y honesto y busques la comprensión, que es un fin en sí mismo, habrás logrado lo que te propusiste.

## **Prepárate para el Futuro, Maneja el Momento**

Cualquier encuentro es una oportunidad para practicar la comunicación y ganar experiencia diciendo la verdad sobre cómo te sientes. Las citas son el terreno de entrenamiento perfecto para

ganar experiencia de vida valiosa y desarrollar las habilidades de comunicación necesarias mientras hay relativamente poco en juego.

La realidad es que las relaciones no funcionan todo el tiempo, al igual que las citas no van a ser divertidas y emocionantes siempre. Invariablemente, una persona dirá o hará algo que sea difícil para la otra de escuchar o soportar.

Si puedes manejar estos cuatro desafíos básicos de manera efectiva, las posibilidades son mucho mayores de que puedas manejar los desafíos en etapas posteriores de tu relación y crear una atmósfera propicia para la intimidad.

## Capítulo 6: Errores Comunes

---

Basándose en la investigación obtenida de los talleres, surgieron patrones claros y recurrentes sobre cómo las personas manejan los diversos desafíos inherentes. Identificar los errores que sabotean las oportunidades relacionales debería ayudarte a evitarlos y maximizar tus posibilidades de crear intimidad en tu vida.

### Sin Atracción, Sin Interés

«¿Qué sentido tiene si no estoy atraído?» «¿Por qué estar interesado?»

*El error es depender demasiado de la atracción.*

Cuando tu interés se basa únicamente en la atracción, es más probable que acabes involucrándote con alguien que realmente no conoces ni quieres tener cerca, y para cuando te des cuenta, será demasiado tarde.

La clave para maximizar tus posibilidades de desarrollar relaciones íntimas es mantener la mente abierta, lo que hace posible el descubrimiento. Siempre que puedas mantener el interés desde el principio y seguir comprometido, estás abriendo la posibilidad de ser gratamente sorprendido.

La atracción plantea su propio conjunto de desafíos. El principal desafío es no dejarse llevar por la emoción y sufrir un efecto cegador — una pérdida de objetividad. Es más probable que veas a tu pareja a través de un lente de idealización, proyectando imágenes y cualidades que no existen. Es imposible estar completamente presente y abierto al descubrimiento cuando imágenes de un futuro juntos desfilan por tu mente.

Recuerda, no es necesario sentirse atraído para tener un gran rapport. La atracción es sexual y físicamente basada mientras que el rapport tiene que ver con la apertura emocional y la conexión, ser abierto y honesto, y la capacidad de comunicarse. La capacidad de generar rapport es un indicador más fiable del potencial relacional.

### Nada Más que Sexo

*El error es confundir el sexo o el gran sexo con la intimidad.*

Un concepto erróneo común es que la intimidad emocional acompaña naturalmente al sexo o lo seguirá. Incluso el sexo excelente no garantiza en absoluto la intimidad emocional ni una gran relación. Los dos son entidades separadas y no hay correlación entre ellos. La desnudez física no es lo mismo que la desnudez emocional, la vulnerabilidad o la intimidad.

Una explicación de esta confusión es que cuando estamos físicamente desnudos puede parecer que somos íntimos y vulnerables, mientras que a nivel emocional no lo somos. La apertura emocional y el compartir son considerablemente más difíciles de lograr, lo que hace que el sexo sea el modo de interacción preferido simplemente porque es más fácil y placentero.

Cuando dos personas ponen demasiado énfasis en el sexo, su nivel de habilidad comunicativa a menudo se queda atrás. Cuando se enfrentan a sentimientos negativos, conflictos y diferencias en la relación, lo cual es inevitable, simplemente se sienten abrumados y mal preparados.

¿Qué debes decir cuando no hay interés o plan de continuar viéndose? Intenta la verdad: «Gracias por el tiempo que pasamos juntos. No siento la inclinación de volver a quedar ni de continuar la relación.»

## **No Distinguir entre Sentimiento y Acción**

*El error es no distinguir entre sentimiento y acción.*

El sentimiento de atracción y la decisión de actuar son entidades separadas. Cuando uno no logra hacer esta distinción, sentimientos de impotencia, vulnerabilidad, culpa, miedo y confusión son propensos a desencadenarse cada vez que hay una atracción.

La idea aquí no es tener que suprimir los sentimientos sexuales, sino ser capaz de reconocer su presencia y disfrutarlos. Siempre que mantengas la conciencia de que sentir y actuar son entidades separadas, será posible hacer ambas cosas al mismo tiempo: disfrutar de la emoción y mantener la objetividad.

La importancia de distinguir entre sentimiento y acción también se aplica a los sentimientos en general. Usualmente, cuando tus emociones se disparan y estás reaccionando fuertemente a algo, funciona bien revisar la situación antes de decidir actuar. El empoderamiento viene desde adentro, de la claridad del propósito y la capacidad de evaluar el mejor curso de acción.

## **El Fenómeno del Noventa y Nueve Por Ciento**

Considera este escenario: «Estuve con ella un año antes de que surgieran problemas serios. Al principio, me gustaba el noventa y nueve por ciento de ella. Fue durante el segundo año que empecé a sentir que no me gustaba el noventa y nueve por ciento de ella. Tomó dos años para que se produjera ese cambio radical.»

Es fácil olvidar que todo el mundo es una mezcla de fortalezas y debilidades, de cualidades deseables e indeseables. Por eso no quieres saltar demasiado hacia el futuro, sino mantener la vista

en la próxima vez que estéis juntos.

## **El Fenómeno de la Personalización**

El fenómeno de la personalización ocurre cuando caes en la trampa de tomar lo que se ha dicho o hecho de manera personal y convertirlo en una autoafirmación positiva o negativa. Esta interpretación suele ser una proyección basada en la inseguridad o el pensamiento desiderativo. Con demasiada frecuencia, nunca verificamos cuán precisas son nuestras percepciones. En efecto, estamos teniendo una relación con nosotros mismos.

## **¿Por Qué No Puedes Leer Mi Mente?**

Esperar que tu pareja sepa cómo te sientes o qué quieres sin hacerlo explícitamente conocido es otro error común. Las conjeturas y proyecciones no son sustitutos viables de la vulnerabilidad y la asunción de riesgos. Si no sabes y quieres saber, debes preguntar. Si quieres que tu pareja sepa cómo te sientes, debes hacérselo saber claramente.

## **Manejar las Críticas y los Cumplidos**

La mayoría de las personas tienen dificultades para dar y recibir críticas y cumplidos. Cuando se trata de recibir críticas, la tendencia es personalizar lo que podría ser información útil. Dar retroalimentación crítica no es más fácil que recibirla. Tienes miedo de provocar una actitud defensiva, de ser malentendido, o de crear una gran perturbación.

Si te ves a ti mismo de manera negativa, como la mayoría de las personas, la tendencia es a no reconocer o responder a un cumplido, sino más bien a descartar cualquier cosa positiva. Recuerda: la información fiable y reveladora es lo que buscas.

## **Coquetear**

Coquetear, como el sexo, suele ser emocionante, estimulante y se siente bien. Es una forma de expresar interés y despertar el interés del otro al sexualizar la comunicación. El coqueteo es una forma de seducción, ya sea verbal o no verbal, consciente o inconsciente. Los problemas surgen cuando no sabes cuándo estás coqueteando, o lo confundes con algo más de lo que realmente es.

## **Solo Tú y Yo, Para Siempre**

El romance es un estado mental. Estar enamorado es estar en un estado mental alterado. Es una experiencia cumbre — emocionante, intensa... y temporal.

Aunque dos personas pueden sentirse lúcidas y ciertas el uno del otro mientras están enamoradas, olvidan que se están mirando a través del lente de la idealización, y se desilusionarán y se sentirán abrumadas cuando la realidad se establezca. Es como si esperaran o quisieran que sus sentimientos de estar enamorados durasen para siempre.

Estar enamorado no debería ser un requisito previo para decidir si se persigue una relación o no. Un error común es confundir estar enamorado con amarse mutuamente y con ser íntimos.

En contraste con estar enamorado, amarse mutuamente es bastante ordinario, pero sólido y emocionalmente nutritivo, trayendo consigo una profundidad sutil de sentimiento y la capacidad de ser real y vulnerable.

## ¿Quién Va a Dar el Primer Paso?

Will y Teresa fueron a una cita y luego hablaron entre sí sobre cómo había ido:

*Will: Me lo pasé muy bien contigo. Teresa: Yo también me lo pasé muy bien contigo.*

*Will: No puedo pensar en nada que no me haya gustado. Todo fluyó. Teresa: Realmente me gustó. Era fácil hablar contigo.*

Luego hubo silencio. ¿Y ahora qué? ¿Van a volver a quedar o no?

Ciertamente parecía que Will y Teresa querían volver a verse. Pero como ninguno había sido explícito sobre un interés o una intención de hacerlo, les pregunté: «¿Queréis volver a quedar?» Después de varios momentos de vacilación, Teresa dijo: «Me gustaría verte de nuevo.» Al mirar a Will en busca de respuesta, la tensión en la sala creció. Will parecía paralizado.

Will se recompuso: «Bueno, supongo que eso es posible.» Exasperada, Teresa respondió: «¡Todo lo que dije fue que me gustaría verte de nuevo. ¡No te estoy pidiendo que seas el padre de mi hijo!»

Will se dio cuenta de que no había tomado la cita lo suficientemente en serio, que simplemente había seguido los movimientos. El interés expresado de Teresa desencadenó sentimientos de culpa en Will: «Me surgieron mis miedos al compromiso. Me pregunté si esto podría ser una relación a largo plazo o no. Cuando mis ojos se encontraron con los de ella, no saltaron chispas» — admitió que era «una cosa bastante superficial».

La reacción inicial de Teresa fue: «Esto es lo que siempre pasa. Me expongo y me rechazan.» Al explorar las reacciones de Teresa, se dio cuenta de que no quería que su disposición a asumir riesgos en el futuro dependiera de la aceptación o el rechazo de Will.

Si Will hubiera considerado únicamente ver a Teresa para una segunda cita, tomándolo una cita a la vez, su miedo al compromiso se habría reducido enormemente. Habría podido ser más abierto y

espontáneo.

# Capítulo 7: Desmitificando la Atracción Sexual

---

Puede que no haya un fenómeno más misterioso que la atracción sexual. Cuando nos sentimos atraídos, nuestras percepciones, motivación, pensamientos, sentimientos y comportamiento se ven profundamente afectados. Pocas cosas son más tentadoras que sentirse atraído por alguien y que esa persona también se sienta atraída por uno.

*Cuando nos sentimos atraídos por alguien, intervienen tres componentes integrales: nuestro cuerpo, nuestras necesidades emocionales y nuestra imaginación.*

## Nuestro Cuerpo

Desde un punto de vista puramente físico, no hay nada místico ni mágico en la atracción sexual. Sentirse atraído acompaña a la excitación corporal y el deseo sexual, todo integrado en nuestra composición biológica.

Cuando a esta necesidad biológica no se le permite expresarse, el resultado es una acumulación de frustración. Cuanto más fuerte sea nuestra necesidad de aliviar la frustración sexual, más se verá afectado nuestro comportamiento. Cuanto más distorsionadas estén nuestras percepciones, más susceptibles somos a engañarnos sobre el nivel de intimidad que realmente existe.

## Nuestras Necesidades Emocionales

También nacemos con un amplio espectro de necesidades emocionales que encuentran expresión en nuestras relaciones. Nuestra necesidad de sustento emocional es tan poderosa (si no más) como la necesidad sexual. Las necesidades emocionales insatisfechas se proyectan sobre los demás, de modo que la otra persona se convierte en el satisfactor de esas necesidades; y no somos conscientes de lo que estamos haciendo.

Si nuestra familia de origen era saludable, hay muchas posibilidades de que nuestras necesidades emocionales básicas hayan sido satisfechas en su mayor parte. Si, por otro lado, hemos crecido en familias disfuncionales, muchas necesidades emocionales básicas nunca se satisfacen. Como resultado, se ha acumulado un residuo de dolor enterrado en nuestro inconsciente.

Muchas personas son impulsadas de adultos por necesidades emocionales que no fueron satisfechas cuando eran niños — incluyendo la necesidad de sentirse seguros, queridos, especiales, como si importaran, y que pertenecen. Nos sentimos atraídos por quienes satisfacen una necesidad emocional inconsciente e insatisfecha mientras atribuimos nuestro interés a cualidades asociadas con el carácter o la compatibilidad.

## Nuestra Imaginación

La imaginación es tan básica para la condición humana como lo son nuestro cuerpo y nuestras emociones. Nos ayuda a hacer frente a la frustración derivada de necesidades físicas y emocionales insatisfechas, reduce el estrés y enriquece nuestras vidas dándonos algo por lo que vivir. Muchas personas han aprendido a depender de su imaginación para deshacerse de la frustración acumulada, ya que puede convertirse fácilmente en un escape efectivo, emocionante e inmediato.

La fantasía es un mecanismo de afrontamiento. También es una parte necesaria y saludable de la vida. William Blake se refiere a nuestra imaginación como «el poder divino en cada hombre.» Brenda Ueland, en su inspirador libro, *If You Want to Write*, enfatiza la importancia de mantener este poder creativo vivo en todos nosotros.

*La atracción/implicación sexual ocurre tanto en niveles conscientes como inconscientes, y en la fusión de lo físico y lo emocional, de lo real y lo imaginado.*

La atracción/implicación sexual ocurre tanto en niveles conscientes como inconscientes, y en la fusión de lo físico y lo emocional, de lo real y lo imaginado. El efecto general es sinérgico. La experiencia física es suficientemente convincente. Pero cuando se combina con el poder de las necesidades emocionales inconscientes insatisfechas y la dimensión de la imaginación, podemos comprender mejor el misterio.

## Capítulo 8: Distinguiendo la Fantasía de la Realidad

---

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

Son dos preguntas tan volátiles en su naturaleza que la mayoría de las personas preferirían no pensar en ellas. La diferencia entre fantasía y realidad es análoga a la diferencia entre querer hacer algo y hacerlo realmente; es la diferencia entre imaginar y actuar.

La primera pregunta — ¿Te gustaría tener una aventura? — es claramente la más benigna de las dos. Siempre que tengamos claro que «sí» significa que el sentimiento es uno de deseo o emoción impulsada por la imaginación, y de ninguna manera implica acción, podemos verlo por lo que es — una escapada momentánea e inofensiva.

Imagina cómo sería tener una aventura. Para muchos, es la fantasía definitiva: Un interludio sexual secreto, la lujuria corriendo libre, sin las inhibiciones, sin el equipaje emocional, sin el estrés, sin el conflicto, las diferencias, la culpa o las expectativas, un lugar donde no hay pasado ni futuro.

¿Puede una aventura ser tan buena? Quizás. Si fuera la primera vez, ¿continuaría en encuentros posteriores? Dudoso, porque la realidad invariablemente se establece, y la realidad está muy lejos de la fantasía. Fantaseamos sobre las cosas que faltan en nuestras vidas.

El momento es una variable clave. Si es un mal momento para ti (estás profundamente frustrado, con dolor, o estresado), la fantasía puede ser mucho más tentadora y estás en mayor riesgo de actuar impulsivamente. Si, por otro lado, es un momento relativamente bueno (te sientes realizado mental, emocional y sexualmente en tu relación), habrá mucha menos emoción.

*Cualquier cosa imaginable puede llevarse a cabo. Sin embargo, en el momento en que se actúa sobre la fantasía, ya no es una fantasía.*

Cualquier cosa imaginable puede llevarse a cabo. Sin embargo, en el momento en que se actúa sobre la fantasía, ya no es una fantasía. Estar al borde es una cosa, pero cruzar el límite — tener sexo — es pasar de la fantasía a la realidad y podría haber consecuencias, generalmente indeseables. Una vez que una relación pasa de platónica a sexual, no hay forma de deshacerlo. Es una relación basada en el engaño, y que eventualmente creará una cuña en cualquier relación basada en la confianza.

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

habría.

Hay poder y fortaleza en actuar responsablemente. Hay poder en saber que puedes tolerar la frustración y no dejarte intimidar ni siquiera por las distracciones más tentadoras.

# Capítulo 9: Seis Tipos de Atracción Sexual

---

La atracción sexual es el criterio más común para decidir iniciar contacto con alguien, y también para decidir involucrarse más en una relación. Es posible que muchas personas pierdan perspectiva y enfoque porque nunca les enseñaron en qué enfocarse y nunca aprendieron a desmitificar la atracción sexual.

Hay seis tipos diferentes de atracción sexual: Deseo puramente físico (o sexual), fantasía pura, proyección de imágenes, proyección de necesidades emocionales inconscientes, contextual y atracción como resultado de la intimidad.

## Fantasía Pura

La fantasía pura es el tipo de atracción más común e inocuo. La fantasía puede ser una expresión saludable de nuestra sexualidad, así como una forma saludable de aliviar la frustración. Es segura e intrascendente, porque no necesariamente implica contacto con otra persona — ocurre completamente en nuestra mente.

El único momento en que la fantasía puede tener consecuencias indeseables es cuando no sabemos que estamos fantaseando. A veces no podemos (o no queremos) aceptar el hecho de que lo que queremos existe únicamente en nuestra imaginación.

## Deseo Puramente Físico

Es habitual que dos personas entren en una relación principalmente sexual. Están muy atraídas la una hacia la otra, sienten una fuerte química física y pueden descubrir que son sexualmente compatibles o extraordinariamente compatibles.

El concepto erróneo común es que la intimidad emocional acompaña naturalmente al sexo o lo seguirá. Incluso el sexo excelente no garantiza en absoluto la intimidad emocional ni una gran relación. Lo que suele ocurrir es que le dan más importancia a la relación de la que tiene, y acaban dolorosamente desilusionados al descubrir que no era nada más que sexo.

*Incluso el sexo excelente no garantiza en absoluto la intimidad emocional ni una gran relación.*

## Proyección de Imágenes

Nuestra imaginación almacena imágenes cargadas emocionalmente de una experiencia anterior, como un libro, una película o un recuerdo, y puede proyectarlas sobre alguien con quien estamos, mientras que nuestra mente consciente permanece completamente ajena a lo que está ocurriendo. Puede que estemos relacionándonos con un producto de nuestra imaginación, en lugar de con la persona real que tenemos al lado.

Los ejemplos comunes de proyección de imágenes incluyen recuerdos de personas del pasado, que fueron idealizadas o demonizadas, y que se desencadenan cuando se está con otra persona en el momento presente. Estas asociaciones llevan a comparaciones y conclusiones infundadas.

## Proyección de Necesidades Emocionales Inconscientes

*Siempre que estamos con alguien, nuestras necesidades emocionales inconscientes exigen: «¿Qué hay de bueno para mí en esto?»*

Siempre que estamos con alguien, nuestras necesidades emocionales inconscientes exigen: «¿Qué hay de bueno para mí en esto?» Estas necesidades moldean nuestras percepciones y motivan nuestro comportamiento. Cualquier cosa que parezca satisfacer una necesidad emocional inconsciente es un gancho potencial.

Cuando una necesidad inconsciente de la infancia se satisface, la tendencia es idealizar — enfocarse en las cualidades deseables mientras se ignoran las indeseables; percibir mal las cualidades del carácter, distorsionar el sentido de compatibilidad.

¿Qué ocurre cuando creces y cambian tus necesidades? ¿Qué ocurre cuando el comportamiento de tu pareja cambia? La percepción cambiará con certeza. La base de la relación ya no existirá, y es poco probable que pueda establecerse otra base.

## Atracción Contextual e Intimidad Contextual

La distinción entre una relación que se desarrolla en un entorno basado en el contexto versus una que se origina en un entorno natural es importante. Los ejemplos comunes de atracción/intimidad contextual incluyen personas que se conocen cuando viajan y están lejos de sus vidas normales, o personas que han sobrevivido un desastre natural o un ataque terrorista, es decir, personas que han compartido una experiencia extrema.

Hay muchas ocupaciones en las que las personas trabajan juntas bajo condiciones únicas que se prestan a la atracción/intimidad: militares, policías, bomberos, actores que ensayan y actúan juntos. Compañeros de trabajo que pasan gran parte de sus vidas juntos comparten intimidades que pueden llevar a un deseo de llevar la relación más allá del contexto en que originalmente se desarrolló.

*La atracción/intimidad contextual no garantiza en absoluto la continuidad de la intimidad en un entorno natural.*

La atracción/intimidad contextual no garantiza en absoluto la continuidad de la intimidad en un entorno natural. La mayoría de las veces, cuando el contexto cambia a una situación cotidiana, la relación no funciona tan bien o no funciona en absoluto. Sin embargo, a menos que las dos personas tengan la capacidad de crear intimidad por sí solas, es probable que no funcione.

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

El escenario más saludable es cuando la atracción sexual, la seguridad emocional y la capacidad de lograr la comprensión/resolver conflictos evolucionan en un entorno natural, bajo circunstancias naturales. El rapport es un estímulo. La seguridad emocional es un estímulo. Incluso si no hay una atracción sexual inicial, cuando las personas se relacionan a un nivel profundo y personal, ese aspecto puede desarrollarse fácilmente.

*La atracción y la emoción sexuales son respuestas naturales a ser emocionalmente íntimos.*

La intimidad — la capacidad de crear intimidad en el momento, en lugar de la atracción basada en la fantasía pura o la emoción sexual, la proyección de imágenes o las necesidades emocionales inconscientes, o basada en el contexto — proporciona el mejor pronóstico para una relación. Es el indicador más fiable. Si están conociéndose y les gusta lo que ven, cuando hay respeto mutuo, cuando hay suficiente confianza para hablar libre y abiertamente, cuando pueden aceptar las diferencias del otro, las posibilidades son mejores de que la relación sea satisfactoria y duradera.

# Capítulo 10: Desglosando las Habilidades de Comunicación

---

¿Cuáles son las habilidades necesarias para comunicarse eficaz e íntimamente?

La comunicación puede desglosarse en cuatro componentes básicos: La autoconciencia, la autodivulgación, hacer preguntas y escuchar. Las habilidades de comunicación son la herramienta básica para construir relaciones que funcionen y perduren. Cada encuentro es una oportunidad para poner en práctica y perfeccionar las habilidades existentes.

## Autoconciencia

La autoconciencia te da la capacidad de representarte con precisión. Si estás desconectado o no estás en contacto con lo que estás pensando o cómo te estás sintiendo, no podrás representarte con precisión. La autoconciencia también es necesaria para interpretar la comunicación verbal y no verbal, qué tan bien escuchas y qué preguntas haces.

La autoconciencia implica una alerta intuitiva a tus observaciones y a notar cómo estás reaccionando. Te permite captar y responder a la comunicación no verbal (actitud, tono de voz, lenguaje corporal, contacto visual y comportamiento). Lo que una persona no dice es probable que sea más revelador que lo que dice.

Cuando estés con alguien, considera las siguientes preguntas como una lista de verificación de autoconciencia:

- ¿Me siento seguro para ser abierto y honesto?
- ¿Me están tratando con respeto?
- ¿Me siento aceptado (incondicionalmente)?
- ¿Cómo estoy reaccionando?
- ¿Estoy abierto, receptivo y objetivo, o me estoy cerrando o reaccionando a la defensiva?
- ¿Qué quiero decir, hacer o saber?
- ¿Me entiende?
- ¿Entiendo yo?
- ¿Me siento más o menos cómodo?

Necesitas absolutamente la autoconciencia si vas a operar desde dentro de ti mismo y tener una agencia interna de toma de decisiones. De lo contrario, será difícil determinar si hay rapport o si estás encontrando lo que buscas.

## Preguntar

Hacer preguntas es una manera de fomentar la autodivulgación y llevar la conversación a un nivel más personal. Es una forma de expresar interés genuino y cariño. Hace que la otra persona sienta que estás escuchando. Aclara y facilita el logro de una comprensión más profunda. Por ejemplo: «Si

lo entendí bien, estás diciendo que...»

A veces hacemos preguntas por razones equivocadas — calificando las respuestas según cómo se comparan con nuestra propia perspectiva, en lugar de estar genuinamente interesados en descubrir la singularidad y las diferencias del otro.

## **Escuchar**

Escuchar significa prestar atención a lo que dice la persona con la que estás, centrarte en su experiencia e intentar comprender. Más que simplemente escuchar, la habilidad real es hacer que la otra persona se sienta escuchada. Cuando esto ocurre, el rapport se profundiza, al igual que la intimidad.

La clave para que la otra persona se sienta escuchada es la sensación de que su experiencia se ha registrado en ti a nivel emocional, es decir, sientes lo que están expresando, resonas e identificas. La escucha activa requiere intención, enfoque, disciplina y alerta intuitiva.

## **Autodivulgación / Compartir**

La autodivulgación significa compartir lo que estás pensando y/o sintiendo en un momento dado. Implica asumir el riesgo de revelar tus pensamientos más íntimos porque quieres que tu pareja te entienda mejor.

Cuando uno se autodivulga, la comunicación verbal se expresa como declaraciones en primera persona: «Siento... Necesito... Creo... Me gustaría.» Tu pareja necesita escucharte clara y directamente. La autodivulgación puede recibirse como validación: «Lo que estás diciendo tiene sentido porque...», y como empatía: «Imagino que te sientes...»

Regla general: Tus divulgaciones deben estar en el contexto de la conversación y ser relevantes para lo que está ocurriendo o se está discutiendo en ese momento. La autodivulgación no significa compartir todos los secretos oscuros y vergonzosos de tu vida con alguien que acabas de conocer.

## **Escucha lo que No Estoy Diciendo**

La clave para sentirse escuchado es la sensación de que la persona con la que hablas registró tu experiencia a nivel emocional. Te sientes comprendido: No tiene que decir nada, pero te sientes comprendido. Lo que no se dijo, se entendió — y no solo lo que se dijo, sino también lo que se sintió. La «escucha activa» implica enfoque continuo y alerta intuitiva. Estás traduciendo palabras habladas, así como información no verbal — lenguaje corporal, estado de ánimo, expresiones faciales y tono de voz.

# Capítulo 11: Todo lo que No Quiero en una Relación

---

Cuando se le preguntó sobre el valor de estos principios (en el contexto de la terapia), un paciente, John, relató lo siguiente:

*«Conozco a una mujer, una colega por así decirlo, que tiene un aspecto exótico y un cuerpo dinámico, y está en gran forma. Mientras que antes lo único que me pasaba por la mente sería tener sexo con ella, ahora que estoy mucho más en contacto conmigo mismo, sé más. Algo me decía que me mantuviera alejado, muy alejado. Está claro, ella representa todo lo que no quiero en una relación.»*

«¿Qué fue lo que quedó claro?» pregunté.

*«Es una impostora, actúa amigable y agradable cuando no lo es en absoluto; dice una cosa en tu cara y otra a tus espaldas. Nunca confiaría en ella. Tampoco es muy inteligente. Es superficial, obsesionada con la apariencia, su cuerpo, cómo se ve, cómo se ven los demás.»*

Continuó:

*«Tiene ese aire de superioridad, como si fuera mejor que todos los demás, y nadie es suficientemente bueno para ella. Le gusta que los hombres intenten impresionarla. Si están en forma, los invita a cenar, son buenos en la cama, los perseguiré. Es mucho más crítica que halagadora. Creo que odia a los hombres. Es superficial, totalmente insensible e ignorante de cómo se presenta.»*

«¿Qué hizo la diferencia en términos de tu percepción de ella?»

*«Ser autoconsciente hace toda la diferencia del mundo. Pero si no hubiera estado operando desde dentro de mí mismo, con mis prioridades intactas, ya le habría pedido salir. ¡Dios! Si hubiera tenido sexo con ella, o alguien como ella... ¡me estremezco al pensar en lo involucrado que me habría vuelto y el precio que habría pagado!»*

¡Obviamente ha aprendido de sus errores! Se había metido en relaciones basadas en el sexo que nunca funcionaron. Ha aprendido que la atracción física y el aspecto son menos importantes que la superficialidad. Ahora está pensando en términos de lo que quiere y no quiere en una relación, lo que hace un pronóstico relacional mucho más favorable.

Las cualidades que identificó sirvieron como señales de alerta. Al detallar las cualidades que le molestaron — falsedad, superficialidad, falta de inteligencia, hostilidad, aire de superioridad e

insensibilidad — al mismo tiempo está llamando la atención sobre sus opuestos: Autenticidad, profundidad, inteligencia, calidez, humildad y sensibilidad.

Para extrapolar a partir de la percepción de John, podemos considerar el uso de escalas de indicadores de calidad como criterios para decidir si alguien vale la pena perseguir:

Falso . . . . . Real

Superficial . . . . . Profundo

No inteligente . . . . . Inteligente

Hostil . . . . . Amigable

Frío . . . . . Cálido

Sensible . . . . . Insensible

Directo . . . . . Indirecto

Grandilocuente . . . . . Humilde

A medida que uno desarrolla criterios más fiables para evaluar el carácter, la compatibilidad y la calidad potencial de la relación, así como la capacidad intuitiva propia, se puede esperar mejores resultados y mejores relaciones.

# Apéndice I: El Taller Citas para Relacionarse

---

Los talleres actuales de Recuperación Relacional evolucionaron a partir de mis talleres Citas para Relacionarse con cientos de personas a lo largo de varios años.

Mi creencia de que la terapia o el aprendizaje pueden acelerarse «trayendo el exterior hacia adentro» me llevó a crear el taller Citas para Relacionarse que se centró enteramente en cómo los participantes manejan situaciones relacionales de la vida real.

Los participantes programaban encuentros iniciales o «citas» fuera del grupo, en entornos de la vida real; para luego regresar al grupo para «sesiones de debriefing» que se centraban en su experiencia juntos. Los problemas más comúnmente abordados incluían la atracción sexual y su ausencia, la honestidad y su falta, las ideas preconcebidas, las expectativas, las inseguridades, los conflictos, las diferencias, los juicios y la ambivalencia.

También hablaron de lo que les gustó y no les gustó el uno del otro. Practicaron ser honestos y reales sobre cualquier experiencia que tuvieran, negativa o positiva, cómoda o incómoda. También contrastaron «antes y después» de superar sus temores.

Los talleres heterosexuales consistían en ocho participantes, cuatro hombres y cuatro mujeres. Los grupos gay y lésbicos consistían en ocho participantes de la misma orientación sexual.

Pedí a los participantes que siguieran varias reglas básicas. Cada cita consiste en un mínimo de dos horas de relacionamiento sin la distracción de películas, obras de teatro, fiestas, etc. Recomiendo actividades como caminatas, cenas o salir a tomar un café. Durante el taller y los encuentros de citas, no debe haber uso de ninguna sustancia que altere la mente o el estado de ánimo. No debe haber encuentros sexuales.

El propósito de establecer estos parámetros era examinar el comportamiento y la motivación que dan forma a las experiencias relacionales en el mundo real. Por ejemplo, si uno o ambos participantes se sienten atraídos sexualmente en su cita, la política de no tener sexo los obliga a ser más conscientes de sus sentimientos y de cómo tienden a actuar en estas situaciones.

La pregunta, «¿Cuánto se traduce realmente la experiencia del taller en situaciones de la vida real?» ha sido comúnmente planteada. La respuesta es que, aunque los encuentros de los participantes fuera del grupo puedan parecer artificiales e irreales, las situaciones y problemas que surgen son muy reales.

**Testimonios de participantes (los nombres han sido cambiados para preservar el anonimato):**

**Kaila:**

*Tengo cuarenta y cuatro años y nunca me he casado. Me gustaría entender más la psique masculina. Me siento cómoda con el concepto de las citas, pero me siento incómoda cuando realmente estoy con alguien en una cita. Recuerdo una cita en la que este hombre me dijo que yo tenía una muralla. Sentí que estaba en lo cierto. No sabía que estaba manteniendo a los hombres a distancia.*

**Dirk:**

*Tengo cuarenta y siete años, me he casado y divorciado dos veces. Aunque mi vida profesional ha ido muy bien, mis relaciones no. Creo que tengo un patrón de cuidar a las mujeres porque me he encontrado quedándome en relaciones que realmente no quería solo para no herir a la persona. Cuando me siento bien conmigo mismo, las citas son divertidas. Cuando me siento mal conmigo mismo, estoy desesperado por caer bien.*

**June:**

*Tengo cuarenta años y nunca me he casado. He tenido muchas citas, muchas relaciones cortas. He tenido éxito en mi carrera y tengo una maravillosa red de amigos, pero no he establecido una relación a largo plazo. Cuando estoy con alguien, tiendo a contenerme de decir algo negativo o algo que creo que herirá los sentimientos de la otra persona.*

**Matt:**

*Tengo treinta y siete años, estuve casado quince años y tengo dos hijos. Cuando me divorcié, hice lo que hacemos cuando tenemos veintiún años: lo que yo llamo «monogamia en serie». No tengo ni idea del proceso de conocer a alguien, y quiero practicar porque nunca he tenido citas de verdad.*

**Toby:**

*Tengo treinta y ocho años, nunca me he casado y no tengo hijos. Vengo de una familia alcohólica donde mi padre reinaba sobre el resto de nosotros. Desde pequeña, me alejé de los hombres por miedo a que fueran como mi padre. La única manera en que podía salir con hombres era «cargándome» primero. Finalmente reconocí que soy alcohólica y que estoy en recuperación en este momento.*

**Cary:**

*Tengo treinta y tres años y nunca me he casado. No tuve ninguna cita hasta después de la universidad. Sé que mi autoestima ha sido prácticamente inexistente. Acabo de*

*empezar terapia, aprendiendo a hablar de mis sentimientos. No tengo ni idea de en qué consiste una relación sana ni de las habilidades necesarias para crearla.*

### **Los que están solteros y buscan relación:**

*«Las citas son como estar a juicio — solo que eres culpable hasta que se demuestre tu inocencia.»*

*«Si no es amor a primera vista, ¿para qué molestarse?»*

*«No tengo ningún problema para conseguir citas, es cuando estoy en una cita que las cosas se derrumban.»*

*«Es como si estuviera haciendo la misma rutina una y otra vez.»*

*«Tres matrimonios malos. No lo voy a hacer de nuevo.»*

*«No sé qué es una relación íntima. Nunca tuve una. No lo reconocería aunque la tuviera delante.»*

### **Y los que están en relaciones:**

*«No estoy seguro de por qué empezamos juntos.»*

*«Ya no hay tiempo para nosotros, y mucho menos para la relación.»*

*«Debo de estar bendecido. Treinta años. Dos hermosos hijos. Todavía nos amamos. No me preguntes por qué.»*

*«A veces, tengo que detenerme y mirar todo lo que tenemos y todo lo que hemos logrado, y lo que hemos pasado, y cuánto tiempo hemos estado juntos, para apreciarlo. La sensación de saber que no estoy solo en mis luchas y que hay alguien ahí para mí, una pareja que hace todo lo posible para apoyarme y comprenderme, y que yo también estoy ahí para ella — lo hace todo valer la pena.»*

# Apéndice II: Preguntas Comunes, Respuestas Poco Comunes

---

## 1. Define una relación íntima

Nuestro bienestar mental, emocional y espiritual depende del sustento emocional que nos proporcionan nuestras relaciones. Si nuestras relaciones son íntimas y cada vez más profundas, estaremos equilibrados y creciendo, y la calidad de nuestras vidas será satisfactoria y significativa.

Las relaciones íntimas tienen cuatro ingredientes básicos: Respeto, confianza, aceptación y conocerse (mutuamente), que pueden tener lugar a través de la comunicación tanto verbal como no verbal.

El respeto, la confianza, la aceptación y el conocimiento son las vitaminas y minerales, la fuente de nutrición, la estructura y fundamento de una relación íntima. La atracción sexual, la química y la satisfacción son más análogas a placeres elevados — el «glaseado» en contraposición a la «torta». Una relación puede ser extremadamente íntima sin ningún sexo en absoluto, mientras que ninguna relación podría considerarse íntima sin estos cuatro ingredientes básicos.

Lo más importante es que estos cuatro ingredientes básicos también se aplican a la relación que uno tiene consigo mismo. ¿Cómo puede uno respetar, confiar, aceptar y conocer a otra persona cuando no se siente así consigo mismo?

## 2. ¿Por qué construir rapport es el objetivo principal durante un encuentro inicial?

La intimidad comienza con el rapport. Donde hay interés mutuo y honestidad, la comprensión sigue de forma natural. Cuando la experiencia de uno se registra en el otro, se logra una conexión profunda. A medida que continúa la interacción, esta conexión se profundiza. A medida que este rapport continúa en encuentros posteriores, es probable que se desarrolle una relación íntima.

El nivel de rapport se correlaciona con el potencial de intimidad y puede ser el factor más importante para determinar si se debe o no perseguir una relación. Cuando existe tal rapport, ambas personas otorgarán un alto valor a la comunicación y la comprensión. Esto tiende a permanecer constante a lo largo de la relación.

## 3. ¿Qué es una pizarra en blanco?

Una pizarra en blanco es un precursor para construir rapport. Significa entrar en un encuentro con espíritu de descubrimiento, en un estado mental caracterizado por la apertura y la espontaneidad.

La primera vez que dos personas están juntas, una nueva obra está a punto de abrirse. No debería haber preferencia ni inversión en ningún resultado específico, sino más bien una apertura constante para descubrir cómo te sientes estando juntos. Lamentablemente, con demasiada frecuencia, el escenario ya está listo, el diálogo ya está escrito, y la relación está condenada antes de que empiece.

Las ideas preconcebidas contaminan la pizarra en blanco. En lugar de responder a alguien espontáneamente, estás midiendo a la persona contra imágenes en tu cabeza. Si la persona con la que estás por primera vez coincide con tus imágenes, la tendencia es a asumir un mayor potencial relacional del que existe.

#### **4. ¿Qué tan importante es estar «enamorado» al evaluar la viabilidad o calidad de una relación?**

Estar enamorado no debería ser un requisito previo para decidir si se persigue una relación o no, ni para evaluar el pronóstico a largo plazo o la calidad de cualquier relación.

Estar enamorado es estar en un estado mental alterado. Es una experiencia cumbre — emocionante, intensa... y temporal. Aunque dos personas pueden sentirse lúcidas y ciertas el uno del otro mientras están enamoradas, olvidan que se están mirando a través del lente de la idealización, y se desilusionarán cuando la realidad se establezca.

En contraste con estar enamorado, amarse mutuamente es bastante ordinario, pero sólido y emocionalmente nutritivo, trayendo consigo una profundidad sutil de sentimiento y la capacidad de ser real y vulnerable. El respeto y la confianza crecen con el tiempo.

Es común que las personas asuman que estar enamorado dura indefinidamente. Es solo cuestión de tiempo antes de que la realidad se establezca. La calidad y la resiliencia de cualquier relación a menudo depende de la capacidad de la pareja para comunicarse eficazmente y trabajar las diferencias, los conflictos y los sentimientos negativos.

#### **5. ¿Debería la atracción sexual ser alguna vez la base para perseguir una relación?**

Aunque la atracción sexual mutua puede ser el factor decisivo más común para perseguir una relación, también puede ser muy poco fiable como predictor de una relación viable. El escenario más saludable es cuando otros factores ya están establecidos independientemente de, o además de, la fuerte atracción. La seguridad emocional, el rapport y la capacidad de lograr la comprensión y

resolver conflictos son estímulos potenciales en sí mismos.

La capacidad de crear intimidad en el momento, y la calidad del rapport experimentado son predictores más fiables de la viabilidad de una relación.

## **6. ¿La capacidad de coquetear significa que hay buena química?**

El problema no es el coqueteo en sí. Al igual que el sexo, el coqueteo es estimulante y se siente bien. Es una forma de expresar interés y despertar el interés del otro al sexualizar la comunicación. Pero es una forma de comunicación que aún es muy diferente de ser abierto y honesto.

Los problemas surgen cuando no sabes cuándo estás coqueteando, o lo confundes con más de lo que es. La química implica una conexión y comprensión de varios niveles que existe independientemente y en adición al intercambio de interés sexual a través del coqueteo.

## **7. ¿Cómo se desmitifica la atracción sexual?**

Hay tres componentes básicos de la atracción sexual: Nuestro cuerpo, nuestras emociones (necesidades) y nuestra imaginación; todos los cuales operan simultánea y sinérgicamente.

### **Nuestro Cuerpo**

Desde un punto de vista puramente físico, no hay nada místico ni mágico en la atracción sexual. Sentirse atraído se acompaña de excitación corporal, deseo, emoción y placer, que son todos parte de nuestra composición biológica.

### **Nuestras Emociones**

También nacemos con un amplio espectro de necesidades emocionales. Nuestra necesidad de sustento emocional es tan, si no más, poderosa que las necesidades físicas y sexuales. Las necesidades emocionales insatisfechas se proyectan sobre los demás, convirtiéndolos en los satisfactores de esas necesidades. Los problemas surgen naturalmente cuando las necesidades emocionales insatisfechas toman el control. Esto ocurre cuando las necesidades de uno u otro cambian, o cuando uno deja de satisfacer las necesidades del otro.

### **Nuestra Imaginación**

Nuestra imaginación es tan básica para la condición humana como lo son nuestras necesidades físicas y emocionales. La imaginación es una parte sana e integral de la vida. Sin embargo, no siempre somos conscientes de cuándo está operando nuestra imaginación. Cuando no somos conscientes, la fantasía y la realidad pueden volverse indistinguibles, y la imaginación puede convertirse fácilmente en un sustituto de lo real.

La atracción sexual ocurre tanto en niveles conscientes como inconscientes, mezcla experiencias físicas y emocionales, y puede ser real e imaginada. El efecto general es sinérgico; es decir, cada componente mejora a los demás.

## **8. ¿Qué es el asesoramiento prematrimonial?**

La mejor inversión que puede hacer una pareja joven es en su relación. El asesoramiento prematrimonial va más allá de la prevención al preparar a una pareja para los rigores de una relación y moldear su futuro y calidad. Es una intervención en el mejor momento absoluto, cuando acaban de comprometerse a pasar el resto de sus vidas juntos.

El «entrenamiento relacional» es un proceso de educación y desarrollo de habilidades comunicativas. Basado en la premisa de que las relaciones continúan desde donde comienzan; es decir, los patrones establecidos al principio continuarán a lo largo del curso de la relación en desarrollo.

El asesoramiento prematrimonial permite a una nueva pareja identificar y comunicar sus miedos, deseos, creencias, valores, sueños, necesidades y otro equipaje que anteriormente se evitaba o negaba. En el proceso, aprendes sobre ti mismo y la relación.

Consideremos a dos personas, Becky y Patrick, ambos a finales de sus 20 años, y enamorados el uno del otro. Después de un par de años, decidieron planear un futuro, vivir juntos, casarse. Era evidente que ambos estaban muy estresados por cuánto se peleaban y lo miserables que eran con sus inútiles y hostiles enfrentamientos entre sí. Casi cancelaron la boda.

Al explorar lo que estaba ocurriendo, rápidamente se hizo evidente que se habían consumido en el proceso de planificación de la boda — fechas, costos, listas de invitados y padres con sus propias ideas. El asesoramiento prematrimonial les brindó la oportunidad de aprender a establecer límites en una relación.

Becky pudo ver que se había hecho responsable de mantener feliz a Patrick cuando él no era feliz. Se sentía como si hubiera fallado, como si no fuera suficientemente buena. Patrick pudo establecer la conexión entre niveles de ansiedad inusualmente altos y la sensación de perderse a sí mismo, su vida y su relación.

Adicionalmente, fue poderoso para ellos entender cuánto estaban reaccionando a cosas que tenían poco que ver con lo que estaba ocurriendo en el momento, sino más bien a personas del pasado, no el uno al otro.

## **9. ¿Por qué la «separación» se ha convertido en un término lleno de connotaciones negativas?**

La separación a menudo se considera un último recurso, lo que significa que la relación ha terminado. El problema es creer que lo que se supone que debe ocurrir en una relación es «estar juntos todo el tiempo». No hay forma de integrar o dar sentido a lo que está ocurriendo cuando están en desacuerdo, en conflicto, cuando surgen sentimientos negativos.

¿Qué ocurre cuando el «yo» se convierte en «nosotros», cuando «tú y yo» se convierte en «nosotros»? La pareja dependerá el uno del otro en lugar de en sí mismos como individuos. Cuando estas personas encuentran su camino hacia la terapia de pareja, a menudo funciona mejor para ellos hacer terapia individual primero. El terapeuta trabaja con ellos separándolos primero, luego volviendo a unirlos. Una pareja sana está compuesta por dos individuos separados y distintos.

A veces la separación es necesaria; es decir, dos personas tienen que separarse realmente porque son demasiado reactivas. Pueden necesitar tiempo solos para buscar si quieren estar juntos o separados. A veces la única esperanza que tienen dos personas de preservar su historia juntos, su cariño y amistad, es reconocer que su relación como era ya no funciona, y que necesitan separarse.

La terapia de pareja incluye la discusión y la reeducación sobre la separación, presentando la separación como algo bueno, un paso sano y necesario en la evolución espiritual de uno. La mayoría de los problemas de las parejas pueden remontarse a una o ambas personas que se dan cuenta de que dejaron de ser ellas mismas, se sienten invisibles o ya no existen, y ya no están cerca.

# Sobre el Autor

---

Mis primeros recuerdos de intimidad se remontan a cuando tenía unos 9 o 10 años, ayudando a mi abuelo lisiado a ponerse y atarse los zapatos. A pesar de estar en dolor constante y angustiante por su artritis, todavía podía hablar conmigo. Parecía estar siempre interesado en mí, haciéndome preguntas sobre lo que estaba haciendo con mi vida; animándome a seguir mis sueños, a que podía hacer todo lo que me propusiera.

Parecía estar un poco más feliz siempre que estaba a su lado. Era como si yo fuera el único en quien confiaba, el único rayo de luz en su vida. Era consciente de algo especial en nuestras interacciones. Era la forma en que me hablaba, siendo tan abierto, honesto y real, y la forma en que me escuchaba. No estaba acostumbrado a que los adultos me hablaran o me escucharan. No podía identificar o etiquetar lo que ocurría entre nosotros, aparte de una vaga sensación de cercanía, pero profunda no obstante. Aprendí a una edad temprana en qué consistía la intimidad, y que no tenía nada que ver con el sexo.

Mientras puedo recordar, las relaciones fueron mi mayor pasión. Los momentos íntimos fueron profundos, convincentes e edificantes. Se convirtieron en el propósito de mi vida. Me enorgullezco de poder hablar con cualquier persona, en cualquier momento sobre cualquier cosa, por personal o doloroso que sea. Sintonizar con las emociones y la experiencia de las personas me resulta completamente natural.

En mi primer libro, *Demystifying Addiction*, expuse el concepto de enfermedad viendo la adicción como una relación con una fuente de alivio, y desarrollé un modelo para comprender la dinámica emocional de la adicción, que tiene implicaciones para el tratamiento y la recuperación.

Cuando quedó claro que los adictos en las primeras etapas de recuperación carecían de la experiencia y las habilidades que hacían posible la intimidad, creé un grupo de terapia que aceleró el proceso de aprendizaje.

El formato único de Citas para Relacionarse combinó las citas y la terapia, y brindó a sus participantes una oportunidad de explorar cómo manejan situaciones relacionales de la vida real. Durante el proceso de debriefing, se arrojó luz sobre el comportamiento que a menudo conduce al autosabotaje y los resultados indeseables.

Daniel Linder, MA, MFT ha estado practicando la psicoterapia durante los últimos 25 años sirviendo a una población culturalmente diversa de individuos, parejas, familias y grupos en el Área de la Bahía de San Francisco. Además, ha escrito dos libros, *To Relieve the Pain: Demystifying Addiction* y *Relational Recovery: Empowering the Transformation of Relationships*, así como

numerosos artículos publicados. Actualmente Linder dirige talleres, formaciones y clases profesionales (CEUs). Su sitio web, RelationshipVision, es un recurso de formación en relaciones en línea y puede visitarse en <http://www.RelationshipVision.com>.

# Información de Pedido de Libros

---

**Relational Recovery: Empowering the Transformation of Relationships . . . . \$14.95**

**To Relieve the Pain: Demystifying Addiction . . . . . \$14.95**

**Precio por Cantidad:**

20–49 copias: –10% · \$13.45 cada una

50–99 copias: –30% · \$10.45 cada una

100 o más: –50% · \$7.45 cada una

Envío y Manejo no incluidos.

Pide en línea: <http://www.relationshipvision.com>

Pedidos por correo: RelationshipVision Publishing, C/O Daniel Linder, P.O. Box 17, Fairfax, CA 94978

Teléfono: (415) 456-0802

Aceptamos pago con Tarjeta de Crédito, Cheque, Giro Postal, PayPal.