

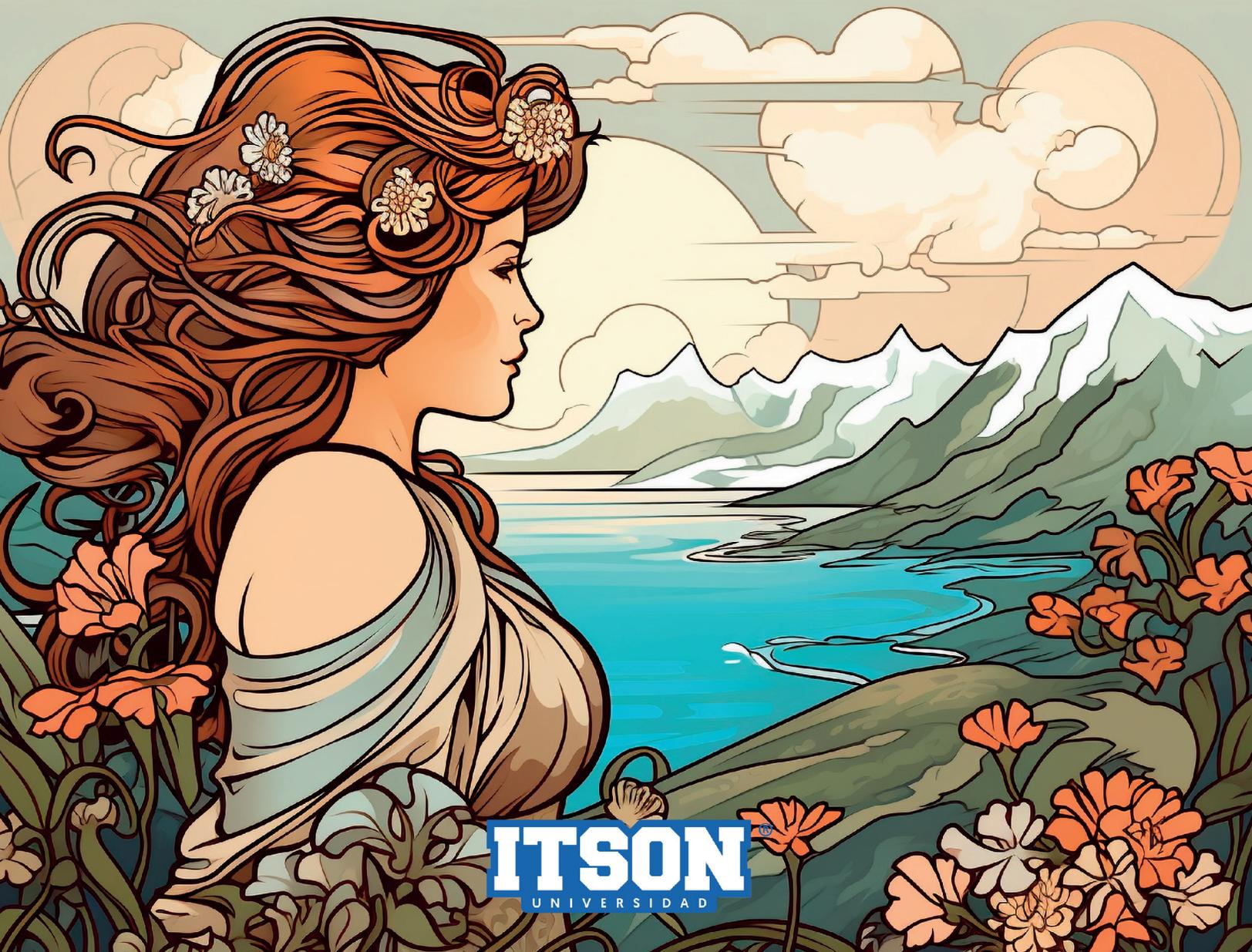
La guía de la chica reflexiva para encontrar al chico adecuado:

Cómo conocerte a ti misma puede ayudarte a navegar en tus citas, encuentros casuales y el amor

*The Thinking Girl's Guide to the Right Guy:
How Knowing Yourself Can Help You Navigate Dating, Hookups, and Love*

Autoras: Joanne Davila y Kaycee Lashman

Traducción: Diana Mejía Cruz



La guía de la chica reflexiva para encontrar al chico adecuado:

Cómo conocerte a ti misma puede ayudarte a navegar en tus citas, encuentros casuales y el amor

The Thinking Girl's Guide to the Right Guy:

How Knowing Yourself Can Help You Navigate Dating, Hookups, and Love

Autoras: Joanne Davila y Kaycee Lashman

Traducción: Diana Mejía Cruz





Instituto Tecnológico de Sonora
5 de febrero, No. 818 sur, colonia Centro
Ciudad Obregón, Sonora, México; 85000

www.itson.mx

Email: rectoria@itson.mx

Teléfono: (644) 410-90-00

Primera edición

Agosto, 2024

ISBN para ebook: 978-607-609-251-4

Gestión editorial y maquetación

Marisol Cota Reyes

Oficina de publicaciones ITSON

marisol.cota@itson.edu.mx

Cubierta diseñada en Freepik

@pikisuperstar

La presente publicación ha sido dictaminada bajo un proceso doble ciego por pares académicos nacionales e internacionales.

Reservados todos los derechos conforme a la ley.

Hecho en México



Contenido

Prólogo 6

Introducción 7

Capítulo 1 13

¿Puedo tener la relación que quiero?

Capítulo 2 38

¿Qué quiero?

Capítulo 3 64

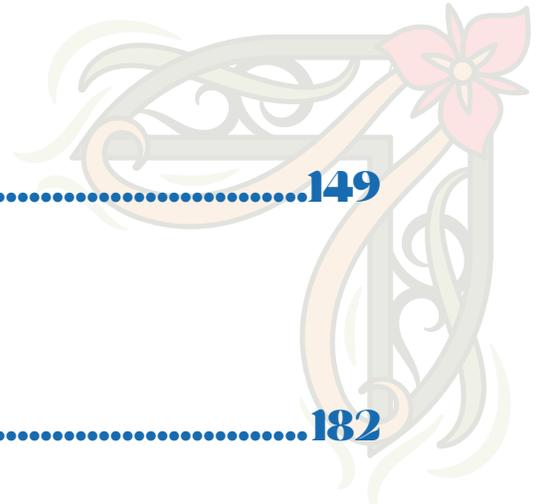
Me conozco y me agrado

Capítulo 4 89

Lo conozco y me gusta

Capítulo 5 118

Él me conoce y le gusto



Capítulo 6149

¿Infeliz por cómo van las cosas?

Capítulo 7182

¿Estoy en una relación sana?

Capítulo 8223

Vaya, ¡Es incluso peor de lo que pensaba!

Capítulo 9 247

¿Me quedo o me voy?

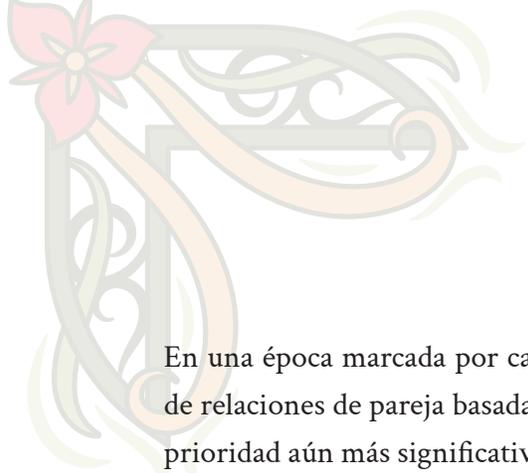
Capítulo 10282

¿Enferma de amor?

Capítulo 11310

Un romance saludable

Referencias341



Prólogo

En una época marcada por cambios vertiginosos en las dinámicas sociales y personales, la búsqueda de relaciones de pareja basadas en el respeto, la admiración y la reciprocidad se ha convertido en una prioridad aún más significativa para muchas mujeres jóvenes. Este libro, “La guía de la chica reflexiva para encontrar al chico adecuado”, emerge como una herramienta crucial no solo en el ámbito del desarrollo personal, sino también como un reflejo de una necesidad social urgente de abordar y combatir la violencia contra la mujer, un flagelo persistente que afecta a nuestra comunidad global.

La Organización Mundial de la Salud destaca que cerca del 30% de las mujeres en el mundo han experimentado violencia física y/o sexual por parte de una pareja o terceros en algún momento de sus vidas. Estos datos no solo son alarmantes, sino que señalan la urgencia de actuar. En este contexto, la obra de Joanne Davila y Kaycee Lashman ofrece no solo una perspectiva, sino una serie de estrategias prácticas y basadas en evidencia para que las mujeres jóvenes puedan conocerse mejor a sí mismas y, en consecuencia, tomar decisiones más informadas sobre sus relaciones personales.

Este libro es, por lo tanto, una guía para navegar un mundo complejo donde las decisiones afectivas y personales se entrelazan estrechamente con el bienestar y la seguridad personal. Al centrar el foco en el autoconocimiento, la autoestima, y el autocuidado, propone una forma de empoderamiento que es tanto individual como colectiva. Cada Capítulo, enriquecido con historias realistas de mujeres en sus veintes, no solo ilustra los desafíos contemporáneos del dating y las relaciones, sino que también ofrece herramientas para fomentar la comunicación efectiva, la comprensión mutua y el reconocimiento de las señales de alerta de relaciones no saludables.

En México, como en muchas partes del mundo, la violencia de género sigue siendo una realidad devastadora que requiere soluciones multifacéticas. Desde el sector sanitario hasta el educativo, la prevención y el apoyo son esenciales. Este libro se inscribe en este esfuerzo mayor, brindando conocimientos que podrían ser de invaluable ayuda para las lectoras en su búsqueda de una vida afectiva plena y respetuosa. El compromiso con una vida libre de violencia y el desarrollo de relaciones sanas y equitativas es un camino que muchas están decididas a seguir. Con este libro, esperamos proporcionar las habilidades necesarias para que cada lectora construya la relación que merece, basada en el respeto mutuo y la equidad. Porque una relación emocionante, cariñosa y respetuosa no solo es posible, es esencial para el bienestar integral y la felicidad.

Dra. Diana Mejía Cruz

Introducción



Leer primero

Si has elegido este libro, probablemente sea porque no has podido conseguir o tener la relación que deseas. Busques lo que busques, algo casual o algo más serio, las cosas nunca parecen salir como esperas.

Tal vez te sientas como María, de 27 años, contadora de una empresa de redes sociales, que siente que siempre elige a la persona equivocada. Él parece estar genial en ese momento, pero luego ella dice: “¿En qué estaba pensando?”.

Tal vez te sientas como Raquel, de 23 años, gerente de un restaurante exclusivo, que se siente frustrada al enfrentar los mismos problemas de relación romántica una y otra vez. Ella se enfrenta a la pregunta “¿Por qué me sigue pasando esto a mí?”, ¡gran dilema!.

Quizás eres como Sarah, de 21 años, estudiante de tercer año en la universidad. Está en una relación, pero no es feliz. Ella quiere que dure, pero parece que no pueden dejar de discutir y no pueden superar sus diferencias. Ella piensa constantemente: “¿Cómo puedo hacer que funcione?”.

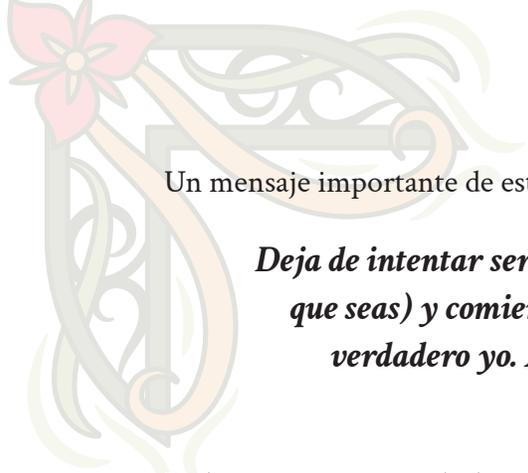
Quizás, como Vanessa, una profesora de 31 años, has tenido tantas experiencias decepcionantes que sientes que ni siquiera sabes lo que se necesita para tener una buena relación o que ni siquiera es posible.

Bueno, no te preocupes. Es posible. Sabemos lo que se necesita y tenemos soluciones para tus problemas.

Creemos que las mujeres terminan decepcionadas con sus relaciones porque intentan ser lo que el hombre quiere sin tener primero un profundo conocimiento de.

- Qué quieren ellos,
- Si el chico que les interesa o con él que tienen una relación quiere, y
- Si ellas también tienen lo que el chico quiere (medido por cómo él las trata).

Entonces, el verdadero problema es este: las mujeres pasan mucho tiempo queriendo ser lo que los hombres quieren, tratando de “hacer” lo que a los hombres les gusta, tratando de arreglar relaciones problemáticas. Todas conocemos mujeres que después de cada ruptura se preguntan “¿Qué hice mal? ¿Por qué no puedo gustarle a un chico? O mujeres que cambian su apariencia, lo que les gusta y lo que no les gusta según el chico con el que están. Muchas mujeres están tratando de descubrir qué es lo “correcto” hacer, ser, decir, etc. Están buscando en Google cosas como “¿Cómo puedo gustarle a un chico?” y “¿Está bien dar el primer paso?” y “¿Qué pensará si..... [rellena el espacio en blanco]?” Este es un problema grave y está en la raíz de tantas relaciones fallidas y de tanta infelicidad para las mujeres.



Un mensaje importante de este libro es este:

Deja de intentar ser lo que un chico quiere que seas (o lo que crees que él quiere que seas) y comienza a descubrir si él quiere lo que tienes para ofrecer: tu verdadero yo. Además, ¡debes descubrir si realmente lo quieres a él!

Podrías pensar que sí lo haces, pero las mujeres persiguen o mantienen relaciones que nunca van a funcionar del todo porque no son conscientes de lo que realmente necesitan (y merecen) o de quién es realmente este chico. Si quieres tener éxito en el mundo de las relaciones, esto tiene que cambiar.

¿Qué aprenderás al leer este libro?

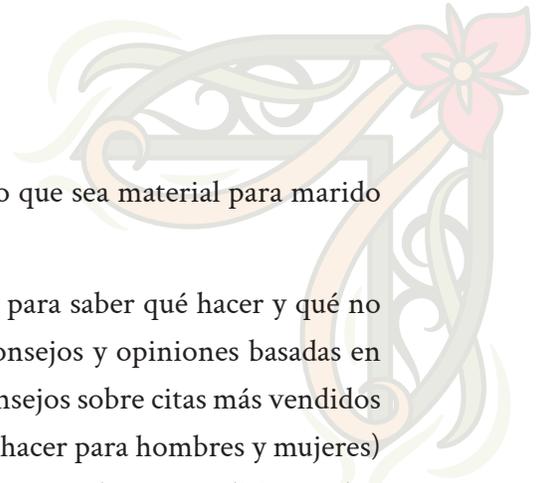
Aprenderás cómo hacer el cambio de “¿Puedo ser lo que él quiere?” a “¿él quiere lo que tengo para ofrecer?” y “¿Realmente lo quiero a él?”

Te proporcionaremos las habilidades para ayudarte a saber quién eres y qué necesitas, te ayudaremos a ver claramente quién es el chico al que estás echando el ojo o con el que tienes una relación, y te ayudaremos a determinar si le gusta, tu verdadero yo para que puedas tomar buenas decisiones en tus relaciones y conseguir lo que desees.

Las habilidades son MUY importantes. Cuando las mujeres hacen preguntas como “¿Cómo hago para que una relación funcione?” o “¿Cómo elijo al chico adecuado?” realmente están pidiendo habilidades. Bueno, lo escuchamos y eso es lo que te brindaremos.

Cuando se trata de relaciones hoy en día, existen todo tipo de opciones para las mujeres jóvenes. Las decisiones son tuyas, por lo que no te daremos consejos sobre lo que “deberías” hacer. Te brindaremos las habilidades para desarrollar un mejor sentido de conciencia sobre lo que es correcto para ti, enfocándose en preguntas que te permitirán conocerte a tí misma y lo que quieres de una relación: ¿Qué tipo de relación quiero? ¿Con quién quiero estar y por qué? ¿Cuál es mi idea de una buena relación? ¿Cuándo estoy lista para el sexo? ¿Cuándo y cómo hablas con un chico sobre lo que quieres y hacia dónde van las cosas? Responder estas preguntas ayudará a garantizar que cualquier elección de relación que hagas resulte en un mayor éxito. No encontrarás esto en otros libros sobre relaciones.

Aunque es fantástico vivir en un mundo donde las mujeres tienen opciones, lo cierto es que el proceso de elección es complicado. El panorama de las citas y el sexo es difícil de navegar, porque nos siguen llegando muchos “deberías” (de la sociedad, la familia, los amigos, las parejas sexuales y de citas, incluso de nosotras mismas) y muchos de ellos incluso entran en conflicto (ej., “Siempre debes esperar a que el chico te llame”/“Nunca debes esperar a que el chico te llame”; “Concéntrate en los encuentros en



la universidad, no en las relaciones”/“Asegúrate de encontrar un chico que sea material para marido mientras estás en la universidad”).

Las mujeres leen regularmente revistas, libros, material en línea, etc., para saber qué hacer y qué no hacer. El problema con esto es que esas fuentes a menudo brindan consejos y opiniones basadas en estereotipos y juicios. De hecho, un análisis del 2011 de los libros de consejos sobre citas más vendidos indicó que las creencias sobre los roles de género (lo que es apropiado hacer para hombres y mujeres) siguen estando entrelazadas en los consejos típicos sobre citas. Los autores de este análisis señalan que estos libros comúnmente sugieren que las mujeres asuman roles pasivos y les aconsejan que no asuman roles activos porque los hombres podrían juzgarlas negativamente por hacerlo. ¿Qué harías si te enfrentas a la decisión de, por ejemplo, dar el primer paso, un comportamiento que normalmente se considera un papel masculino? ¿Qué pasa si te relacionas con alguien y quieres volver a verlo? ¿Te comunicarías con él o esperarías a que él se comuniqué contigo? ¿Seguirías los roles de género prescritos? ¿Cómo decidirías? ¿Necesitas preocuparte por lo que los demás piensan que es correcto?

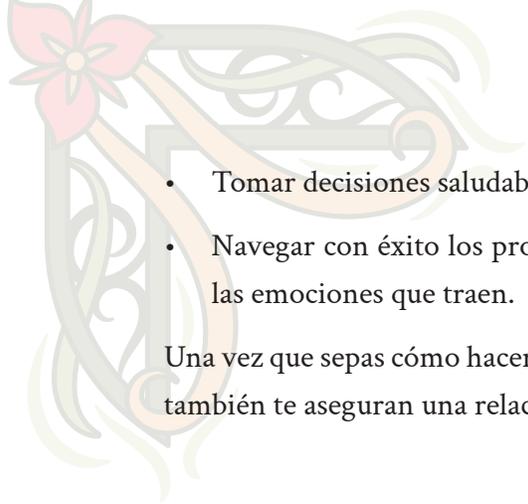
El hecho de que te enfrentes a muchas preguntas y decisiones es una razón importante para desarrollar las habilidades necesarias para analizar cuidadosamente todos los problemas y opciones. No existen opciones “correctas” ni “deberes” estrictos en el sentido objetivo de estas palabras, pero sí hay opciones correctas, o mejores, para las personas. El truco está en saber qué es lo correcto o mejor para ti; entonces sabrás qué “deberías” hacer.

También te brindamos habilidades para navegar toda la incertidumbre y las emociones intensas que vienen con las relaciones. En términos de guiar nuestras elecciones, las emociones pueden ser nuestras mejores amigas o nuestras peores enemigas. Te mostraremos cómo lidiar con los sentimientos intensos que seguramente experimentarás y cómo usarlos sabiamente. También te brindaremos habilidades para lidiar con el potencial de conflicto que surge en cada relación. Todo el mundo tiene necesidades en una relación. ¿Cómo satisfaces tus necesidades tanto tú como tu pareja cuando quieren cosas diferentes? ¿Cómo se puede evitar que esto se convierta en una pelea importante que amenace la relación? Aquí también tenemos habilidades para ayudar.

Es importante destacar que las habilidades que te enseñamos no son sólo las que creemos que funcionarán. Son habilidades que sabemos que funcionarán porque están basadas en datos científicos. Los investigadores llevan mucho tiempo estudiando el amor y las relaciones y sabemos mucho sobre cómo funcionan, qué funciona y qué no. Lo mismo ocurre con la forma de tomar decisiones y de gestionar las emociones. Todas las habilidades de este libro están en línea con la evidencia de la investigación.

Al final de este libro, tendrás las habilidades para:

- Determina cuáles son tus necesidades en las relaciones románticas y sexuales.
- Determina con qué tipo de persona quieres involucrarte.

- 
- Tomar decisiones saludables al iniciar o salir de una relación.
 - Navegar con éxito los problemas y conflictos potenciales que surgen en las relaciones y afrontar las emociones que traen.

Una vez que sepas cómo hacer estas cosas, no sólo podrás mejorar tus circunstancias actuales, sino que también te aseguran una relación saludable en el futuro.

¿Quiénes son las autoras?

Somos psicólogas clínicas y especialistas en un cambio organizado (con un EMBA), a ambas nos apasiona ayudar a las personas a tener relaciones saludables.

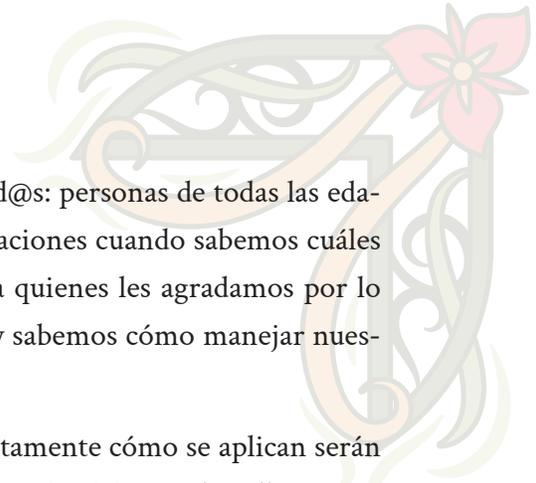
Joanne, psicóloga clínica, es profesora de psicología en la Universidad de Stony Brook, tiene licencia como psicóloga clínica autorizada en práctica privada y experta de renombre internacional en relaciones cercanas y salud mental, particularmente en relaciones románticas en mujeres jóvenes. Su investigación ha sido publicada y presentada ampliamente en foros académicos y populares. Joanne siempre ha estado interesada en el bienestar de las mujeres jóvenes y, en particular, en realizar investigaciones y brindar terapias que las ayuden a tener relaciones exitosas y una buena salud mental.

Kaycee, especialista en cambio organizacional, ha trabajado en el mundo corporativo creando modelos de negocios que ayudan a las empresas a realizar negocios de manera eficiente al tener en cuenta las necesidades tanto de los empleadores como de los empleados y crear estrategias que promuevan relaciones fluidas y cambios saludables. Ella también aporta esas habilidades a su comprensión de las relaciones personales. Es una ávida consumidora de la ciencia de las relaciones y se interesó en escribir este libro mientras observaba a su hija lidiar con las pruebas y tribulaciones de sus propias relaciones.

Estamos encantadas de habernos unido para escribir este libro para tí. Creemos que la combinación de nuestra experiencia (la investigación de relaciones y la experiencia clínica de Joanne y la experiencia de Kaycee en relaciones laborales y gestión del cambio) nos convierte en un buen y único equipo. Sabemos cuán centrales son las relaciones en la vida de las personas y entendemos las relaciones desde perspectivas complementarias. Conocemos y podemos sintetizar la ciencia para desarrollar soluciones efectivas y queremos brindar a las personas las habilidades para un cambio exitoso. Consideramos que este libro es una forma importante, emocionante y personalmente satisfactoria de brindarle lo que la ciencia tiene para ofrecerle para ayudarlo a obtener lo que desea en una relación.

Y no sólo hablamos lo que hablamos; caminamos el camino. Usamos estas habilidades en nuestras propias relaciones y sabemos que pueden funcionar. Estamos emocionadas de que las prueben ustedes mismas.

¿Es este libro para tod@s?

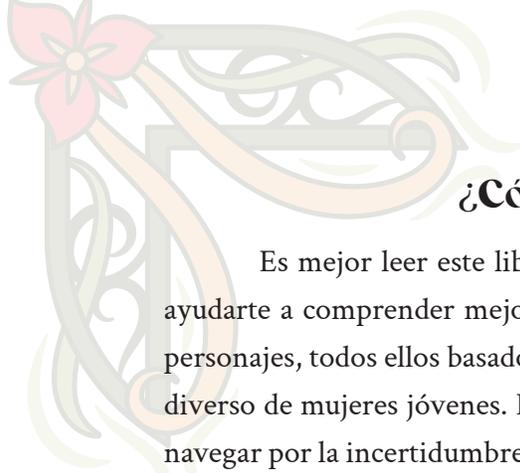


Las habilidades son fundamentales. Pueden funcionar para tod@s: personas de todas las edades, géneros y orientaciones sexuales. A todos nos va mejor en las relaciones cuando sabemos cuáles son nuestras necesidades, seleccionamos compañeros y compañeras a quienes les agradamos por lo que realmente somos, sabemos cómo manejar conflictos potenciales y sabemos cómo manejar nuestras emociones y afrontar los desafíos de las relaciones.

Sin embargo, los contextos en los que se aplican las habilidades y exactamente cómo se aplican serán diferentes para los diferentes grupos de personas, y no podríamos hacer justicia a todos ellos en un solo libro. Las investigaciones muestran que personas de diferentes edades, géneros y orientaciones sexuales enfrentan una serie de decisiones, transiciones, problemas de relación y factores estresantes diferentes. Por ejemplo, los tipos de problemas de relación que se enfrentan y los tipos de decisiones que se deben tomar difieren drásticamente con la edad: los jóvenes en la escuela secundaria, los adultos jóvenes y las personas con hijos adultos enfrentan situaciones bastante diferentes. También existen algunas diferencias importantes en las normas sexuales y de citas para las personas lesbianas, gays y bisexuales (LGB) en comparación con las personas heterosexuales, y las personas LGB enfrentan numerosos factores estresantes que son específicos de su condición de minoría y que pueden presentar desafíos únicos en las relaciones. Para que el libro fuera realmente útil para tod@s, habríamos necesitado incluir toda la investigación relevante, y un libro simplemente no deja espacio. Además, habríamos tenido que ilustrar las habilidades con una variedad mucho más amplia de historias de personajes en profundidad (los personajes “simbólicos” no harían ningún favor a nuestros lectores) y tampoco había espacio aquí para esto.

Por lo tanto, hemos escrito el libro para una población muy específica, con la esperanza de abordar otros grupos en libros futuros. En este caso, nos referimos principalmente a mujeres jóvenes involucradas en relaciones heterosexuales. Este es un grupo grande, muchas de las cuales buscan el amor y quieren saber cómo hacerlo bien. Y muchas de las cuales están atrapadas en “¿cómo puedo ser quien él quiere?” trampa de la que queremos ayudarles a salir. El período de aproximadamente una docena de años después de la escuela secundaria es particularmente crítico para las relaciones. Este rango de edad se conoce como edad adulta emergente, y las investigaciones indican que hay diferentes preguntas que responder y decisiones que tomar en esta etapa de la vida que en otras. Una de estas opciones es descubrir qué tipo de pareja y relación se desea. Debido a que tantas mujeres jóvenes durante estos años están en, o a punto de estar en, una relación que podría sentar las bases de cómo será su futuro, las decisiones que tomen ahora tienen el potencial de alterar sus vidas, y nosotras queremos que tomen decisiones saludables.

Una cosa más: aunque este libro es para mujeres, no fomenta percepciones hirientes de los hombres: no hay estrategias para criticar a los hombres ni para “ingeniarlas” sobre cómo las mujeres deben tratar con los hombres. Nuestras estrategias pretenden ser respetuosas tanto con las mujeres como con los hombres, aunque el libro se centra en las mujeres.



¿Cómo deberías utilizar este libro?

Es mejor leer este libro de principio a fin, ya que cada Capítulo se basa en el anterior. Para ayudarte a comprender mejor cómo se utilizan las habilidades, el libro seguirá las historias de siete personajes, todos ellos basados en composiciones de historias de la vida real de un grupo étnicamente diverso de mujeres jóvenes. Las verás lidiar con diferentes tipos de relaciones románticas y sexuales, navegar por la incertidumbre y las necesidades conflictivas en las relaciones y enfrentar problemas difíciles, como la inseguridad, los celos, la traición y la agresión en las relaciones. Puede que no te identifiques con todos los personajes, pero cada uno ilustra los dilemas típicos en los que se encuentran diferentes mujeres, y su diversidad de experiencias proporciona una buena manera de comprender en qué medida se aplican las habilidades.

El Capítulo 1 presenta a los personajes y proporciona una descripción general de las habilidades. El Capítulo 2 te ayuda a empezar a determinar qué tipo de relación deseas y te proporciona información basada en datos que puedes utilizar en la toma de decisiones. Los Capítulos 3, 4 y 5 describen las condiciones que deben cumplirse para que una relación sea saludable y te brindan la oportunidad de evaluar tus propias necesidades en una relación. Los Capítulos del 6 al 10 te muestran cómo determinar si tienes una relación sana y cómo utilizar las habilidades para afrontar eficazmente los problemas de la relación. Finalmente, el Capítulo 11 demuestra cómo poner en práctica las habilidades para tener una relación sana. A lo largo de los Capítulos, te hemos brindado oportunidades para que realices tu propia autoevaluación y pienses en cómo podrías utilizar las habilidades en tu propia vida. Hay varios cuestionarios y listas de verificación disponibles para descargar desde www.guilford.com/davila-forms en caso de que desees utilizarlos más de una vez.

Una cosa que es importante saber es que se necesitan dos personas para tener una relación sana. Puedes tener todas las habilidades del mundo, y si estás con alguien que no tiene ninguna, puede que no funcione. De hecho, no deberías. Con las habilidades, podrás descubrirlo, salir y encontrar a alguien que sea mejor para ti. Ese es el objetivo del libro. Y a medida que utilices las habilidades, podrás ayudar a tu pareja a desarrollarlas y utilizarlas también.

Nuestro deseo para ti es que cuando hayas terminado este libro te conozcas a ti misma y sepas lo que quieres. Podrás ponerte de pie y decir “Esta soy yo” y seleccionar a un chico que quiera lo que tienes para ofrecer y te trate como mereces ser tratada. Y utilizar las habilidades para tomar decisiones conscientes que sean adecuadas para ti, de modo que puedas tener la relación saludable que deseas (cualquiera que sea) que satisfaga tanto tus necesidades como las de él.



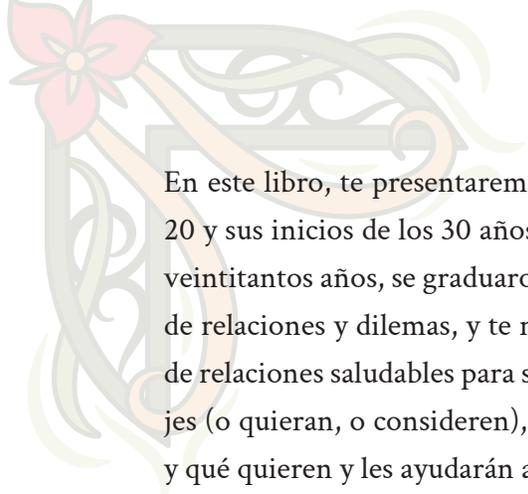
Capítulo 1

¿Puedo tener la relación que quiero?

Un gran dilema para las mujeres en estos días es el hecho de que hay tantos tipos de relaciones y opciones sexuales. Y para cada opción hay personas que dirán que es apropiada y quienes dirán que no lo es. Hay quienes afirman que se debe abstenerse antes del matrimonio. Otros dicen: “¡Sal y ten sexo con tantas personas como quieras!”. Algunos creen que debes buscar una relación monógama y comprometida de por vida. Otros sugieren que optes por la monogamia en serie o incluso por diversas relaciones casuales. La buena noticia es que puedes tener prácticamente todo lo que quieras; la mala noticia es que realmente tienes que saber *lo que* quieres. A menudo no tenemos idea de lo que queremos, o si lo queremos, no tenemos idea de cómo conseguirlo o qué podría traernos. Sabemos que nos atrae alguien, así que lo dejamos. Quizás tengamos relaciones sexuales de inmediato. O tal vez esperamos hasta llegar a ese “algo”: una cierta cantidad de citas o tragos, una promesa de exclusividad o compromiso, un sentimiento de amor o matrimonio. Y siempre pensamos que estaremos bien con cómo se desarrolle, que seremos capaces de lidiar con toda la incertidumbre a medida que se desarrolle. No siempre resulta así.

Todos tenemos necesidades y, en las relaciones, nuestras necesidades a menudo entran en conflicto con las de nuestras parejas. También todos lidiamos con la incertidumbre en las relaciones y el sexo, y cada uno de nosotros tiene que tomar decisiones sobre qué hacer. Entonces, ¿cómo lidiamos con toda esa incertidumbre a medida que se desarrolla? ¿Cómo podemos aprender a equilibrar las necesidades de forma adecuada? Sabiendo qué es lo que contribuye a una relación sana: aprendiendo habilidades para relacionarse sanamente y sabiendo cómo utilizarlas.

¿Quiero citas casuales, un compañero sexual, amigos con beneficios, una relación comprometida? ¿Con quién quiero estar y por qué? ¿Debo permanecer o salir de mi relación actual? ¿Cómo sé si el sexo casual es adecuado para mí? Estas preguntas, y otras similares, son importantes. Son preguntas que tienes que responder. Preguntas cuyas respuestas provienen de conocerte a ti mismo y tus necesidades.



En este libro, te presentaremos siete personajes. Lauren, Anna y Julianne tienen entre mitad de sus 20 y sus inicios de los 30 años, y se hicieron amigas en el trabajo. Emily, Lexi, Olivia y Mia, todas de veintitantos años, se graduaron juntas de la escuela secundaria. Sus historias describirán una variedad de relaciones y dilemas, y te mostraremos cómo identifican sus necesidades y utilizan las habilidades de relaciones saludables para satisfacerlas. Porque no importa qué tipo de relación tengan los personajes (o quieran, o consideren), las habilidades les ayudarán a mantenerse en contacto con quiénes son y qué quieren y les ayudarán a tomar decisiones y elecciones de relación que sean buenas para ellas.

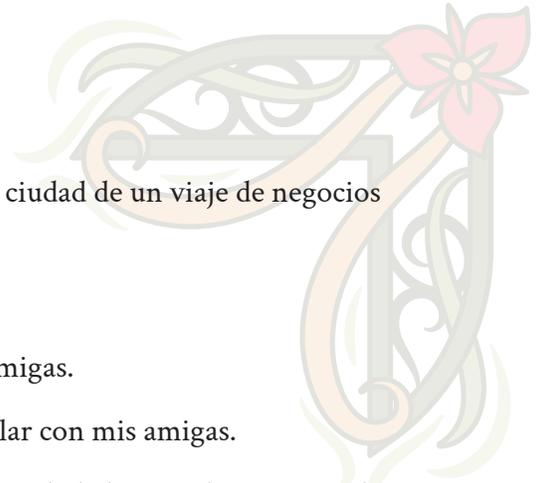
Lauren

Lauren es bella por dentro y por fuera. Es increíblemente hermosa y todos los que la conocen la describen como cariñosa, amable y atenta. Ella siempre quiso canalizar esas cualidades para ser esposa y madre. Su edad ideal para casarse, establecerse y tener bebés es 28 años. Ya casi ha llegado y siente la presión de su fecha límite autoimpuesta. Debido a esto, Lauren siempre ha estado en relaciones, tratando de encontrar la que la lleve a un matrimonio y una familia eterna. Y no ha sido difícil atraer a los hombres. Ellos acuden a ella dondequiera que vaya, y eso le gusta. Así conoció a Dan, un empresario extremadamente guapo y muy rico, diez años mayor que Lauren. Se acercó a ella en un evento de trabajo y la hizo perder el control.

Mientras pasa tiempo con Dan, descubre que comparten el mismo sentido del humor. Se ríen juntos hasta que les duele el estómago y les encanta provocarse mutuamente con un recordatorio de algo que les pareció hilarante a ambos. Lauren descubre que le encanta pasar tiempo con él. Conoce a mucha gente interesante cuando está con él. Él realmente tiene una vida que ella está interesada en compartir con él. Y tiene conversaciones con Dan a diferencia de cualquier otra persona; cualquier cosa que pueda decirse a sí misma se lo puede decir a él. Hablan de cualquier cosa y de todo. Él se convierte en su hombre de referencia cuando sucede algo bueno o malo en su vida. Ella le cuenta la historia de quién es ella, todos sus secretos, todo, y él responde aceptándola.

Dan también le brinda a Lauren el 150% de su atención. Si surge un problema, él lo resuelve. Por ejemplo, si pregunta: “¿Conoce un buen dentista?” llamará a su dentista, buscará una cita, la programará y se asegurará de que ella esté allí. A ella le gusta eso. ¡Y es tan atento! Aunque está muy ocupado en el trabajo, le envía mensajes de texto varias veces durante el día, dejándole mensajes como “No puedo esperar hasta que esté en camino. Te recogeré a las 7; ¡Deberíamos estar allí a las 8! Y siempre, después de dejarla, le envía un mensaje de buenas noches, como “Me haces sentir muy orgulloso”, “Eres tan hermosa”, “Estoy tan feliz de tenerte en mi vida”. Aunque ella y Dan todavía están oficialmente saliendo, ella está empezando a sentir y ver cuánto mejor es su vida con él.

Pero no todo es felicidad...



Una noche, Lauren quiere salir con amigos. Dan acaba de regresar a la ciudad de un viaje de negocios y quiere acompañarla:

Lauren: Quiero ir sola.

Dan: Pero estoy en casa. Finalmente no estoy lejos y tú sales con tus amigas.

Lauren: No hablaremos de chicos y otras cosas si estás allí. Quiero hablar con mis amigas.

Dan: No deberías actuar así. Hago todo por ti, ¿y ahora me vas a dejar de lado cuando regrese a la ciudad?

<< Lauren odia cuando él le habla así, y esta no es la primera vez que sucede >>

Y a veces también se pone celoso. Por ejemplo, están en una fiesta, este chico está hablando con ella y le da su tarjeta de presentación, y un minuto después Dan le quita la tarjeta de la mano. Ella piensa que está siendo ridículo, pero no dice nada.

Ella comienza a preguntarse si todo esto le parece bien. La forma en que le habla, como si ella necesitara hacer lo que él dice. Los celos. ¿Realmente podrá formar una familia con este hombre? Se siente confundida, pero aun así no dice nada. Empieza a pensar que tal vez necesite seguir manteniendo abiertas sus opciones. Tal vez haya alguien por ahí que sea mejor material para marido y padre.

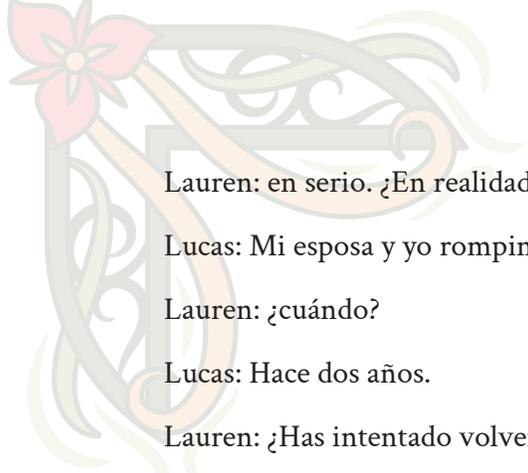
Entonces, un día, asiste a una conferencia de trabajo. Ella va a la cena que organiza la empresa. Ve a un hombre alto, guapo y bien vestido y se pregunta si podría ser él con quien mantener abiertas sus opciones. Ella le llama la atención. Ella sonríe; él sonríe. A ella le gusta eso. Ella le pregunta si le gustaría acompañarla en el bar. Lo hace. Su nombre es Lucas. Se emborrachan un poco y, antes de irse, ella dice riendo: “Deberíamos volver a hacer esto algún día; aquí está mi tarjeta”. Él sonríe. Mientras se aleja, le susurra al oído a Lucas: “Llámame”.

Lucas lo hace. Empiezan a enviar mensajes de texto y salen dos veces. Es emocionante; se conectan muy bien. Y da miedo: ¿qué pasa con Dan y sus sentimientos, los sentimientos que tienen el uno por el otro? Pero se dice a sí misma que está averiguando qué es lo mejor para ella, en qué quiere trabajar y con qué quiere comprometerse. Ella está tratando de responder la pregunta “¿Con quién quiero estar y por qué?”

Lauren sale de la ciudad por trabajo. Mientras ella está fuera, Lucas deja de enviar mensajes de texto. Ella piensa que es extraño, pero está ocupada con el trabajo y con los mensajes de Dan, así que lo deja. Cuando regresa a casa, lo llama:

Lauren: Dejaste de enviar mensajes de texto, ¿por qué? Me gustaba cuando estabas (*risas*).

Lucas: Hay algo que necesito decirte.



Lauren: en serio. ¿En realidad? (pensando *que va a decir que está casado*)

Lucas: Mi esposa y yo rompimos. La extraño como loco. Estoy triste. No la he superado.

Lauren: ¿cuándo?

Lucas: Hace dos años.

Lauren: ¿Has intentado volver con ella?

Lucas: Ella ha seguido adelante.

Lauren no pudo decir: “Deberías habérmelo dicho”. Acaba de hacerlo, y después de sólo dos citas. Ella está triste. Quería ver cómo sería estar con él. Ella se siente atraída por él y conectada con él. Tanto es así que toma una decisión: “Lo guiaré a través de esto (sé una amiga, apóyalo) y esto hará que me ame. Seré paciente y él se recuperará”. Funcionó.

Un poco.

Anna

Anna no fue a la universidad y le tomó un tiempo descubrir qué tipo de vida quiere. Trabaja y toma cursos de negocios a tiempo parcial. Últimamente, ha estado viendo a sus amigos reunirse, comprometerse, casarse y llegar a ser “felices para siempre” (¡presumiblemente!). En serio, será dama de honor en cuatro bodas el próximo año y constantemente responde a la pregunta de todos: “¿Cuándo serán?”. ¿Te vas a casar? Aunque sabe que el matrimonio y “felices para siempre” son sus próximos pasos, para ella el tiempo no corre.

Anna conoce a Eric mientras celebra el cumpleaños de un amigo. Hay química y se conectan. Ella se siente realmente atraída por él, es muy divertido y, está feliz de descubrirlo, ¡el sexo es increíble! Al día siguiente envía un mensaje de texto:

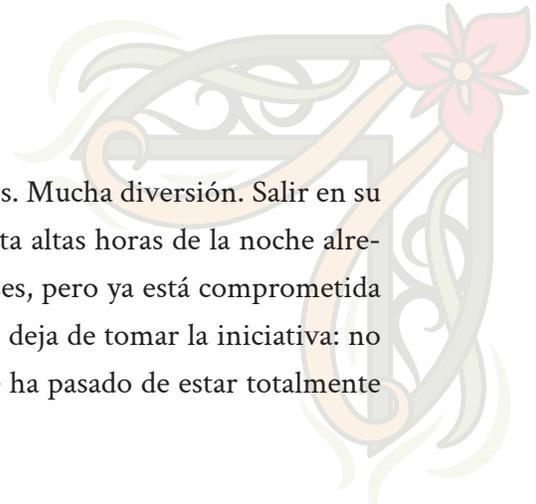
Eric: ¿Te gusta sextear?

Anna: sí, lo hago.

Eric: ¡Genial, esto será divertido!

Ana: ☺

A ella le encanta su coqueteo: sus mensajes de texto y encuentros casuales son emocionantes y parece que no se cansan el uno del otro.



Anna se encuentra enamorada de Eric... Apasionada. Intensa. Entonces. Mucha diversión. Salir en su bote, salir con amigos, caminar por la playa al atardecer, sentarse hasta altas horas de la noche alrededor de su fogata... ¡a ella le encanta! Sólo han pasado un par de meses, pero ya está comprometida y pensando en el futuro. Avanza rápido hasta dos meses después: Eric deja de tomar la iniciativa: no más mensajes de texto ni llamadas. Anna está confundida. Parece que ha pasado de estar totalmente interesado en ella a no estarlo totalmente. Ella llama a Julianne:

Anna: Eric dejó de enviar mensajes de texto y llamar.

Julianne: Entonces llámalo para ver qué pasa. Tú le gustas. Él te gusta.

Anna: Creo que debo asumir que no está interesado y que probablemente esté saliendo con otra persona. Obviamente me está ignorando.

Julianne: Tal vez, pero necesitas averiguarlo. Tienes que hacerle saber lo que estás pensando; en secreto pensaste que eres exclusiva, ¿no? No le dijiste lo que querías, ¿o sí?

Anna: Jaja, no, no lo hice, y sí, esperaba que fuéramos exclusivos. ¡¿Por qué no me llama?!

Julianne: Tal vez para ver si lo llamas.

Anna: Odio los juegos.

Julianne: Tú también estás jugando. ¿Cuándo estará bien que lo llames?

Anna: Cuando me haya llamado lo suficiente, podré llamarlo.

Julianne: Eso es ridículo. No estás siendo sincero con él.

Anna: Simplemente no quiero sentir que lo estoy persiguiendo.

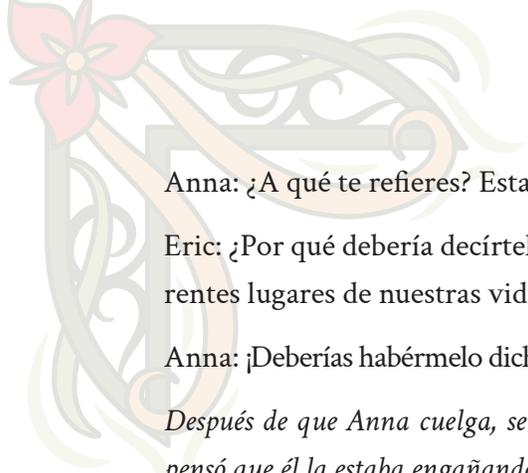
Anna, sin saberlo, acepta los estereotipos de género (como que el hombre tiene que ser quien la persiga) y usa esos estereotipos para protegerse. Ella dejará que el chico inicie porque eso es lo que los chicos “deben hacer” y eso la protege de tener que correr el riesgo de exponerse y posiblemente salir lastimada. Pero no siempre funciona.

Julianne le envía un mensaje de texto más adelante esa semana: Ve el Facebook de Eric. Una chica está publicando fotos con él. ¿No lo has llamado? (*No, no lo ha hecho*).

Anna toma un descanso en el trabajo y sale a llamar a Eric. Él contesta:

Anna: Vi tu foto de Facebook con esa chica. ¿Entonces me estás engañando con alguien?

eric: ¿Qué? Nunca me dijiste que querías ser exclusiva. Además, ¡era yo quien siempre te llamaba! Ella está realmente interesada en mí. No parecía que tu estuvieras.



Anna: ¿A qué te refieres? Estaba totalmente interesada en ti. ¿Por qué no me lo dijiste?

Eric: ¿Por qué debería decírtelo? Me di cuenta de que me gustaba más Lizzie. Tú y yo estamos en diferentes lugares de nuestras vidas. Lizzie y yo no lo estamos. Ella me hace feliz.

Anna: ¡Deberías habérmelo dicho! ¡Eres patético! Estoy asqueada de ti. ¡Ustedes dos se merecen el uno al otro!

Después de que Anna cuelga, se siente mal. Ahora comprende que no entendió lo que estaba sucediendo. Ella pensó que él la estaba engañando, pero en realidad ya había terminado con ella. Quería verla todo el tiempo, la llamaba todo el tiempo y luego no lo hacía. ¿Qué pasó? Se odia a sí misma por decirle que era patético. Ella no quería que nada de esto sucediera; estaba tan apasionadamente enamorada de él. ¿Por qué cambió?

Ella va a almorzar con Lauren:

Lauren: ¿Estás bien?

Anna: Es una locura. No lo entiendo: él está totalmente interesado en mí y luego no.

Lauren: ¿qué dijo?

Anna: Que él no creía que yo estuviera realmente interesada en él, y que estábamos en diferentes lugares de nuestras vidas y que no estaba contento con eso.

Lauren: ¿Qué? ¿Le preguntaste qué quería decir?

Anna: No, le dije que era un patético perdedor. Le dije: “Me das asco. Ustedes dos se merecen el uno al otro”. Supongo que fui una especie de perra.

Lauren: Se lo merecía. Mira, ¿cómo te trató?

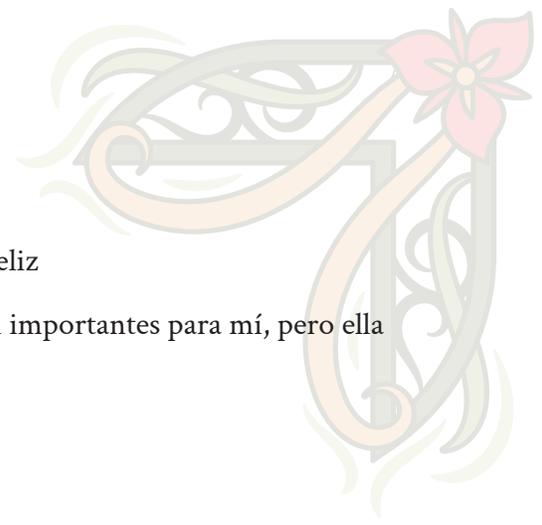
Anna: ¿Qué hubieras dicho?

Lauren: Probablemente lo mismo, pero le habría dicho cómo me siento y le habría presionado más sobre por qué no estaba feliz y por qué pareció cambiar de opinión tan abruptamente. ¿Y también por qué no te lo dijo?

Anna: sí, supongo. Simplemente no quería presionarlo. No quería molestarlo más.

Extrañar a Eric es debilitante para Anna. Es difícil levantarse de la cama, es difícil ir a trabajar. Ella va y viene entre no querer volver a verlo ni hablar con él nunca más y desear desesperadamente poder verlo y hablar con él nuevamente. Ten cuidado con lo que deseas.

Ella se encuentra con él en un bar mientras intenta beber para aliviar el dolor. Pero parece que tal vez no sea necesario. Él está encima de ella, coqueteando, hablando, actuando como solía hacerlo cuando



estaban juntos. Recuerda su conversación con Lauren y pregunta:

Anna: Entonces, ¿dónde está el amor de tu vida? pensé que eras muy feliz

Eric: lo era. Ella tenía una carrera. Un trabajo estable. Y esas cosas son importantes para mí, pero ella se convirtió en una perra.

Anna no tiene palabras.

Anna está confundida. Ella piensa para sí misma: “¿Eh? No tengo esas cosas, pero él está aquí conmigo coqueteando como solíamos hacerlo”. Ella quiere tanto gustarle, que la quiera, y él actúa como si así fuera. Ella sólo quiere que sea verdad. Cuando él sugiere que tengan un encuentro, ella lo acepta. El sexo vuelve a ser maravilloso y vuelven a la intensidad de su coqueteo. Avance rápido a un mes después: está embarazada.

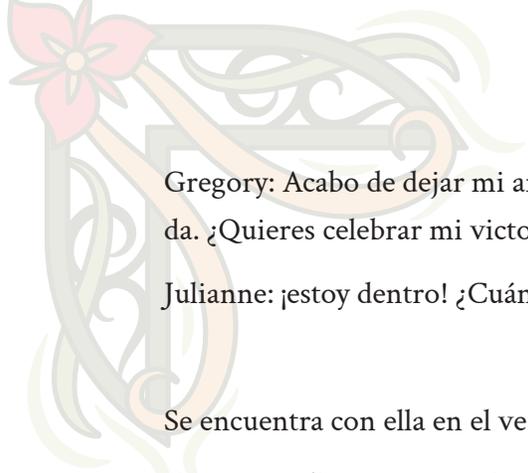
Julianne

Julianne terminó recientemente un programa de maestría en negocios y administración MBA* mientras trabajaba para una empresa de consultoría que replantea y afina la estrategia de mercado de un cliente. Ama su carrera y le da prioridad en su vida. Está tratando de equilibrar mejor su carrera y su vida (sus amigos y familiares siempre la critican por esto), pero sabe que necesita un hombre que aprecie y acepte sus objetivos profesionales y lo duro que trabaja.

Afortunadamente, conoce a Gregory en la fiesta de un amigo en común un sábado por la noche. Sienten una chispa e intercambian números. El viernes siguiente tenía planes de salir con Lauren, pero ella le cancela. Julianne tenía muchas ganas de salir y hacer algo divertido e interesante. Ella pensó: “Quiero salir con Gregory para ver si hay algo allí. Mmmm... ¿Por qué no? Voy a invitarlo a salir y ver qué pasa”.

Así lo hizo, ¡y fue genial! No podían dejar de hablar. Perdió el tren a casa y ella lo invitó a pasar la noche en el sofá. A la mañana siguiente prepararon el desayuno. Ella dijo: “Anoche fue muy divertido; me gustó mucho estar contigo”, y él dijo: “A mí también”. ¡HURRA! Ella iba a cenar a casa de Anna esa noche, así que lo invitó y después comenzaron a salir regularmente.

Gregory se ha convertido en una distracción bienvenida del trabajo, con muchas reuniones coquetas para tomar café en Starbucks y cenas nocturnas después de trabajar todo el día. Él está tan involucrado en su carrera como ella en la de ella. De hecho, acaba de conseguir un nuevo trabajo fantástico. Él le envía un mensaje de texto:



Gregory: Acabo de dejar mi antiguo trabajo por un nuevo trabajo MUCHO MEJOR. Muy emocionada. ¿Quieres celebrar mi victoria?

Julianne: ¡estoy dentro! ¿Cuándo? ¿Dónde?

Se encuentra con ella en el vestíbulo del edificio donde trabaja. Caminan para buscar su auto.

Gregory: Julianne, te estacionaste en el lugar equivocado del estacionamiento.

Julianne: ¿por qué dices eso?

Gregory: Este lugar está en el lugar más oscuro. No es seguro.

Dulce, piensa.

Tres meses después: Julianne está trabajando felizmente en el equilibrio entre carrera y amor. Le encanta el sexo, los abrazos y todas las cosas que hacen juntos. Él la presentó a su familia. Ella le presentó la suya. Ambos trabajan mucho, así que ninguno presiona al otro por eso. Pero todavía están descubriendo cómo estar juntos. Por ejemplo, según Gregory, sigue tomando café del Starbucks equivocado. Y anoche se quejó de que ella no tenía suficiente crema agria para las patatas asadas y que tenía cebollas verdes, no cebollines. Esta noche lo invitará a cenar. Ella se sube al auto:

Julianne: ¿Adónde quieres ir?

Gregory: No me importa. Tú escoge.

Julianne: Me siento tailandesa, ¿y tú?

Gregory: Sí, me encanta el tailandés.

Julianne: Gira aquí; Hay un buen lugar tailandés justo al final de la calle.

Gregory: No me gusta ese lugar.

Julianne: Está bien, gira a la izquierda; Está ese nuevo lugar tailandés justo arriba de la colina.

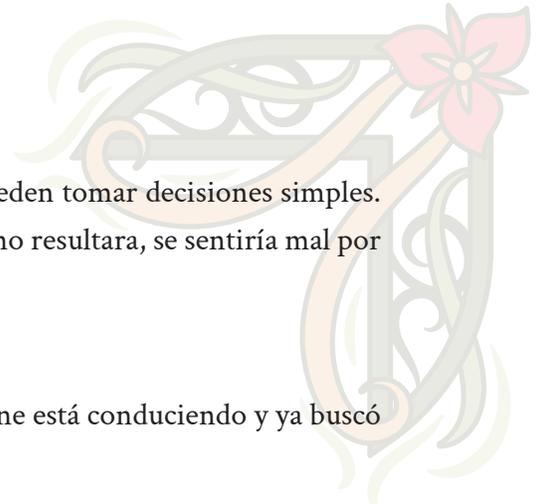
Gregory: Fui. No me gustó.

Julianne: Está bien, a ti te importa dónde vamos para comer comida tailandesa, así que eliges tú.

Gregory: Hay uno en mi casa. Puedes quedarte a dormir.

Julianne: Cariño, falta una hora para eso. Tengo que estar en el trabajo a las 6 AM para terminar algo antes de mi primera reunión. No hagamos tailandés. Vamos a ese asado que tanto te gusta, a comer

Gregory: Yo tampoco me siento así. Vámonos a casa.



No terminan yendo a cenar. Está confundida acerca de por qué no pueden tomar decisiones simples. Quizás no lleva bien la incertidumbre, como si tomara una decisión y no resultara, se sentiría mal por ello. Ella no está segura.

Ocho meses después: van camino a una boda fuera de la ciudad. Julianne está conduciendo y ya buscó direcciones en Google:

Gregory: ¿AAA dónde vas?

Julianne: Estoy siguiendo el Google.

Gregory: Vas por el camino equivocado. Gira aquí; llegaremos a la autopista por este camino.

Julianne: ¿Sabes cómo llegar a la autopista desde aquí?

Gregory: No, pero lo resolveré. Estás conduciendo por el carril equivocado: reduce la velocidad.

Julianne: Lee las instrucciones; hay tres formas de llegar a la autopista desde tu casa. Elegí el camino que tenía el menor tiempo. Si nos perdemos, llegaremos tarde.

Gregory: Quería irme desde ayer. Te lo dije.

Julianne: No podía irme. Tuve esa reunión.

Gregory: Olvídalo. Solo conduce.

Ella lo hace. Pero no puede dejarlo pasar: “Has ido por el camino equivocado”. “¿No sabes dónde estás?” “Básicamente has dado vueltas en círculo. Vas demasiado lento. Estaremos tarde.” Están en un semáforo y ella le grita como si estuviera perdida: “¡Basta! ¡Cállate la boca! Soy una buena conductora. Soy yo quien da las instrucciones”. Finalmente llegan a la autopista y está claro que Google les ha dado más vuelta. Pero Gregory tiene que señalarlo una y otra vez.

Julianne: ¿Qué pasó?

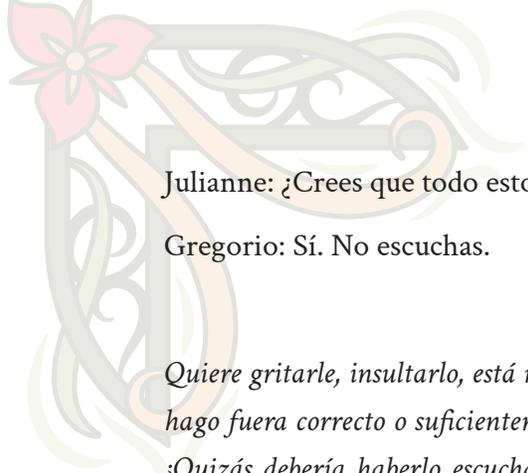
Gregory: No escuchaste.

Julianne: Eso es útil. No sabías adónde ibas. Yo tenía las direcciones.

Gregory: Si llegamos tarde, es tu culpa.

Julianne: Estoy tratando de encontrar una manera de que esto no vuelva a suceder. Me siento enferma. Ni siquiera quiero ir a la boda y antes estaba muy emocionada.

Gregory: Quería irme desde ayer.



Julianne: ¿Crees que todo esto es culpa mía?

Gregorio: Sí. No escuchas.

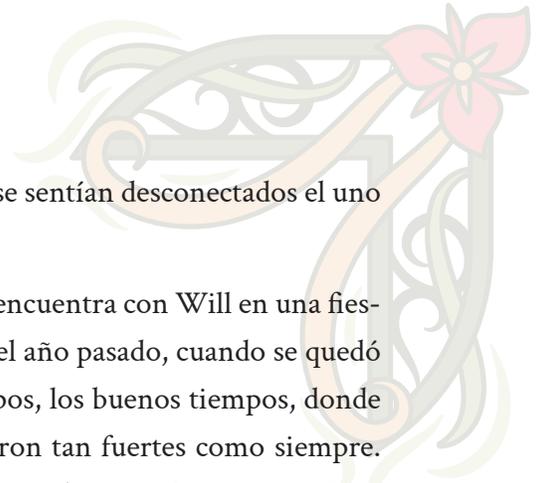
Quiere gritarle, insultarlo, está muy enojada; piensa para sí misma: “Él me hace sentir como si nada de lo que hago fuera correcto o suficientemente bueno”. ¿Quiere que ella se someta a él? ¿Tiene razón? ¿Ella no escucha? ¿Quizás debería haberlo escuchado y haber girado a la derecha? Está tan confundida. Sin embargo, ella le aprieta la mano y le dice: “Te amo. Vayamos al hotel y preparémonos para la cena previa a la boda”. Aunque se siente mal por dentro, publica fotos felices de ellos y sus amigos divirtiéndose en la cena. Los comentarios van desde “Ustedes se ven muy felices, es agradable verlos” hasta “¿Cuándo estaremos en su cena previa a la boda?”

Gregory le pide a Julianne que se case con él.

Emily

Will es el primer amor de Emily. Se juntaron durante su tercer año en la escuela secundaria. Había salido antes, pero Will fue el primer chico con el que realmente se conectó. Se confiaron el uno al otro. Se ayudaron mutuamente en tiempos difíciles. Realmente parecían “entenderse” el uno al otro y les encantaba estar juntos. Eran la pareja favorita de todos. Como personas, también eran inteligentes y ambiciosos. Cada uno de ellos tenía grandes planes universitarios, pero no para las mismas escuelas. Will consiguió una beca para una prestigiosa universidad fuera del estado donde realizaría sus estudios de medicina. Emily iba a una escuela estatal local con su mejor amiga, Mia, para estudiar negocios. Emily y Will hablaron sobre romper. No pudieron. Salieron a dar un largo paseo nocturno y hablaron de lo seguros que estaban de que iban a pasar el resto de sus vidas juntos. Will incluso consideró la idea de mudarse juntos después de la universidad, el verano antes de comenzar la escuela de medicina. Hablaron de cómo Skype y FaceTime salvarían vidas a la hora de mantenerse en contacto y que ver a la otra persona realmente marcaría la diferencia. Y luego se fueron a la universidad.

Al principio estuvo bien, pero al final del primer semestre Emily dejó de sentirse segura. Ella cree que, si un chico te ama, tendrá tiempo para ti, te llamará y te enviará un mensaje de texto de la nada para ver cómo estás, como siempre hacía Will antes de irse a la universidad. Pero últimamente Will había estado haciendo eso cada vez menos. Él dijo que era porque estaba ocupado con la escuela, pero ella también estaba ocupada y aun así tenía tiempo para mantenerse en contacto, por lo que comenzó a sentirse insegura. Ella comenzó a jugar al juego “Él me ama, él no me ama”. Su constante cuestionamiento de su amor por ella los volvió locos a ambos y generó muchos conflictos. Intentaron solucionarlo durante las vacaciones de invierno, pero todo empezó de nuevo en el segundo semestre y



finalmente decidieron separarse. Ambos estaban heridos y enojados y se sentían desconectados el uno del otro y hartos del drama.

Avancé rápido 18 meses. Es el verano anterior al tercer año y Emily se encuentra con Will en una fiesta. Este año había regresado a casa para pasar el verano (a diferencia del año pasado, cuando se quedó para tomar clases de verano). Hablaron y fue como en los viejos tiempos, los buenos tiempos, donde se conectaban tan fácilmente. Se abrazaron y las chispas sexuales fueron tan fuertes como siempre. Admitieron que nunca habían dejado de pensar el uno en el otro. Pasaron el verano juntos conociéndose nuevamente, cada uno emocionado por la vida y los objetivos del otro, y decidieron que querían intentarlo de nuevo.

El primer semestre va genial. Están en la cima de estar juntos de nuevo. Pero este es el tercer año (el año que realmente cuenta para las solicitudes de admisión a la escuela de medicina) y la disponibilidad de Will comienza a disminuir nuevamente en el semestre de primavera. Ha dejado de responder a sus mensajes de texto nuevamente. Incluso los mensajes de texto. En el pasado, a Will le encantaba cuando enviaba fotos sexys en Snapchat. Ella recibiría un mensaje de texto como “¡Maldita sea! Acabas de alegrarme el día, cariño. Te amo y te extraño.” Hace tiempo que no responde a ninguno de esos. No es sorprendente que la inseguridad de Emily comience a resurgir. Esa vieja idea de que, si él realmente la amará, él se daría el tiempo porque ella está presente en su cabeza*. La próxima vez que él no responde, ella le envía un mensaje de texto:

Emily: TE ODIO.

Will: Lo siento, no he enviado muchos mensajes de texto. Curso extra este semestre. TU SABES DE ESO.

Emily: ¿Por qué no puedes tomarte 5 minutos para responder el mensaje de texto?

Will: ¿Necesitas que te envíe mensajes de texto cada minuto, cada hora, todos los días para sentirte segura?

Emily: NO. ¡Solo responde!

Will: Estoy tan cansado. Lo lamento. No puedo hacer esto ahora.

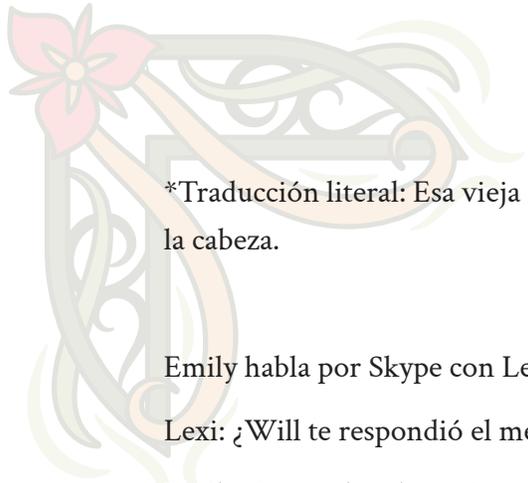
Emily: ¿Seguirás viniendo el próximo fin de semana?

Will: Sí.

Emily: ¿Me amas?

Will: Te amo y te extraño mucho y no puedo esperar a verte.

Emily: ¡Yo también!



*Traducción literal: Esa vieja idea de que si él realmente la amaba haría que el tiempo se le quedara en la cabeza.

Emily habla por Skype con Lexi:

Lexi: ¿Will te respondió el mensaje de texto?

Emily: Sí, vendrá el próximo fin de semana. No puedo esperar.

Lexi: No le enviaste un mensaje de texto primero “TE ODIO.” ¿Otra vez lo hiciste? (*risas*) Sabes que eso lo enoja.

(Emily *no sabe qué decir*)

Lexi: (riendo) Lo hiciste, ¿no?

Emily: ¡Estaba siendo una idiota! Aunque me siento un poco idiota al respecto.

Lexi: Entonces, ¿por qué sigues haciéndolo?

Emily: Porque es muy frustrante. ¡No puedo creer que no pueda tomarse un minuto para responderme!

Lexi: Escucha, todavía le quedan estudios de medicina por delante.

Emily: Lo sé, pero podría mudarme con él y conseguir un trabajo donde él está entonces. ¡Odio las largas distancias, no a él!

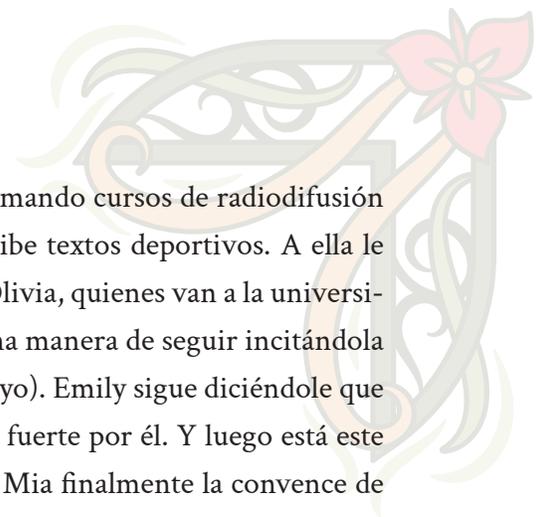
Lexi: ¿Pero eso será bueno para tu carrera? Estás realizando una excelente pasantía y sabes que es probable que te contraten cuando te gradúes. Pensé que habías dicho que ese era el trabajo de tus sueños.

Emily: Hay muchos buenos trabajos. No sería feliz sin Will. Incluso en el trabajo de mis sueños.

Lexi: Bueno, primero veamos si tú y Will pueden permanecer juntos durante la universidad.

Lexi

No ha tenido novio desde su ex de la secundaria, Jake. Emily finalmente la convenció de salir con Dex, un abogado que conoció, pero Lexi nunca le dio una oportunidad real porque todavía estaba luchando por olvidar a Jake. Aunque la relación con Dex duró poco (él se mudó por motivos de trabajo), le permitió empezar a seguir adelante. El hecho de que pudiera pasar momentos divertidos y tener buen sexo con otro chico le hizo darse cuenta de que tal vez había superado a Jake más de lo que pensaba. No está segura de cómo clasificar la relación con Dex: ¿era realmente su novio o simplemente una relación casual? Pero tal vez clasificarlo no importe. Estar con Dex le dio cierta perspectiva y le permitió reconocer que probablemente era hora de empezar a pensar en volver al juego de las citas y las relaciones.



Mientras tanto, Lexi vive su vida de soltera y sigue su carrera. Está tomando cursos de radiodifusión en una escuela local mientras trabaja en una estación de radio y escribe textos deportivos. A ella le encanta. Extraña pasar tiempo con sus mejores amigas (Emily, Mia y Olivia, quienes van a la universidad), pero aún hablan todo lo que pueden, y Mia todavía encuentra una manera de seguir incitándola para que pruebe el sexo casual (ella no quiere; simplemente no es lo suyo). Emily sigue diciéndole que salga con un chico que conoce en el trabajo, pero Lexi no siente nada fuerte por él. Y luego está este chico con el que quizás le gustaría salir, pero él no parece interesado. Mia finalmente la convence de registrarse para tener citas en línea, pero luego llega a esta pregunta: “ Cuando se trata de citas, ¿qué describe mejor tu intención?

1. Busco citas casuales, sin compromiso.
2. Quiero tener una cita, pero nada serio.
3. Quiero una relación.
4. Estoy haciendo un gran esfuerzo para encontrar a alguien.
5. Hablo en serio y quiero encontrar a alguien con quien casarme.

Lexi habla con Mia sobre qué elegir:

Lexi: ¿Qué número debo poner?

Mía: Cuatro. “Estoy haciendo un gran esfuerzo para encontrar a alguien”.

Lexi: Quiero empezar con el 2: cita, nada serio.

Mía: Vamos, si realmente hubieras superado a Jake, al menos querrías un 3.

Lexi: Tal vez, pero ni siquiera sé si quiero casarme o tener hijos, así que elegiré 2: cita, nada serio.

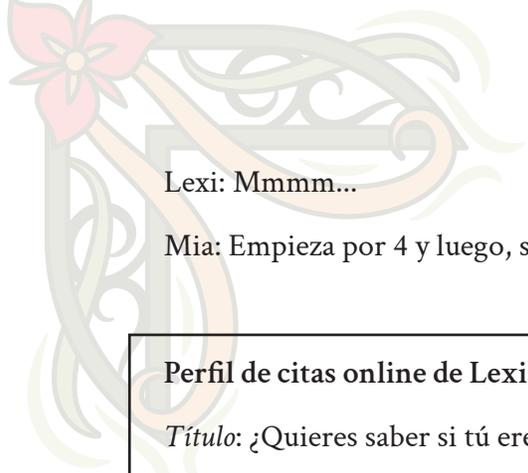
Mía: Dos es para amigos sexuales. Eres una persona de relaciones formales: elige 3.

Lexi: ¿El número que elijo trata sobre cómo comienzas una relación o en qué quieres que se convierta una relación?

Mía: (riendo) Se trata de lo que secretamente quieres: (A) no buscar ningún tipo de relación o (B) buscar una relación.

Lexi: Soy una B. ¿Cuál eres tú?

Mía: A. Ni siquiera sé en qué ciudad quiero vivir cuando me gradúe. ¿Cómo esperas que elija algo con respecto a un chico?



Lexi: Mmmm...

Mia: Empieza por 4 y luego, si quieres 3, cámbialo.

Perfil de citas online de Lexi:

Título: ¿Quieres saber si tú eres para mí y yo para ti?

Descripción: Quiero ser locutora deportiva de televisión desde los vestuarios de fútbol y cubrir todos los aspectos más destacados. La radiodifusión es mi pasión. Asisto a eventos deportivos y me encanta mi trabajo en la radio. Fanática del yoga, sí, pero me encanta caminar para quemar calorías para todas las galletas que me gusta hornear. Las películas son imprescindibles, series *Arrested Development*, *True Blood* (el personaje Sookie debió haber terminado con Bill, es decir, #notteameric). Amo a Rihanna y Beyoncé. ¡Los caramelos salados son mis favoritos! No bebo mucho. Soy espontánea, amable e inteligente. Atlético por derecho propio, puedo defenderme en cualquier situación. No tienes que pagar por todo; soy buena compartiendo. Altos, cabello oscuro, y en forma, son todos agradables, pero inteligentes, de buen corazón y honestos son los imprescindibles.

Primera cita ideal: quedar en un evento deportivo.

Lexi no puede creerlo: recibe 150 mensajes. Los examina y selecciona seis. Coquetear/hablar con todos al mismo tiempo, tratando de descubrir cuál quiere, es agotador. Finalmente, se decide por James, un estudiante de posgrado en marketing y administración, porque le ENCANTA ver y practicar deportes, parece tranquilo (no controlador), está en buena forma física y, sobre todo, porque le envió un mensaje diciendo: “Me encantaría escuchar tu ‘charla sobre deportes’ durante nuestra primera cita de juego y, si eres buena en eso, lo serás en la siguiente”.

Lexi comienza a pensar “¿Le gusto?” Ella le envía un mensaje de texto a Emily:

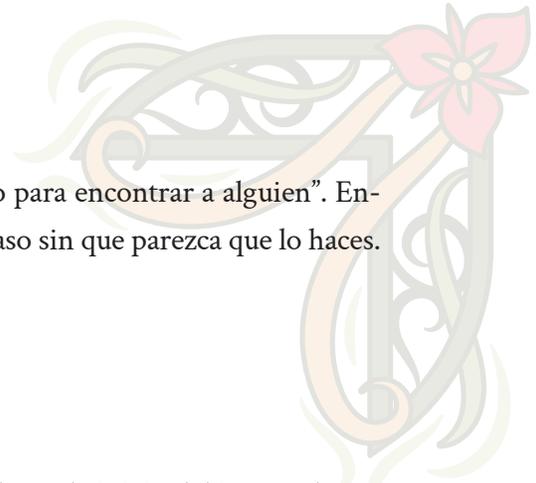
Lexi: Entonces, ¿Sé puede decir que no lo asuste?

Emily: nada. Pídele a tu papá sus entradas. Invítalo al juego.

Lexi: No voy a dar el primer paso.

Emily: ¿por qué no?

Lexi: Porque él es el chico. ¿Qué pasa si no le gusta que las mujeres inicien? Quiero agradecerle. No sólo quiero sexo.



Emily: ya basta. Tu elegiste el perfil “4: Estoy haciendo un gran esfuerzo para encontrar a alguien”. Envíale un mensaje de texto a Mía. Ella sabrá cómo puedes dar el primer paso sin que parezca que lo haces.

Lexi: Está bien.

Emily: Recuerda, ¡ni siquiera sabes si te gusta!

Mia sugiere que le envíe un mensaje de texto con la fecha, el lugar y la hora de inicio del juego y luego le pregunte si quiere ir. Lexi está sentada allí, mirando su teléfono, pensando: “¿Qué pasa si se siente intimidado o se desanima cuando lo invito a salir?”. Ella decide enviarle un mensaje de texto con este mensaje: “Estoy lista para ‘hablar sobre deportes. ¿Estás listo para escuchar?”.

Mia

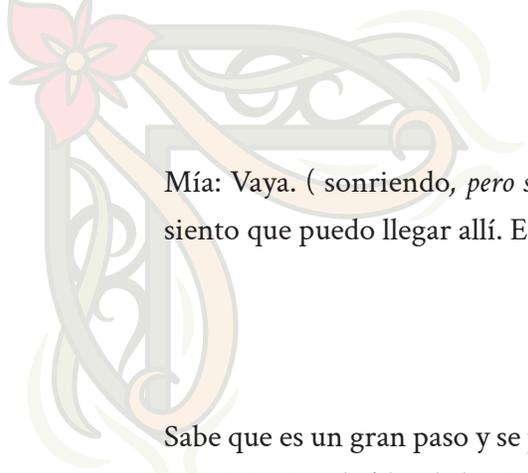
Si hay algo que Mia aprendió en el instituto es esto: si quieres un novio, tienes que encontrar a alguien que quiera ser novio. Le han roto el corazón dos veces, por lo que es muy cautelosa y cuidadosa y no asume que los encuentros sexuales conducen a relaciones. Y ahora mismo, ella está bien con eso. Ella no quiere un novio serio. Ella está en la universidad y quiere jugar en el campo, por lo que la cultura de las relaciones sexuales está funcionando para ella.

Conocía a Corey desde hacía un tiempo. Era un estudiante de posgrado y pronto terminaría su maestría y buscaría trabajo. Ella se había juntado con muchos de sus amigos, pero no con él. Ella no tuvo ningún sentimiento inicial de atracción hacia él y lo consideraba solo un amigo. Una noche, después de muchos gin-tonics, se topó con él, y una cosa llevó a la otra y tuvieron relaciones. Estuvo bien. Se convirtieron en encuentros sexuales regulares de dos o tres veces por semana. Luego empezaron a ir al cine, a prepararse la cena el uno para el otro y a quedarse juntos en su apartamento. Empezó a preguntarse qué estaba buscando él realmente: ¿una relación seria, una compañera de sexo? Y ella también comenzó a preguntarse qué quería. No había estado saliendo con nadie más desde hacía un tiempo y se sentía cómoda con eso. Quería asegurarse de que tuvieran las mismas expectativas. La honestidad era clave para ella en cualquier tipo de relación. Pero antes de que ella tuviera la oportunidad de plantear el tema, Corey se le adelantó:

Corey: Tengo algo que decirte.

Mia: *(Tan pronto como él dice esto, ella sabe que será una de dos cosas: “Ha sido lindo, pero...” o “Quiero hablar en serio”).* ¿Qué pasa?

Corey: te amo.



Mía: Vaya. (sonriendo, *pero sintiéndose incómoda*) Supongo que aún no he llegado a ese punto, pero siento que puedo llegar allí. Estoy lista para ser exclusiva, si eso es lo que tú también quieres.

Exclusiva

Sabe que es un gran paso y se pregunta qué significa para ella y para ellos. Nunca tuvo que poner límites ni siquiera hablar de límites. Simplemente estaban felices haciendo lo suyo. Ninguno de los dos había eliminado sus perfiles de citas online. Ella lo había visto mirar a otras mujeres y ella había mirado a otros hombres. ¿Habría que cambiar esto? De acuerdo con su deseo de ser honesta acerca de lo que ambos querían y cuáles eran sus expectativas, ella le dijo: “Quiero que compartas lo que estás pensando; dímelo directamente. Quiero que seas honesto, no que mientas para proteger mis sentimientos”. La solicitud de Mia fue atendida unos meses después. Corey recibió una oferta de trabajo en una ciudad diferente (su ciudad natal) y acordaron que se mudarían, pero permanecerán juntos. Unas semanas más tarde, durante la cena, dijo: “Hay una chica de mi pasado. Cuando publiqué que me mudaba a casa, ella me envió un mensaje. Ella quiere ligar. ¿Cómo te sientes sobre eso?” Mia se sintió celosa al pensar en él con otra mujer; Luego se sintió excitada, por lo que hizo algunas preguntas:

Mía: ¿Quieres hacerlo?

Corey: Sí, más o menos.

Mía: ¿Por qué? ¿Qué significa esto para nosotros?

Corey: Es sólo una manera de lidiar con la larga distancia. Creo que será difícil para ambos no tener relaciones sexuales mientras estemos lejos el uno del otro. Quiero seguir compartiendo todo contigo. No quiero que nos engañemos, nos traicionemos unos a otros, perdamos nuestra conexión. Eso sería lo peor para mí.

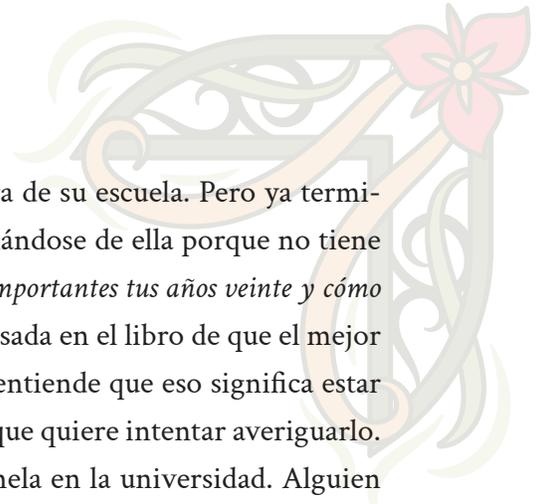
Mía: Yo también. Entonces, ¿seguimos siendo exclusivos o es una relación abierta o...?

Corey: Sí y no. Tal vez podamos tener algunos pases gratuitos donde cada uno de nosotros pueda tener sexo con alguien más.

Mía: Hmm..... No me siento cómoda contigo saliendo con una chica de tu pasado. Me temo que no será sólo sexo. Estaría más cómoda si tienes sexo con una persona random. Déjame pensar más acerca de esto.

Olivia

Olivia vive en una casa de hermandad, al igual que su madre. Pero la vida en la hermandad ha sido dura. Cuando comenzó la universidad, para encajar, probó muchos looks diferentes, trató de ser tantas



personas diferentes y comenzó a beber mucho porque esa es la cultura de su escuela. Pero ya terminó con eso y aprendió a vivir con las hermanas de su hermandad burlándose de ella porque no tiene sexo. Olivia leyó el libro de Meg Jay *The Defining Decade: Por qué son importantes tus años veinte y cómo aprovecharlos al máximo ahora*. Se ha tomado muy en serio la idea expresada en el libro de que el mejor momento para trabajar en su matrimonio es antes de tenerlo. Olivia entiende que eso significa estar mejor informada sobre con qué tipo de persona quiere casarse, por lo que quiere intentar averiguarlo. Es más, ella realmente quiere encontrarse a sí misma y a su alma gemela en la universidad. Alguien con quien pueda vivir la vida, dondequiera que los lleve. Pero aún no se ha encontrado al alma gemela.

Entonces Olivia está en una fiesta. Ella ve a este chico al otro lado de la habitación. Es como si de repente las estrellas se alinearan. Él se acerca a ella. Su nombre es Zach. Hablan, sienten una química instantánea. Coquetean, a ella le fallan las rodillas. Ni siquiera puede mirarlo a los ojos. Él la invita a ir a su habitación, pero asustada de lo que eso podría llevar, ella se escapa rápidamente y le dice que la busque en Facebook. Se acerca a donde está Emily, señala a Zach y luego le cuenta lo que acaba de pasar.

Emily: Jajaja, quieres besarte con él ahora mismo, ¿lo noto!

Olivia: Tuve que pensar rápido. Ni siquiera sabía lo que estaba diciendo. ¿Cómo es que siquiera me va a Facebookear?! Diablos, ¿ni siquiera sabe mi nombre completo!

Emily: No te preocupes, no tomará mucho encontrarte. Si no sabe tu nombre, le preguntará a alguien si está realmente interesado. O podrías simplemente ir allí ahora mismo y darle tu número.

Olivia no. Ella quiere hacerlo, pero no se atreve a hacerlo. Entonces Emily obtiene su apellido y Olivia hojea rápidamente sus fotos del año pasado. No sabe qué hacer con sus ensoñaciones de Zach. Él siempre está en su mente ahora; él es todo en lo que puede pensar. Emily se entera de que Mia conoce a Zach, por lo que Olivia se topa con ella a propósito y lo menciona. Mia sonrío:

Mia: Zach. Noooooooooooooooooo... (risas).

Olivia: ya basta. (*reír*).

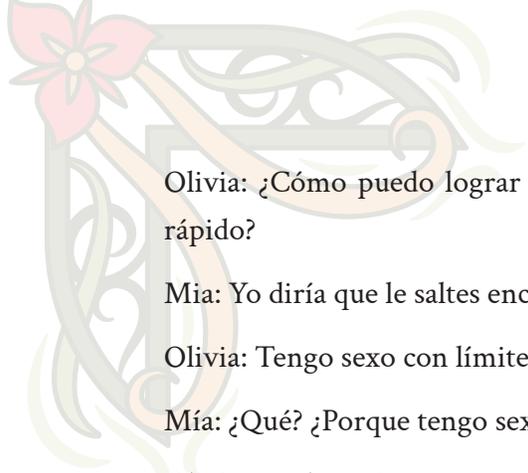
Mia: Emily me dijo que estás esperando que él dé el primer paso. Los tipos como él no invitan a salir a las chicas en la universidad.

Olivia: ¿a qué te refieres?

Mia: Chicas, *ya sabes*, atraerlo, convencerlo de estar con ellas teniendo sexo con él.

Olivia: Cuéntame sobre él.

Mia: Se sienta con sus compañeros de cuarto durante horas interminables bebiendo, jugando videojuegos y estudiando. Es inteligente, el mejor en la mayoría de sus clases.



Olivia: ¿Cómo puedo lograr que salga conmigo sin tener que tener relaciones sexuales demasiado rápido?

Mía: Yo diría que le saltes encima, ten algo casual, pero sé que no haces eso.

Olivia: Tengo sexo con límites. Me respeto a mí misma.

Mía: ¿Qué? ¿Porque tengo sexo casual no me respeto? Deja de juzgarme.

Olivia: ¡No lo soy! No creo en el sexo casual con cualquier chico. Es sólo una elección personal.

Mía: Está bien. Bueno, sí creo en tener sexo al azar. Eso no significa que no me respeto a mí mismo. Es consensuado y un buen alivio del estrés.

Olivia: está bien, está bien. Simplemente somos diferentes.

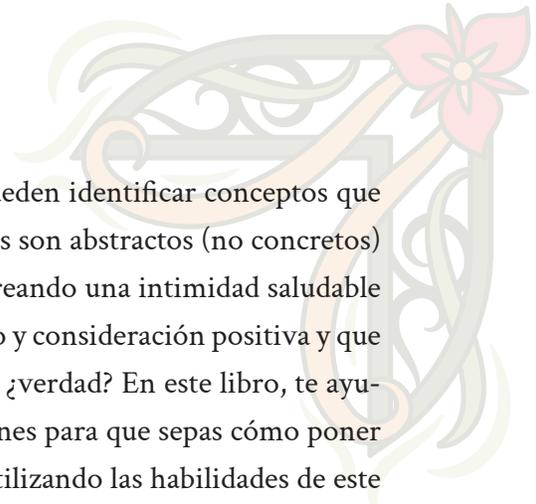
Mía: De todos modos, creo que en la casa de Zach habrá una fiesta este fin de semana: van a comprar un barril. Vamos juntas.

En la fiesta, Olivia tiene muchas ganas de hablar con Zach, pero por alguna razón tiene miedo; en realidad está temblando. Con reminiscencias de los viejos tiempos, toma un trago para calmar sus nervios y luego otro. Emily dice: “¡Más despacio con el coraje líquido!” Olivia no lo hace. Finalmente, cruza la habitación hacia donde está Zach y comienza a hablar con él. Él parece muy amable y le pide que suba a su habitación para ver algo. Ella lo sigue.

Buenas relaciones, sanas relaciones

Como puedes ver, cada una de las mujeres enfrenta diferentes problemas de relación. Cada una de ellas tiene un dilema que afrontar. Todas quieren tener la relación que siempre han soñado. Todas quieren que las cosas salgan bien, tener una “buena” relación. ¿No hemos estado todos en esa situación, en la que realmente esperábamos que las cosas salieran bien pero no fue así? Luego nos preguntamos qué salió mal y de quién fue la culpa. Nos preguntamos: “¿Por qué no puedo tener la relación que siempre he anhelado? ¿Cómo consigo lo que quiero? Escribimos este libro porque creemos que cada una de nosotras puede tener la relación que deseamos. Podemos tener esa “buena” relación. Una buena relación es una relación sana y, a lo largo de este libro, te enseñaremos las habilidades que necesitarán para tener una.

Entonces, comencemos hablando de cómo es una relación sana. La mayoría de las mujeres pueden nombrar conceptos que contribuyen a una relación sana. Si te lo preguntaras a ti misma o a tus amigas, amigos, probablemente mencionarían cosas como *respeto*, *buena comunicación*, *intimidad*, *seguridad* y



consideración positiva. Y estarías en lo cierto. De hecho, las mujeres pueden identificar conceptos que contribuyen a una relación sana, pero el problema es que los conceptos son abstractos (no concretos) y esto dificulta saber cómo ponerlos en práctica. Por ejemplo, ¿estás creando una intimidad saludable en tu relación? ¿Su pareja se comporta de manera que transmita respeto y consideración positiva y que le permita sentirse seguro? ¿Cómo lo sabes? Puede ser difícil saberlo, ¿verdad? En este libro, te ayudaremos a aprender cómo adoptar un enfoque saludable en las relaciones para que sepas cómo poner los conceptos en práctica. Y cuando aprendas a adoptar ese enfoque utilizando las habilidades de este libro, comenzarás a ver que una relación saludable es posible para ti.

Quizás hayas notado que no incluimos el amor en la lista de conceptos que contribuyen a una relación saludable. ¿Una relación sana se trata de amor? Seguramente incluye amor; con suerte, un amor profundo, apasionado y demoledor. Pero ¿es el amor suficiente para una relación sana? No, no es. El amor no es suficiente para que la relación que deseas funcione. El amor sin habilidades te dejará impotente y dejará que lo que podría haber sido una relación maravillosa se marchite y te haga sentir miserable.

Te ayudaremos a aprender un enfoque saludable para las relaciones centrándonos en tres habilidades clave: *Introspección*, *mutualidad* y *regulación de las emociones*. A lo largo de este libro te mostraremos cómo se utilizan estas habilidades: para comprender quién eres tú, cuáles son tus necesidades y tus preferencias sobre cómo satisfacerlas (Capítulos 3, 4 y 5); resolver conflictos de relación (Capítulo 6); para evaluar si estás en una relación sana (Capítulos 7 y 8); tomar decisiones de quedarse o irse (Capítulo 9); y lidiar con sentimientos de mal de amores (Capítulo 10). Pero primero explicaremos cuáles son estas habilidades.

Introspección

Insight o introspección significa conocerte a ti misma: saber quién eres, cómo eres, qué necesitas y por qué actúas como lo haces. Significa aprender de tus errores. Significa pensar en las posibles consecuencias de tus acciones. Significa mirar un poco hacia adelante y ver cuáles podrían ser las consecuencias positivas y negativas de estar en una relación particular. Y también significa saber quién es tu pareja, cuáles son sus necesidades y por qué actúa como lo hace.

No se nos enseña cómo hacer (y responder HONESTAMENTE) preguntas diseñadas para descubrir cómo es cada una de nosotras y qué es lo que realmente buscamos en una relación. Claro, todas podemos reflexionar, hasta cierto punto, sobre con qué tipo de persona queremos estar, pero muchas cosas nos impiden ser realmente honestas con nosotras mismas y nuestras parejas y conocer realmente nuestras prioridades y cumplirlas. Necesitamos examinar detenidamente preguntas como éstas:



¿Cuál es mi idea de una buena relación?

¿Qué tipo de relación quiero?

¿Qué clase de persona soy?

¿Qué necesito realmente de un novio?

¿Cuáles son mis límites?

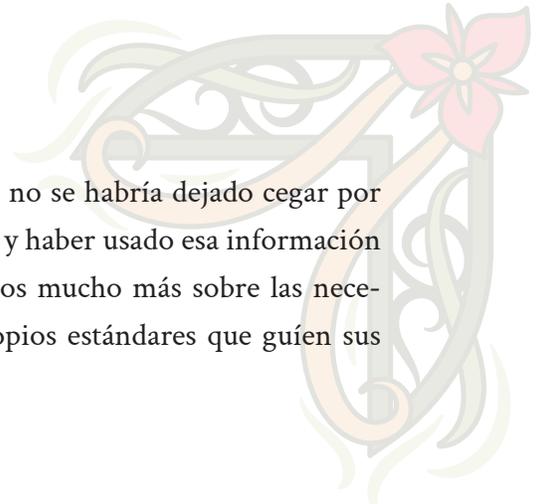
Necesitamos hacernos estas preguntas a nosotras mismas y a nuestras parejas, y necesitamos respuestas honestas, porque esas respuestas son las que nos dan una idea. La percepción nos da poder para obtener lo que necesitamos y tomar decisiones saludables, y esas cosas pueden ayudarnos a tener una relación sana.

Veamos a Anna como ejemplo. ¿Cómo se encontró siendo sorprendida por el comportamiento de Eric y luego volviendo a conectarse con él sin siquiera entender por qué hizo lo que había hecho? La respuesta es que ella no utilizó la habilidad de introspección.

Cuando Anna estaba tomando la elección de noviazgo con Eric, se centró en la experiencia de la química, el coqueteo y el sexo con Eric, y luego rápidamente se enamoró sin siquiera examinar lo que Eric sentía y deseaba y qué tipo de persona era realmente. Dado que cualquier chico tendrá comportamientos tanto saludables como no saludables, es difícil saber si el chico con el que estás es adecuado para ti, especialmente al principio, cuando es fácil ver sólo las cosas buenas. Anna se dejó llevar por la química, pero hubo muchas preguntas sobre el tipo de persona que era Eric que Anna no hizo. Es fácil que esto suceda. Al comienzo de una relación, a menudo no pensamos en nada más que en lo atractivo que es y en cómo nos sentimos cuando estamos con él. Ése es un error de introspección.

Lo peor para Anna es que no aprendió de este error, y ese es el error número dos. Ella volvió a enamorarse, incluso después de que él le dijera que, en aspectos importantes, ella no era lo que él estaba buscando. ¿Y por qué lo hizo? Porque ella quería desesperadamente agradarle. Ella sentía que necesitaba su amor, pero no estaba concentrada en lo que realmente necesitaba en una relación.

Así que hablemos de necesidades. Las necesidades son cosas hermosas. Nos ayudan a comprender cómo aplicar conceptos como seguridad, intimidad, respeto, buena comunicación y consideración positiva, que son características clave de unas relaciones saludables. Y necesita ayuda para saber cómo establecer nuestros estándares y qué hacer cuando una relación no los cumple. Si Anna realmente supiera lo que necesitaba (por ejemplo, estar con alguien en quien pudiera confiar y que se preocupara por sus sentimientos) y si hubiera usado esa idea para establecer sus estándares (como “No toleraré estar con alguien que no “No me tratas de manera consistente y afectuosa”), entonces ella tal vez no



habría tolerado la forma en que Eric se estaba comportando y tal vez no se habría dejado cegar por su química. Ella podría haberlo interrogado sobre su comportamiento y haber usado esa información para tomar una decisión informada sobre cómo proceder. Hablaremos mucho más sobre las necesidades en los próximos Capítulos para que pueda establecer sus propios estándares que guíen sus expectativas y límites.

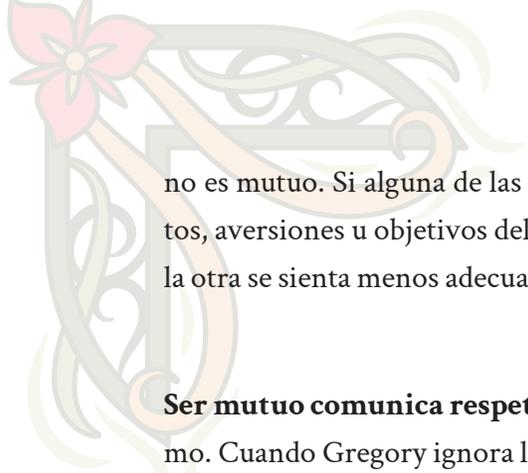
Mutualidad

Mutualidad significa comportarse de una manera que tenga en cuenta las necesidades de ambas personas en una relación, de una manera que transmita que las necesidades de ambas personas son importantes y de una manera que garantice que se atiendan las necesidades de ambas personas. Cuando una relación es mutua, ambas personas se sienten respetadas y cuidadas, y ambas sienten que están obteniendo lo que necesitan.

Julianne y Gregory luchan con la reciprocidad. Está empezando a pensar que Gregory siempre cree que él tiene razón y ella está equivocada, por lo que no se siente respetada. Cuando dice cosas como “Te estacionaste en el lugar equivocado”, “Tomaste café en el Starbucks equivocado”, “Estás conduciendo en el carril equivocado, vas demasiado rápido/demasiado lento, no vas en el sentido correcto, ve por este camino”, ella se siente como si nada de lo que hiciera fuera lo suficientemente bueno para él. Y cuando ella se lo comunica, él se defiende y dice que él tiene razón. En todos estos casos, Gregory se centra únicamente en sí mismo y en sus necesidades. Él piensa que está concentrado en las necesidades de Julianne, pero está tratando de definir sus necesidades en lugar de escuchar las que ella realmente tiene y aceptar sus elecciones.

Algo similar sucede cuando intentan planificar una actividad compartida, como cuando Julianne quiso invitarlo a comer comida tailandesa. No quería seguir adelante con los planes porque estaba concentrado en lo que era correcto para él (un restaurante tailandés cerca de donde vive), no en lo que era correcto para cada uno de ellos (cualquier otro restaurante en la ciudad para que Julianne pudiera estar en el trabajo a las 6 AM). Y en todos estos casos, su comunicación es problemática. Gregory termina defendiéndose y culpando a Julianne, y Julianne termina gritándole o, a veces, enojándose en voz baja.

Las parejas no pueden comunicarse bien si no comprenden la reciprocidad. Ser mutuo es la base de una buena comunicación. Cuando las personas adoptan un enfoque mutuo para la comunicación, pueden tener conversaciones abiertas y bidireccionales, en las que escuchan sin juzgar, se ponen en el lugar de la otra persona para poder ver la perspectiva del otro, se turnan para hablar y ajustan su perspectiva cuando se plantea buenos puntos. Cuando Julianne le dice a Gregory lo que quiere y él le dice que es algo incorrecto, no está adoptando un enfoque mutuo en la comunicación. En cambio, está comunicando: “Lo que necesito es importante; lo que tú necesitas no lo es”. Eso no es saludable porque

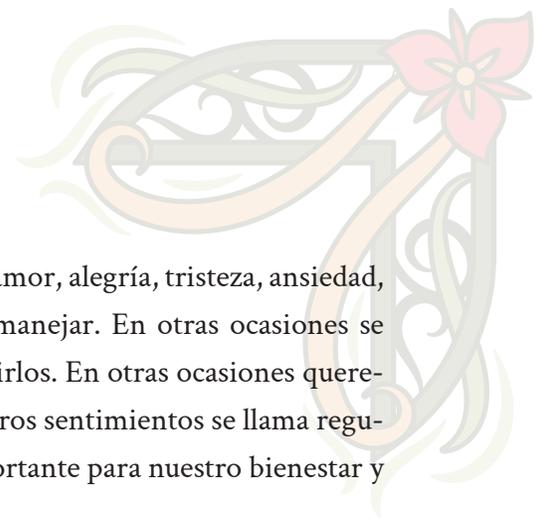


no es mutuo. Si alguna de las personas en una relación no respeta los sentimientos, necesidades, gustos, aversiones u objetivos del otro, no es una relación mutua y saludable. Cuando una pareja hace que la otra se sienta menos adecuada, menos importante, menos valiosa, eso no es mutuo y no es saludable.

Ser mutuo comunica respeto: respeto por la pareja y, igualmente, importante, respeto por uno mismo. Cuando Gregory ignora las necesidades de Julianne y ella no habla sobre eso, le está comunicando a Gregory que no se respeta a sí misma. Ella está priorizando sus necesidades por encima de las de ella. Ahora bien, si bien es cierto que las necesidades de ambos en la relación de pareja no siempre se pueden satisfacer al mismo tiempo y, a veces, las necesidades de una persona pueden tener prioridad (en el Capítulo 6 te diremos cómo determinar quién, qué y cuándo pasa esto), si Julianne está comprometiendo algo que es una necesidad clave para ella, como su necesidad de que Gregory acepte sus decisiones, no está involucrada en una relación mutua. Si Julianne quiere tener una relación mutua, tiene que negociar para satisfacer sus necesidades.

¿Cómo puede hacer eso? Julianne debe decirle clara y tranquilamente a Gregory lo que quiere y por qué: “Cuando hacemos un plan, como ir a cenar, y no puedes tener las cosas exactamente cómo quieres, me gustaría que no critiques todas mis ideas. y estar dispuestos a negociar algo que podamos aceptar y seguir adelante”. Luego necesita hacerle saber lo que siente acerca de su comportamiento: “Me siento herida cuando encuentras fallas en todas mis ideas y cuando no estás dispuesto a llegar a un acuerdo conmigo”. Entonces, ella debe escuchar las razones de él para no comprometerse y evaluar honestamente esas razones. Si él no tiene buenas razones para criticar sus decisiones y no hacer concesiones, razones que le resulten tranquilizadoras, entonces Julianne debe elegir entre respetar sus propias necesidades (es decir, respetarse a sí misma) o no respetarlas. Si Julianne no puede aceptar felizmente cómo la trata Gregory, puede utilizar su necesidad insatisfecha para tomar una decisión de salida saludable.

Es difícil saber cuándo podemos arreglar las cosas con un novio y cuándo no. ¿Lo sabremos con base al amor? Podemos tener la tendencia a utilizar el “pero lo amo” como motivo para quedarnos, pero eso puede causarnos problemas porque terminamos tolerando cualquier cosa. Como dijimos anteriormente, el amor no es suficiente. Comprender nuestras necesidades y lo que es importante para nosotros es una mejor guía. Cuando la relación no es mutua y no se satisfacen necesidades importantes, hay que preguntarse: “¿Me quedo o me voy?”. Dado lo importante que es para Julianne que Gregory acepte sus decisiones, puede preguntarse: “¿Cuál sería una buena razón para quedarse?”. y si no responde algo como “Puedo confiar en que él negociará conmigo consistentemente (no sólo algunas veces) sin criticar ni derribar todas mis ideas”, entonces ella necesita desarrollar sus habilidades de reciprocidad; de lo contrario, estará comprometiendo su necesidad de ser aceptada.



Regulación emocional

Las relaciones conllevan muchos sentimientos: entusiasmo, felicidad, amor, alegría, tristeza, ansiedad, preocupación, vergüenza. A veces esos sentimientos son fáciles de manejar. En otras ocasiones se sienten abrumadores, incluso fuera de control. A veces nos gusta sentirlos. En otras ocasiones queremos alejarlos o tenemos miedo de tenerlos. Lo que hacemos con nuestros sentimientos se llama regulación de las emociones, y una regulación emocional saludable es importante para nuestro bienestar y nuestras relaciones.

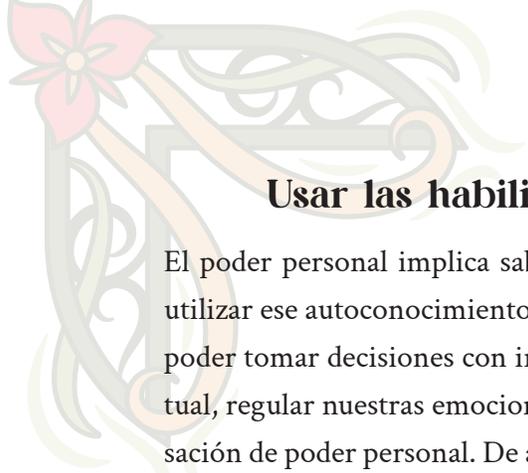
La regulación saludable de las emociones implica ser consciente de tus emociones, sentirse en control de ellas (no actuar impulsivamente), ser capaz de mantener en perspectiva las cosas que suceden en tu relación (poco dramatismo) y mantener el respeto por uno mismo y el compromiso con tus necesidades en el futuro, frente a desafíos emocionales (como peleas o rupturas). La regulación emocional saludable también implica satisfacer tus necesidades tú mismo y con los demás (no solo con tu novio) recurriendo a amigas y amigos en busca de apoyo, participando en la resolución activa de los problemas (en lugar de simplemente reflexionar sobre las cosas), equilibrando “la cabeza y el corazón” y aprendiendo a cuidarse con actividades reconfortantes y un “diálogo interno” saludable. Te contaremos más sobre cómo hacer todas estas cosas en Capítulos posteriores. Por ahora, si crees que tiene dificultades con la regulación de las emociones, debes saber que no estás sola:

Anna no sólo estaba luchando contra su falta de percepción, sino que estaba dejando que sus emociones se apoderaran de ella con Eric. Su intensa atracción hacia él y su profundo deseo de ser amada nublaron su pensamiento. Su corazón se había apoderado completamente de su cabeza, lo que la llevó a tratar de borrar sus sentimientos y luego descartar sus preocupaciones para poder estar con él nuevamente.

Olivia hizo algo similar con Zach. Estaba tan nerviosa por verlo en la fiesta que usó alcohol para tratar de calmarse y tener el coraje para hablar con él, pero es posible que eso haya resultado en que ella hiciera algo en contra de sus propios valores.

Emily también tiene problemas con la regulación de las emociones. Cuando surgen sus sentimientos de ansiosa inseguridad, inmediatamente actúa impulsivamente con Will enviándole un mensaje de texto “TE ODIO.” Pero eso sólo hace que Will se moleste y se vuelva más distante, alimentando así los temores de Emily. Además, Emily se siente culpable y avergonzada después. Esto puede dañar tanto su respeto por sí misma como su relación.

Con una mayor habilidad para manejar tus emociones, estas mujeres podrían tomar decisiones que serían más saludables para ellas y sus relaciones.



Usar las habilidades para desarrollar tu poder personal

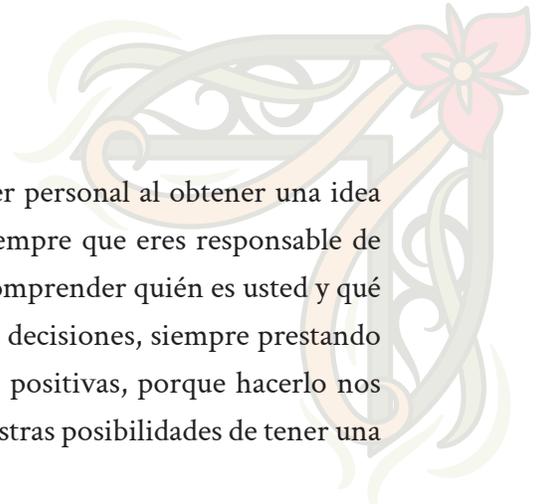
El poder personal implica saber cuáles son tus necesidades, aprender cómo se siente satisfacerlas y utilizar ese autoconocimiento para tomar decisiones deliberadas para satisfacerlas. Las mujeres deben poder tomar decisiones con intención. Practicar estas habilidades (desarrollar introspección, ser mutua, regular nuestras emociones) nos permitirá satisfacer nuestras necesidades y desarrollar una sensación de poder personal. De acuerdo con esto, llamamos a las habilidades I/ME: I para introspección, M para mutualidad y E para regulación de emociones. Verás en los siguientes párrafos y a lo largo del libro cómo “yo” y “mi” serán un foco importante de tu atención en el desarrollo de tu poder personal. Reflejan un mensaje clave de este libro: no se puede tener una relación sana sin preguntarse “¿Qué necesito?”. y “¿Qué tan bien está funcionando esta relación para MÍ?” A lo largo del libro, encontrará barras laterales I/ME que brindan información que te brindará conocimientos y te ayudará a utilizar las habilidades para tu mayor beneficio.

Hay tres condiciones que deben darse para que podamos desarrollar poder personal y tener una relación sana:

1. “Me conozco y me gusto”. Conocerse y gustarse a uno mismo significa saber cuáles son tus necesidades, respetarlas y ser capaz de satisfacerlas por ti misma.
2. “Lo conozco y me gusta”. Conocerlo y gustarte significa que estás segura de que él es el chico que deseas y lo tratas de una manera que demuestre que te gusta y lo respetas.
3. “Él me conoce y le gusto”. Esto significa que estás con un chico que quiere lo que tienes para ofrecer y te trata de una manera que demuestra que le gustas y te respeta.

Estas afirmaciones pueden parecer simples, pero lograr estas condiciones no lo es. Una mujer puede pensar, por ejemplo, que él es lo que quiere, pero ¿qué evidencia utiliza para determinar eso? En los próximos Capítulos te mostraremos cómo evaluar realmente si estas tres condiciones existen en una relación particular. Te mostraremos cómo identificar y utilizar pruebas.

También te mostraremos cómo utilizar las habilidades YO/MI para cambiar tu enfoque de “¿Soy lo suficientemente buena?” y “¿Puedo ser quien él quiere?” a “Me conozco y me gusto” y “Puedo levantarme y decir: ‘Esta soy yo y puedo pedir lo que quiero’”. ¿Recuerda cuando Olivia tenía miedo de contactar a Zach antes de que él la contactara a ella porque pensó que él podría verla como demasiado atrevida? ¿Y cuándo Anna quería que Eric tomara la iniciativa es porque se estaba protegiendo de un posible rechazo? ¿Y cuándo Lauren no le dijo nada a Dan sobre cómo la impactó su comportamiento celoso? Todas actuaban desde una posición de “¿Puedo ser quien él quiere?” Ésa no es una posición de poder personal.



En el próximo Capítulo, comenzará el proceso de desarrollar tu poder personal al obtener una idea de lo que deseas y comenzar a conocer sus necesidades. Recuerde siempre que eres responsable de construir tu poder personal. Para ello, trabaje deliberadamente para comprender quién es usted y qué necesita. Y luego tomar este poder personal y utilizarlo cuando tomas decisiones, siempre prestando atención a las consecuencias de tus elecciones, tanto negativas como positivas, porque hacerlo nos enseña aún más sobre quiénes somos y qué necesitamos y aumenta nuestras posibilidades de tener una relación sana.



Capítulo 2

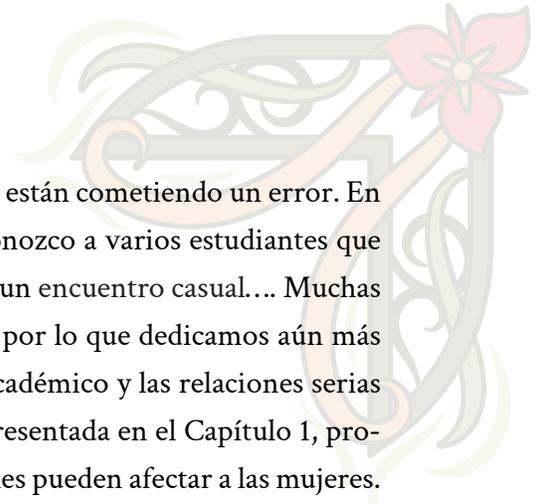
¿Qué quiero?

En el Capítulo 1 viste a siete mujeres tratando de lidiar con la incertidumbre sobre lo que querían de sus relaciones y su sexualidad. Se estaban involucrando en relaciones a largo plazo, tanto casuales como potencialmente serias, que podrían definir sus vidas, y tenían que tomar algunas decisiones. Tomemos a Anna, por ejemplo. Después de que ella le dijo a Eric que estaba embarazada y el shock inicial pasó, él le propuso casarse y ella estuvo de acuerdo. Esta es una decisión importante. (Y volveremos a ver cómo le fue a ella más adelante).

Hay diferentes maneras para que las mujeres comiencen y lleven a cabo sus relaciones románticas, y necesitan descubrir cuál es la adecuada para ellas. ¿Eres tú el tipo de persona que quiere casarse o un tipo similar de relación monógama y comprometida? ¿Quieres una serie de encuentros casuales sin condiciones? ¿Quieres salir y conocer a algunos chicos diferentes a la vez? ¿Quieres conectarte para ver si eso podría conducir a una relación? ¿Te imaginas terminando en una relación a distancia?

También es importante que empieces a pensar en qué quieres lograr, si es que quieres lograr algo, antes de establecerte en una relación potencialmente seria a largo plazo. ¿Quieres, por ejemplo, terminar la escuela, conseguir tu primer trabajo real, comprar una vivienda propia, desarrollar tu independencia financiera, viajar?

Independientemente de las opciones que estés considerando, es importante tomar una decisión informada y reflexiva. Hay presiones ahí afuera. Presiones de familiares y amigos. Presiones impulsadas socioculturalmente. Y los medios de comunicación están llenos de historias que ilustran estas presiones. Por ejemplo, un artículo *del New York Times de julio de 2013* proporcionó una gran serie de ejemplos de opiniones tremendamente contradictorias sobre si las mujeres universitarias deberían centrarse en su educación y carrera o en sus relaciones. Los partidarios de un extremo argumentan que las relaciones son demasiado exigentes y distraen a las mujeres de sus objetivos. Sugieren que las mujeres satisfagan sus necesidades sexuales a través de encuentros sexuales y dejen las relaciones para más tarde. Los partidarios del otro extremo argumentan que las mujeres deberían utilizar la universidad para centrarse en las relaciones y encontrar un hombre que sea material para marido. Las personas en



ambos lados del debate creen que su elección es correcta y que los otros están cometiendo un error. En un comentario sobre ambos, una mujer expresó su preocupación: “Conozco a varios estudiantes que han formado relaciones significativas.... algunos incluso provienen de un encuentro casual.... Muchas mujeres, incluida yo misma, hemos mantenido relaciones a distancia, por lo que dedicamos aún más tiempo y esfuerzo que en una relación tradicional. ¿Por qué el éxito académico y las relaciones serias se presentan como mutuamente excluyentes? La situación de Emily, presentada en el Capítulo 1, proporciona un buen ejemplo de cómo este tipo de presiones socioculturales pueden afectar a las mujeres.

¿Emily quiere mantener su relación a distancia con Will?

Ella está confundida. Es difícil. Sí, la larga distancia los pone a prueba. Se da cuenta de que va y viene entre “Sí, Will es la persona adecuada para mí y podemos hacer que esto funcione” y “No, la larga distancia no funciona para mí”. Su diálogo interno tiene más preguntas que respuestas: “¿Tiene razón Lexi? ¿Quiero mudarme para estar con él? ¿O es más importante el trabajo adecuado que la persona adecuada?” Ella comenta esto con Mia:

Mía: ¿El trabajo correcto o la persona adecuada, en serio? Estoy con Lexi, elige el trabajo.

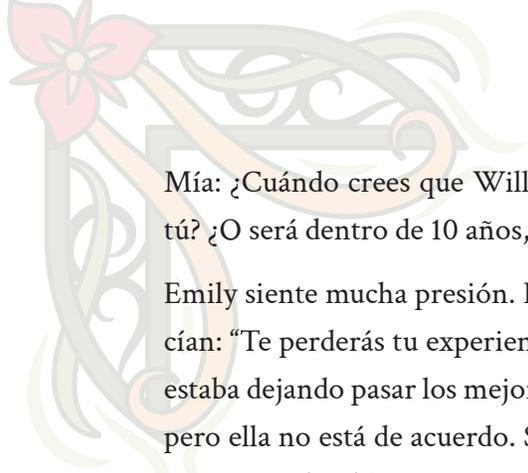
Emily: Puedo encontrar otro trabajo adecuado para mí y estar con Will.

Mía: Estás sacrificando *tu* trabajo correcto por *su* escuela de medicina adecuada. Emi, toma esta decisión por ti, no por él.

Emily: Eso es lo que estoy haciendo: estoy tratando de equilibrar mi felicidad personal, y mi éxito profesional.

Mía: ¿En serio? Fuimos juntas a la charla de [Sheryl Sandberg](#). ¿No recuerdas lo que dijo? «Apóyate hasta el final en tu carrera». Es como si estuvieras haciendo lo que ella dijo que no hicieras...relajarse planificando un equilibrio entre vida y trabajo para algo que está muy lejos en el futuro. El trabajo adecuado podría estar aquí ahora mismo, y se debe a la relación de tu padre con el director ejecutivo de la empresa para la que has estado haciendo prácticas. Esa podría ser una oportunidad única en la vida. Seguro que encontrarás otro trabajo, pero ¿quién sabe si te brindará las mismas oportunidades? ¿Y por qué rechazarías este trabajo? ¿Un futuro con Will que quizás ni siquiera suceda?

Emily: También escuché a Sheryl Sandberg decir que te pregunte: “¿Qué haría si no tuviera miedo?” Mi respuesta es que me gustaría estar con Will y eventualmente tener una familia. Ahora tengo una relación con la persona adecuada y quiero aprovechar las oportunidades tanto en mi vida como en mi trabajo. Sé que no te ves estableciendo esto hasta dentro de 10 años, pero lo quiero antes.

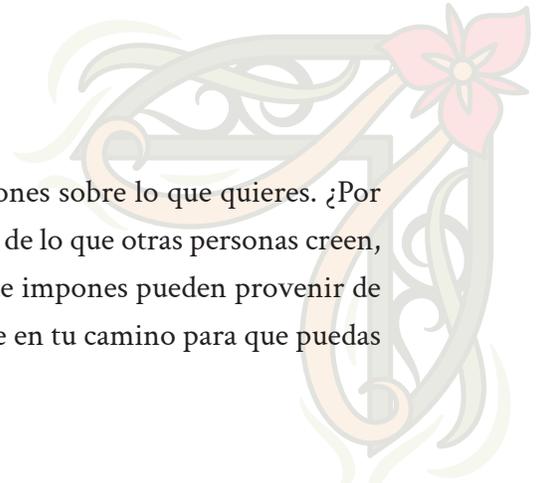


Mía: ¿Cuándo crees que Will querrá sentar cabeza? ¿Estás seguro de que lo quiere tan pronto como tú? ¿O será dentro de 10 años, después de la escuela de medicina, la residencia y lo que venga después?

Emily siente mucha presión. Incluso antes de ir a la universidad, sus amigas e incluso su madre le decían: “Te perderás tu experiencia universitaria si no pruebas cosas nuevas por ti misma”. Dijeron que estaba dejando pasar los mejores años de su vida, esperando a Will en lugar de explorar más el mundo, pero ella no está de acuerdo. Se sumergió en su especialidad y aprovechó todo tipo de oportunidades para aprender, hizo nuevos amigos, se sintió atraída por algunos de los chicos y, sí, incluso se relaciona con varios chicos cuando ella y Will rompieron. Ella no se considera desaprovechada y continúa buscando oportunidades educativas que la prepararán para su carrera. Aunque quiere establecerse, los planes de Emily siempre han incluido establecer su carrera y maximizar sus ingresos antes de hacerlo, además de trabajar mientras forma una familia. No está preparada para renunciar a sus habilidades en caso de que algo salga mal en su matrimonio, y con lo caras que son las cosas, cree que no es realista depender de los ingresos de una sola persona en una relación. Lee todo el tiempo, hoy en día se necesitan dos ingresos para mantener una familia. Entonces, aunque no puede imaginar su vida sin Will, todavía quiere vivir su vida y ser autosuficiente.

Aunque Emily se siente segura de que quiere tener una relación a largo plazo con Will (y sabe que él también quiere eso), sabe que Mia deja claro las posibles diferencias en cuanto a cuándo ella y Will quieren sentar cabeza. Ha estado asumiendo (o tal vez esperando) que Will quiera las mismas cosas en la misma línea de tiempo que ella, pero aún no ha tenido el coraje de hablar directamente con él sobre esto. Se han centrado en gran medida en el hecho de que quieren estar juntos y ambos quieren seguir sus carreras y eventualmente sentar cabeza. Eso es bastante vago y no es ideal para Emily, a quien realmente le gusta planificar las cosas. El hecho es que, aunque Emily quiere que Will sea su persona eterna, es posible que Will no quiera sentar cabeza hasta después de terminar la escuela de medicina, la residencia y quién sabe lo que vendrá después. Sabe que hay incertidumbre ahí, y es por eso que tiene cierta ambivalencia sobre si elegir el trabajo adecuado y mantener la relación a larga distancia o mudarse para estar con Will y encontrar un trabajo diferente. Simplemente está intentando con todas sus fuerzas escucharse a sí misma y tener una idea de lo que quiere y necesita. Pero las presiones externas están ahí.

Recientemente leyó un artículo que se refería a cómo ella y Will habían desarrollado su relación (se conocieron a una edad temprana, salieron para conocerse, se comprometieron a estar juntos) como la forma antigua de hacer las cosas. La mujer del artículo dijo que se sentía como si estuviera rompiendo un tabú social. “¿Puedo encontrar a la persona con la que quiero pasar el resto de mi vida cuando tengo 19 años? Realmente no lo sé, siento que no lo soy”. Eso es lo que Emily siente: presión para comportarse de manera diferente, inherente a la crítica de que es anticuada y a la implicación de que sus deseos no son los correctos.



La conclusión es la siguiente: no utilices la presión para tomar decisiones sobre lo que quieres. ¿Por qué no? Porque la presión es una guía poco fiable. La presión proviene de lo que otras personas creen, de lo que otras personas quieren. Incluso las presiones que tú misma te impones pueden provenir de internalizar lo que otros dicen que debería ser. La presión se interpone en tu camino para que puedas conocerte realmente a ti misma (Ver el siguiente recuadro color rosa).

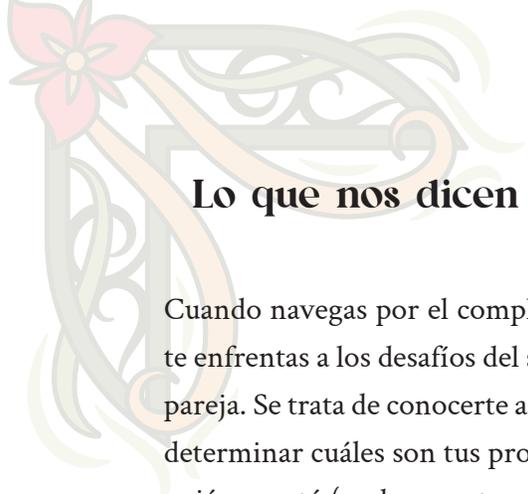
I/ME: ¿Internalizas la presión?

En su charla TED, “Todos deberíamos ser feministas”, Chimamanda Ngozi Adichie analiza cómo los estereotipos de género prescriben cómo debemos ser en lugar de reconocer cómo somos. Ella habla acerca de cómo está desaprendiendo lecciones de género que internalizó mientras crecía:

“La primera vez que di una clase de escritura en la escuela de posgrado, estaba preocupada. No me preocupaba el material que enseñaría... Me preocupaba qué me iba a poner... Me preocupaba que, si me veía demasiado femenina, no me tomarían en serio. Tenía muchas ganas de usar mi brillo de labios brillante y mi falda femenina, pero decidí no hacerlo. En cambio, llevaba un traje muy serio, muy varonil y feo. Porque la triste verdad es que cuando se trata de apariencia, comenzamos con los hombres como un estándar, como norma... Ojalá no hubiera usado ese traje feo ese día. Por cierto, lo he desterrado de mi armario. Si entonces hubiera tenido la confianza que tengo ahora en ser yo misma, mis alumn@s se habrían beneficiado aún más de mi enseñanza porque me habría sentido más cómoda y más verdaderamente yo misma”.

Sus ideas reflejan cómo cuando una mujer sabe quién es y confía en que, en lugar de ceder a las presiones externas, tomará decisiones más saludables.

https://www.youtube.com/watch?v=hg3umXU_qWc



Lo que nos dicen los datos acerca de las relaciones románticas actualmente

Cuando navegas por el complicado mundo de la ambición profesional versus a la ambición familiar, te enfrentas a los desafíos del sexo, la intimidad y las relaciones, y gestionas la compleja tarea de elegir pareja. Se trata de conocerte a ti misma y tener buena información sobre tus elecciones. Es importante determinar cuáles son tus propias necesidades en las relaciones románticas y sexuales y cómo utilizar quién eres tú (no lo que otras personas o los medios dicen que deberías ser) para tomar decisiones sobre lo que quieres. Para ayudarte con esto, comenzaremos brindándote información basada en datos que te brindará información sobre las normas cambiantes y los tipos de relaciones que son posibles y típicas en la actualidad. Aquí hay algunas estadísticas.

Estadística 1: *las personas se involucran en relaciones a una edad bastante temprana y, eventualmente, la mayoría de las personas tendrán una relación romántica.*

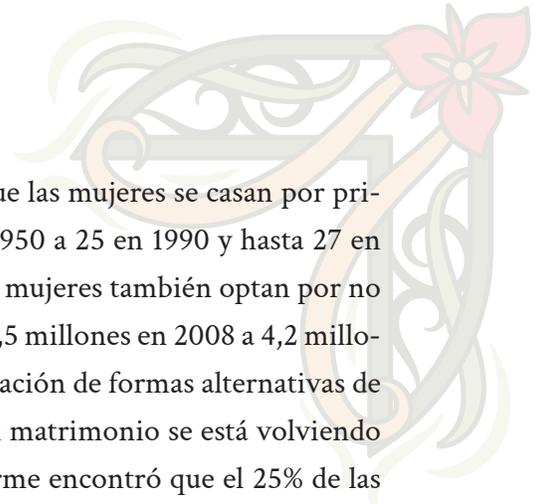
El involucramiento romántico comienza temprano. El treinta y seis por ciento de los adolescentes dicen haber tenido una relación romántica a los 13 años; a los 17 años es el 70%. Las tasas de participación continúan aumentando hasta la edad adulta: más de la mitad de las mujeres y los hombres se casan a los 30 años y más del 80% a los 40 años. Claramente, las relaciones son la norma.

Estadística 2: *Las personas también se vuelven sexualmente activas desde una edad muy temprana.*

Participar en actividades sexuales también es la norma. Según la Encuesta Nacional de Crecimiento Familiar de los Centros para el Control de Enfermedades, la edad promedio de la primera relación sexual en los U. S. es a los 17 años tanto para mujeres como para hombres, y más del 40% de los adolescentes de entre 15 y 18 años han tenido relaciones sexuales. Si se pregunta a las mujeres solteras si han tenido relaciones sexuales con al menos una pareja masculina en los últimos 12 meses, el 39% de las jóvenes de 18 a 19 años, el 58% de las jóvenes de 20 a 24 años y el 76% de 25 a 29 años declararán haberlo hecho. De hecho, más del 85% de las personas entre 18 y 44 años han tenido relaciones sexuales antes del matrimonio. Las tasas para el sexo oral son similares. Los datos recientes sobre las relaciones casuales están en consonancia con estas tendencias. La mayoría de los datos provienen de encuestas realizadas en campus universitarios, que muestran tasas de prevalencia en el rango general del 35 al 50%.

Estadística 3: *La gente se casa mucho más tarde que antes y más personas que antes eligen no casarse.*

Aunque las mujeres entablan relaciones románticas y sexuales a una edad temprana, no se



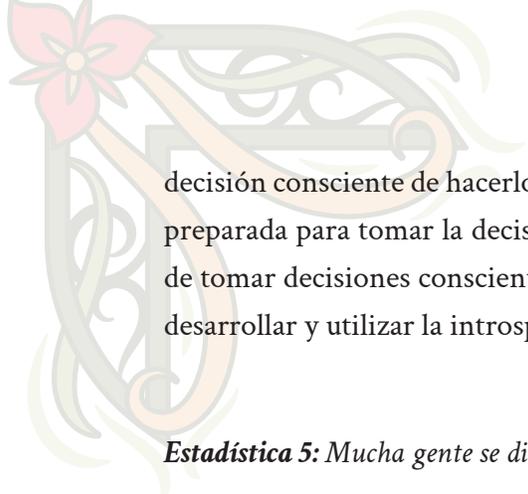
apresuran a casarse. Desde la década de 1950, la edad promedio a la que las mujeres se casan por primera vez ha aumentado dramáticamente de alrededor de 21 años en 1950 a 25 en 1990 y hasta 27 en 2013. Curiosamente, aunque las relaciones son la norma, cada vez más mujeres también optan por no casarse. Las tasas de matrimonio disminuyeron de aproximadamente 4,5 millones en 2008 a 4,2 millones en 2011, lo que probablemente refleja el creciente interés y la aceptación de formas alternativas de relación. De hecho, el 39% de los y las estadounidenses afirman que el matrimonio se está volviendo obsoleto, según un informe del Pew Research Center. El mismo informe encontró que el 25% de las personas entre 18 y 29 años no están seguros de querer casarse y el 5% dijo que no deseaba casarse en absoluto. Estas tendencias sugieren que las mujeres tienen la oportunidad de explorar lo que quieren en la vida y en las relaciones antes y quizás no casarse. Por lo tanto, las mujeres tienen mucho tiempo para tomar buenas decisiones.

Estadística 4: Muchas personas viven juntas antes del matrimonio.

Aunque cada vez menos mujeres se casan, más viven en pareja. Más del 50% de las mujeres de entre 15 y 44 años han cohabitado con una pareja masculina en algún momento de su vida, en comparación con el 40% en los años noventa. Entre las mujeres de 20 a 24 años, el 30% habrá vivido con una pareja masculina, y entre las mujeres de 25 a 29 años, más del 60% lo habrá hecho. Dentro de tres años, alrededor del 25% de las parejas que cohabitan seguirán viviendo juntas sin casarse, alrededor del 25% se separarán y alrededor del 50% se casarán. Sin embargo, las noticias no son buenas para todos aquellos que se casan. Los datos muestran que corren un mayor riesgo de sufrir problemas en las relaciones y divorciarse que las parejas que no viven juntas antes del matrimonio. ¿Por qué ocurren estos casos?

Los investigadores que estudian este fenómeno han descubierto que las parejas con mayor riesgo de sufrir problemas matrimoniales posteriores y divorcio tenían más probabilidades de “deslizarse” hacia la cohabitación en lugar de “decidir” activamente comprometerse mutuamente de antemano. Las parejas que viven juntas después de comprometerse, pero antes de casarse tienen un menor riesgo de divorcio que aquellas que viven juntas sin planes de casarse. Además, aquellos que viven juntos sin un plan de casarse también pueden “deslizarse” hacia la cohabitación, en lugar de “decidirse” hacia el matrimonio. Los investigadores dicen que es una cuestión de inercia: como las inversiones financieras y las presiones sociales hacen que la separación sea indeseable, algunas parejas se casan aunque no lo hubieran hecho si hubieran vivido separados. Los investigadores han concluido que la convivencia no necesariamente debilita las relaciones; hace que las relaciones que ya son débiles tengan más probabilidades de convertirse en matrimonios.

¿Significa esto que no deberían vivir juntos? No, en absoluto. Significa que debes tomar la



decisión consciente de hacerlo cuando estés lista para comprometerte con la relación y que debes estar preparada para tomar la decisión consciente de salir de la relación si las cosas no van bien. Esta idea de tomar decisiones conscientes será un tema a lo largo del libro y está en consonancia con la idea de desarrollar y utilizar la introspección.

Estadística 5: Mucha gente se divorcia.

A pesar de que las tasas de divorcio han disminuido recientemente, siguen siendo altas, y las tendencias recientes sugieren que alrededor de un tercio de los primeros matrimonios iniciados en la década de 2000 terminarán en divorcio.

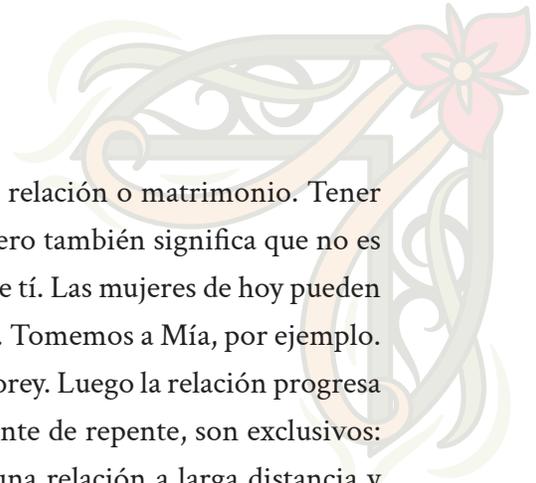
¿Cuáles son los mayores factores de riesgo de divorcio? Las investigaciones indican que incluyen mala comunicación y la incapacidad de resolver problemas de manera efectiva, bajos niveles de apoyo práctico y emocional, comportamiento hostil, crítico e irrespetuoso y agresión verbal y física. Los personajes de este libro abordarán cada uno de estos problemas y te mostraremos cómo utilizar las habilidades I/ME para identificarlos, trabajar en ellos o salir cuando sea necesario.

Estadística 6: La mayoría de las mujeres tendrán un/a hijo/a en algún momento de sus vidas, pero las normas para hacerlo están cambiando.

El ochenta y cinco por ciento de las mujeres tienen *un/a hijo/a* cuando tienen 40 años, y alrededor del 55% dan a luz a su primer hijo/a entre los 20 y los 29 años. Aunque, históricamente, la mayoría de los niños/niñas nacieron de mujeres casadas, el número de mujeres jóvenes que tienen un hijo/a fuera del matrimonio ha aumentado, lo que sugiere nuevas normas entre las mujeres jóvenes. Entre las mujeres de 25 a 29 años, alrededor del 25% de las casadas dan a luz. Una encuesta realizada en 2011 por el Pew Research Center revela que las personas de entre 18 y 29 años tienen menos probabilidades de vincular el matrimonio y la paternidad/maternidad. Por ejemplo, son menos propensos que las personas de 30 años o más a decir que un/a niño/a necesita un hogar con un padre y una madre para crecer felizmente y que la paternidad/maternidad soltera y la paternidad/maternidad con parejas no casadas son malas para la sociedad. Además, alrededor del 20% de las personas entre 18 y 29 años informan que no están seguras de querer tener hijos, y otro 7% dice que no quieren tener hijos en absoluto. Claramente, las mujeres tienen una variedad de opciones sobre tener y criar hijos/hijas y pueden esperar un mayor apoyo social para esas opciones.

Entonces, ¿qué deberíamos sacar de estas primeras seis estadísticas?

Mensaje final 1: Entablar relaciones románticas y sexuales es la norma, y tu sentido de que tienes muchas opciones para hacerlo en estos días es acertada.



No existe un único tipo de relación o progresión “correcta” hacia una relación o matrimonio. Tener muchas opciones es una buena noticia para conseguir lo que deseas, pero también significa que no es una sorpresa si te sientes abrumada por las posibilidades que tienes ante tí. Las mujeres de hoy pueden tener que lidiar con mucha incertidumbre, lo que puede resultar difícil. Tomemos a Mía, por ejemplo. Le gustaba tener sexo casual y pensó que simplemente iba a ligar con Corey. Luego la relación progresa hasta convertirse en encuentros regulares. Bueno. Luego, aparentemente de repente, son exclusivos: ¡eso fue una transición para ella! Ahora que él se muda, van a tener una relación a larga distancia y quiere tener “pase libre” para ligar con una vieja amiga. Claramente, esta no es una progresión de la relación tradicional. Pero Mía está lidiando con la incertidumbre. Ella ha mantenido la mente abierta todo el tiempo y mantiene la mente abierta sobre el tipo de relación que Corey quiere. ¿Quién sabe dónde terminará? ¿Permanecerán juntos? ¿Progresará hacia una relación abierta? ¿Podrían terminar en una relación poliamorosa? Mía no lo sabe, y eso se debe a que no siempre se puede saber. No siempre puedes estar segura.

Para Mía, a quien engañaron antes, la solicitud de pases gratuitos de Corey puede ser particularmente difícil porque es sensible a la traición. “¿Pero es esto una traición? él le pregunta abiertamente”, Mía lo piensa. Mía aún no está segura de cómo se siente al respecto. Una cosa que sabe con certeza es que no quiere que el drama de la relación la desvíe de sus objetivos profesionales. Tiene que averiguar cómo configurar sus límites para estos pases gratuitos. Quiere satisfacer las necesidades de Corey porque él está satisfaciendo muchas de ellas, pero también está prestando atención a cómo se sentiría para ella darle un pase libre (si realmente podría estar de acuerdo con ello) para poder tomar una decisión reflexionada. Mía está segura de que Corey realmente la conoce y le agrada por la forma en que la trata. Ella se siente aceptada y deseada por él, y él siempre está ahí para apoyarla y ayudarla con las cosas que necesita hacer. Si ella no confiara en estas cosas, podría sentir confusión y ansiedad acerca de su relación, pero sí confía en él y siente que realmente está satisfaciendo sus necesidades con él. Simplemente no está segura de sí establecer límites para estos pases gratuitos o cómo hacerlo. Ella se siente cómoda siendo quien es con él, por eso dice en voz alta lo que está pensando:

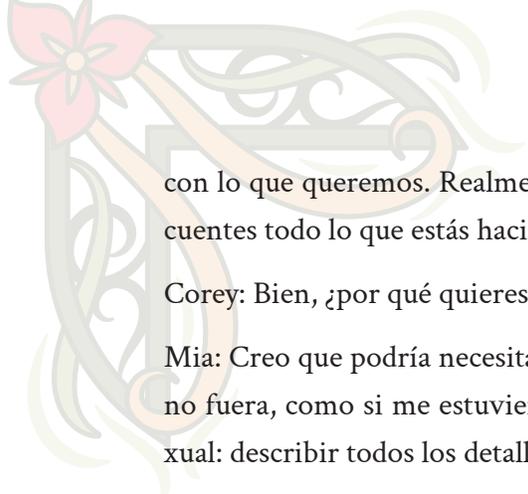
Mía: Sabes, todavía no estoy segura de si estoy de acuerdo con los pases gratuitos. Si los probamos, tendremos que establecer algunos límites antes de que te vayas.

Corey: Lo sé.

Mía: Soy sensible a ver esto como una traición.

Corey: ¡No lo es! Te amo. Sólo estoy interesado en explorar una relación abierta para lidiar con nuestra relación a larga distancia. Conexiones aleatorias, sin conexión emocional; es solo sexo, lo prometo.

Mía: Está bien, mientras sean relaciones casuales aleatorias. Quiero que ambos nos sintamos bien



con lo que queremos. Realmente no me pongo celosa de las cosas que sé. Puede que necesite que me cuentes todo lo que estás haciendo.

Corey: Bien, ¿por qué quieres saberlo?

Mia: Creo que podría necesitarlo para sentirme conectada contigo y sentir que soy parte de las cosas, no fuera, como si me estuvieras engañando. Además, será como nuestro propio tipo de relación sexual: describir todos los detalles sucios (*le guiña un ojo*).

Corey: Está bien, escucho lo que estás diciendo. Para mí quiero lo contrario. No quiero saber cómo estás usando tus pases gratuitos hasta que volvamos a vivir juntos. Sé que me pongo celoso y quiero la seguridad de estar juntos de nuevo y avanzar juntos en nuestra vida antes de enterarme de lo que estabas haciendo mientras yo no estaba. Así me resultará más fácil.

Mia: Está bien, te escucho.

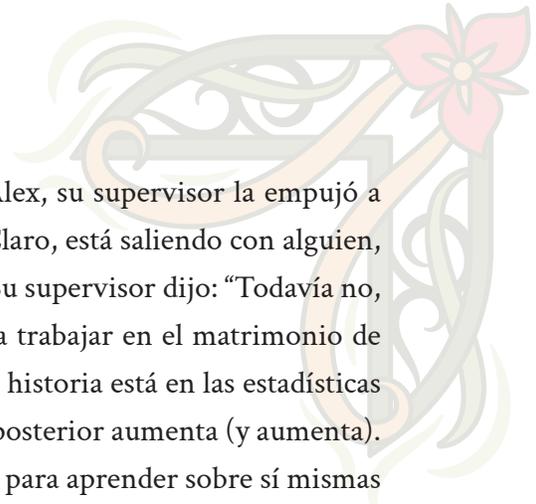
I/ME: ¿Es Mía normal?

¿Crees qué es inusual que Mia quiera saber los detalles sobre los encuentros casuales de Corey? Quizás sea una de sus fantasías sexuales. En un estudio reciente hicieron que hombres y mujeres calificarán 55 fantasías sexuales. El 84% fueron calificados como típicos (lo que significa que mucha gente los tiene) y más de la mitad de las fantasías eran comunes tanto para mujeres como para hombres. Entonces, recuerda, las fantasías sexuales son normales. Si Mia quiere saber los detalles y tener una conversación sexual sucia con Corey, y él está de acuerdo con eso, entonces es lo adecuado para ellos.

Mia se esfuerza por satisfacer sus necesidades y mantener la relación con Corey estable y satisfactoria para ambos. Tiene suficientes habilidades para poder hacer esto. Lo que nos lleva a nuestra siguiente conclusión de las seis estadísticas.

Mensaje para llevar a casa 2: Es fundamental desarrollar habilidades I/ME para establecer y mantener una relación saludable lo más temprano posible en la vida.

Las mujeres se involucran en las relaciones desde el principio. Si no saben cómo tener relaciones saludables, corren el riesgo de tomar todo tipo de malas decisiones y resultados problemáticos. En la charla TED de la psicóloga y autora Meg Jay, “Why 30 is not the new 20” (Por qué los 30s no son los nuevos



20s) señaló que después de tener una sesión con su primer cliente, Alex, su supervisor la empujó a confrontar a Alex sobre sus problemas de relación. Meg respondió: “Claro, está saliendo con alguien, se acuesta con un idiota, pero no es que vaya a casarse con ese chico”. Su supervisor dijo: “Todavía no, pero podría casarse con el próximo; Además, el mejor momento para trabajar en el matrimonio de Alex es antes de que lo tenga. ¡No podríamos estar más de acuerdo! La historia está en las estadísticas de divorcios. Una vez que ocurre el divorcio, el riesgo de un divorcio posterior aumenta (y aumenta). Afortunadamente, las mujeres se casan más tarde, lo que les da tiempo para aprender sobre sí mismas y tomar decisiones saludables. Puedes tomar decisiones saludables acerca de entrar o salir de una relación y afrontar los problemas que surgen en las relaciones con las habilidades I/ME, de modo que si quieres intentar que una relación funcione o dure, puedes hacerlo.

Lo sabemos porque las habilidades se basan en datos empíricos de investigaciones psicológicas publicadas sobre relaciones románticas e intervenciones psicológicas efectivas para relaciones saludables y manejo de emociones. Por lo tanto, estas habilidades representan un enfoque basado en evidencia, no en consejos, para formar y mantener relaciones saludables.

Entonces *¿cuáles son mis opciones?*

Como ya hemos mencionado, vivimos en una época en la que las mujeres tienen todo tipo de opciones sexuales y de relaciones. En el lado más “casual” están cosas como:

Citas casuales (o salidas), definidas como un comportamiento sexualmente íntimo fuera de una relación comprometida.

Amigos con beneficios (ACB, o Fuck Buddies), definidos como dos buenos amigos que mantienen un comportamiento sexualmente íntimo fuera de una relación comprometida.

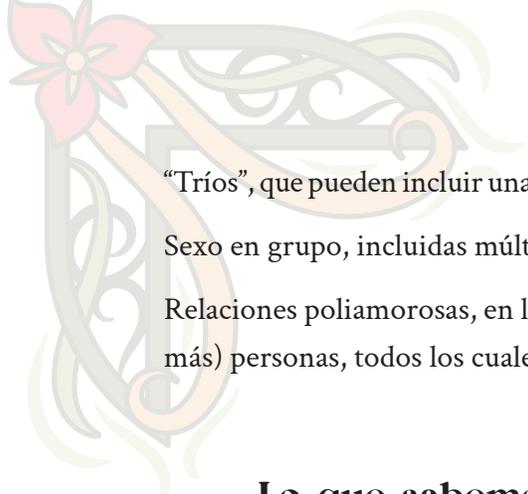
Relaciones casuales, donde las personas salen o tienen relaciones sexuales con diferentes parejas sin compromiso.

En el lado más “comprometido” están:

Relaciones monógamas, donde ambas personas tienen la intención de entablar una relación a largo plazo. Sin embargo, incluso dentro de tales relaciones, las parejas pueden diferir sobre si el objetivo final es el matrimonio o si cualquier forma de no monogamia es aceptable.

Monogamia en serie, donde las personas participan en una serie de relaciones monógamas y comprometidas (incluido el matrimonio) que eventualmente terminan.

Además de las relaciones diádicas, existen aquellas que involucran a tres (o más) individuos.



“Tríos”, que pueden incluir una pareja más uno o tres individuos, ninguno de los cuales tiene una relación.

Sexo en grupo, incluidas múltiples parejas o individuos.

Relaciones poliamorosas, en las que las personas participan en una relación comprometida con dos (o más) personas, todos los cuales se conocen y aceptan las relaciones.

Lo que sabemos sobre los diferentes tipos de relaciones

Por mucho, la mayor cantidad de investigaciones se han realizado sobre parejas casadas y sobre aquellas que mantienen relaciones de noviazgo comprometidas. Existe mucha menos investigación sobre otros tipos de relaciones románticas y sexuales. Sin embargo, hay una serie de hallazgos que debes tener en cuenta.

Conclusión 1: *Estar casado o tener una relación comprometida puede ser bueno para tu salud mental.*

Las investigaciones muestran que, en promedio, en comparación con las personas solteras, quienes tienen una relación comprometida o están casados tienen un menor riesgo de sufrir depresión. Por supuesto, la parte “en promedio” es importante. No significa que si estás soltero vayas a deprimirte. ¡Muchas personas solteras son muy felices! No obstante, las relaciones parecen ser buenas para la salud mental de las personas.

Conclusión 2: *Una mala relación NO es buena para la salud.*

Acabamos de decirte que estar en una relación es bueno para tu salud mental, pero nuevamente, eso es en promedio. Existe amplia evidencia de que tener una mala relación está asociado con todo tipo de problemas de salud física y mental. Por malas relaciones nos referimos a aquellas caracterizadas por cosas como insatisfacción en la relación, mala comunicación, muchos conflictos, falta de apoyo, una pareja crítica, una pareja que traiciona tu confianza, una relación en la que te sientes inseguro, una relación en la que uno o ambas personas en la pareja son emocional o físicamente agresivas. Cuando suceden estas cosas en las relaciones, las mujeres se deprimen. Es posible que se sientan más ansiosas. Es posible que beban más alcohol o consuman más drogas, y su salud física también puede verse afectada.

Conclusión 3: *Una relación sexual satisfactoria es buena para usted.*

Las investigaciones indican que las mujeres que reportan satisfacción con su vida sexual también experimentan un mayor bienestar psicológico y una mayor sensación de vitalidad que las mujeres que están insatisfechas. Esto puede parecer bastante obvio: un mejor sexo te hace sentir, bien, mejor en general. Sin embargo, lo mencionamos porque muchas mujeres tienen miedo de comunicar sus necesidades sexuales por miedo a lo que pueda pensar su pareja. Por eso queremos enfatizar que al no pedir lo que quieren, es posible que se estén perdiendo algo más que satisfacción sexual. Ser capaz de

comunicarse exitosamente con la pareja sobre las necesidades sexuales también se asocia con un mayor bienestar emocional y sexual.

Conclusión 4: *El sexo arriesgado NO es bueno para ti.*

Los Centros para el Control de Enfermedades estiman que hay aproximadamente 20 millones de nuevos casos de infecciones de transmisión sexual (ITS) anualmente en los Estados Unidos y la mitad de ellos ocurren en personas menores de 24 años, divididos en partes iguales entre hombres y mujeres. Aproximadamente el 54% de los nuevos casos de gonorrea y clamidia ocurren entre personas de 20 a 29 años. Alrededor del 40% de las mujeres entre 20 y 24 años tienen el VPH, al igual que otro 30% de las mujeres de 25 años. Además, en 2011 hubo más de 10.000 diagnósticos de VIH entre mujeres adultas y adolescentes en los Estados Unidos. A pesar de que tanto hombres como mujeres están afectados por el VPH las posibles consecuencias de las ITS son mayores para las mujeres, ya que pueden aumentar drásticamente las tasas de infertilidad, además de otros resultados negativos para la salud.

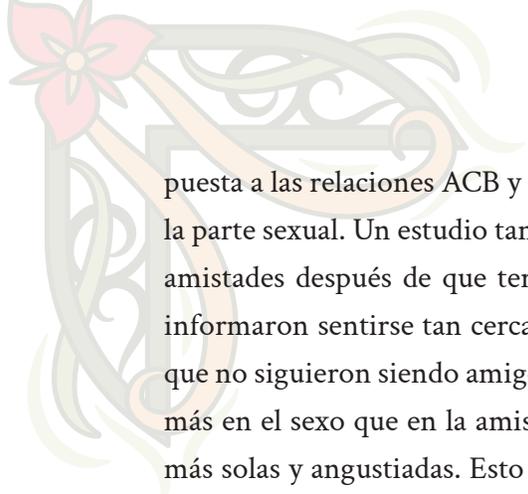
Las tasas de embarazos no deseados también son altas. Según un informe de 2014 del Instituto Guttmacher, aproximadamente el 20% de todos los embarazos fueron no deseados. Entre las mujeres solteras de 20 a 29 años, más del 70% de todos los primeros embarazos no son planificados y la mitad de ellos terminan en aborto.

La mejor manera de prevenir embarazos no deseados e ITS es abstenerse de tener relaciones sexuales orales, vaginales y anales. Dado que esto es muy poco realista para la mayoría de las mujeres, las siguientes mejores medidas son el control de la natalidad para prevenir embarazos no deseados y, para prevenir las ITS, (1) condones y (2) sexo oral, vaginal o anal solo con parejas que recientemente hayan dado negativo en las pruebas para todas las ITS. La actividad sexual sin estas medidas puede considerarse riesgosa. Mucha gente corre estos riesgos y no emitimos ningún juicio, pero queremos que tomes decisiones reflexivas e informadas sobre lo que es adecuado para ti.

Conclusión 5: *Citas casuales y ACB: el jurado aún está deliberando.*

Los investigadores recién están comenzando a estudiar si conectarse o entablar relaciones ACB tiene consecuencias positivas o negativas. Debido a que el jurado aún no está deliberando y los hallazgos son algo contradictorios (en comparación con los dos hallazgos anteriores), entraremos en un poco más de detalle sobre lo que muestra la investigación para tratar de ordenar los hallazgos un poco para ti.

En primer lugar, las investigaciones indican que los ACB representan un conjunto diverso de experiencias de relación. Para algunas personas, las relaciones ACB se centran principalmente en el sexo. Para otros, se centran principalmente en la amistad. Y algunos usan ACB para intentar hacer la transición a una relación romántica, mientras que otros no tienen interés en hacerlo. La buena noticia es que tanto hombres como mujeres informan, en promedio, experimentar emociones positivas en res-



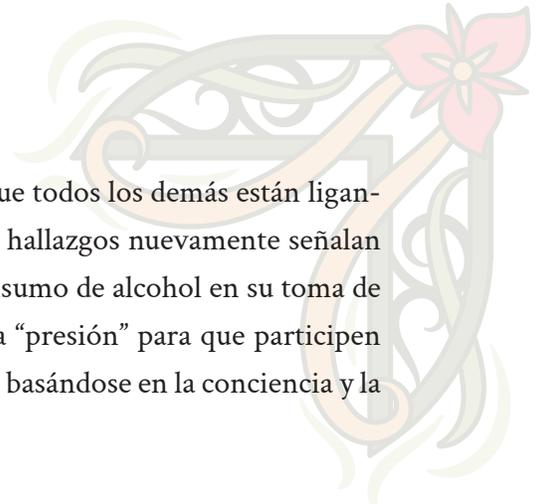
puesta a las relaciones ACB y estar más comprometidos con la parte de amistad de la relación que con la parte sexual. Un estudio también encontró que la mayoría de las relaciones ACB continuaron como amistades después de que terminó la relación sexual, y aproximadamente la mitad de las personas informaron sentirse tan cercanas o más cercanas a su expareja ACB. Sin embargo, aquellas personas que no siguieron siendo amigos tenían más probabilidades de informar que su relación ACB se basaba más en el sexo que en la amistad, y reportaron sentirse más engañadas por su pareja ACB, así como más solas y angustiadas. Esto es importante porque las personas tienen diferentes expectativas sobre cuál será su relación ACB. Por ejemplo, para los hombres, el sexo puede ser una motivación más común para iniciar una relación ACB, mientras que, para las mujeres, la conexión emocional puede ser una motivación más común. Los hombres también pueden tener más probabilidades de esperar que la relación continúe siendo sexual, mientras que las mujeres pueden tener más probabilidades de querer que la relación evolucione hacia una relación romántica o siga siendo una amistad sin sexo.

Para complicar esta diferencia de género en los deseos está el hallazgo de que las personas en relaciones ACB tienden a evitar hablar sobre temas importantes de la relación, como etiquetar la relación, cómo se sienten acerca de la relación y el futuro de la relación. Por lo tanto, si la pareja no habla de lo que quiere y espera, y en secreto quiere cosas diferentes, puede terminar sintiéndose engañados e infelices.

Hay otro hallazgo importante que debes saber. Un estudio encontró que entablar una relación ACB se asociaba con un mayor consumo de alcohol, especialmente entre las mujeres. Aunque no sabemos qué causa cuál, es importante ser consciente y considerar el papel que juega el alcohol en la toma de decisiones sexuales. El mismo estudio encontró que la asociación entre el consumo de alcohol y la participación en ACB era más débil entre las mujeres que tomaban decisiones más reflexivas.

En cuanto a las citas casuales, tanto los estudiantes universitarios masculinos como femeninos las encontraron generalmente positivas en un estudio. Un estudio de más de 1.300 adultos jóvenes no encontró diferencias en el bienestar psicológico entre quienes mantenían relaciones sexuales casuales y quienes mantenían relaciones comprometidas.

Sin embargo, otros estudios sugieren que puede haber desventajas emocionales al tener relaciones sexuales. Un estudio de más de 3.700 estudiantes universitarios heterosexuales, solteros y multiétnicos encontró que tener relaciones sexuales casuales se asociaba con un mayor malestar psicológico y un peor bienestar tanto para hombres como para mujeres. Otros datos sugieren que estas asociaciones son aún mayores para las mujeres y que las mujeres encuentran con menos frecuencia que tener citas casuales es una experiencia emocional positiva en contraste con los hombres, particularmente cuando se trata de tener relaciones sexuales. Al igual que en las relaciones ACB, en comparación con los hombres, las mujeres muestran una asociación más fuerte entre las relaciones sexuales y el consumo de alcohol, y un estudio encontró que el consumo de alcohol predijo tener relaciones sexuales en el futuro. Los desencadenantes situacionales, como conocer a alguien en un bar, fiesta u otra situación



de bebida, tener a alguien atractivo que quiera ligar contigo y sentir que todos los demás están ligando, también predijeron la participación en encuentros sexuales. Estos hallazgos nuevamente señalan lo importante que es para las mujeres ser conscientes del papel del consumo de alcohol en su toma de decisiones sexuales, así como de otras situaciones que pueden ser una “presión” para que participen en relaciones sexuales casuales. Nuestro mensaje nuevamente es actuar basándose en la conciencia y la elección, no por presión o juicio nublado.

Entonces, ¿qué deberíamos sacar de estos hallazgos?

La línea de fondo

Cualquiera que sea la relación, tiene que ser segura y satisfactoria, y para mantenerse segura y saludable debes tomar decisiones informadas y reflexivas sobre lo que es bueno para ti. ¿Cómo sabes qué es bueno para ti? Conociéndote a ti misma, utilizando la información que tienes a la mano (como la investigación de la que acabamos de hablar), descubriendo cuáles son tus necesidades clave (viene más sobre esto) y entonces utilizar lo que sabes en tus elecciones. Lo que importa es lo que es correcto para ti y sólo para ti.

Lexi ejemplifica este proceso y los desafíos involucrados. Lexi no está segura de querer casarse o tener hijos, pero sí sabe que quiere una relación monógama. A ella no le interesa el sexo casual. Ella cree que sería una de esas mujeres que se sentirían emocionalmente angustiadas después si él no eliminara inmediatamente su perfil de citas, por ejemplo. Tiene una buena idea de ello y la utiliza para informar sus decisiones lo mejor que puede. Pero es difícil. Ha leído que los encuentros sexuales a veces pueden conducir a relaciones serias. Por ejemplo, un artículo que leyó en línea decía: “Es por las citas casuales como muchos estudiantes forman estas relaciones monógamas. En términos generales, pasan de una primera cita a una “cita regular”, a quizás algo que mis alumnos llaman “exclusivo” (que significa monógamo, pero sin relación) y luego, finalmente, tienen “la conversación” y forman una relación. Ella se preguntó: “¿Podría ser que las citas casuales sean un camino hacia relaciones comprometidas para mí? ¿Podría tolerar la posibilidad de que eso no condujera a una relación? Ella llama a Mía:

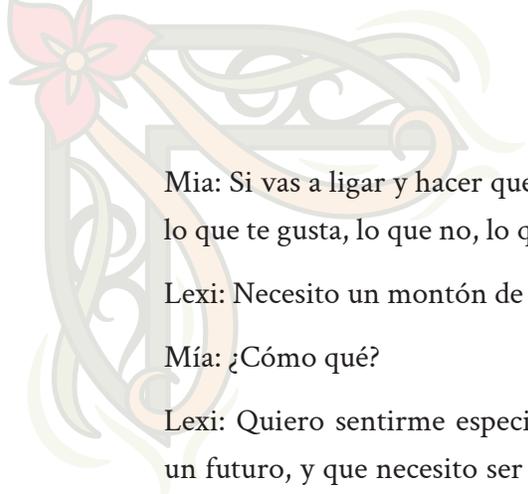
Lexi: ¿Cómo puedes soportar tener sexo con alguien y tal vez no volver a hablar con ese chico nunca más?

Mía: Cuando me pongo un poco triste, estresada, quiero sexo. Me calma y puedo funcionar mejor.

Lexi: ¿Te relajas?

Mía: En su mayoría.

Lexi: El sexo mejora para mí con un chico cuanto más lo hacemos. No suele ser muy bueno las primeras veces. Siento que necesito conocerlo.



Mía: Si vas a ligar y hacer que sea bueno para ti, entonces tienes que ser tú misma: tienes que decirle lo que te gusta, lo que no, lo que necesitas para disfrutar.

Lexi: Necesito un montón de cosas para eso.

Mía: ¿Cómo qué?

Lexi: Quiero sentirme especial para él, sentir que quiere una relación conmigo y que tal vez haya un futuro, y que necesito ser la única persona con la que tenga relaciones sexuales en ese momento. ¿Cómo no pensar en el futuro?

Mía: (riendo) Sí. El tipo está en mi cabeza a la mañana siguiente por un tiempo. Me encuentro pensando: “¿Le agradaría a mis amigos? ¿Mis padres?” Pero luego lo dejó pasar. Tienes que ser realista acerca de estas cosas.

Lexi: Eso es difícil para mí. Empiezo a pensar en vivir juntos, en estar con él todo el tiempo, en verme en diferentes escenarios con él en el futuro, tal como lo hice con Jake.

Mía: No hiciste eso con Dex.

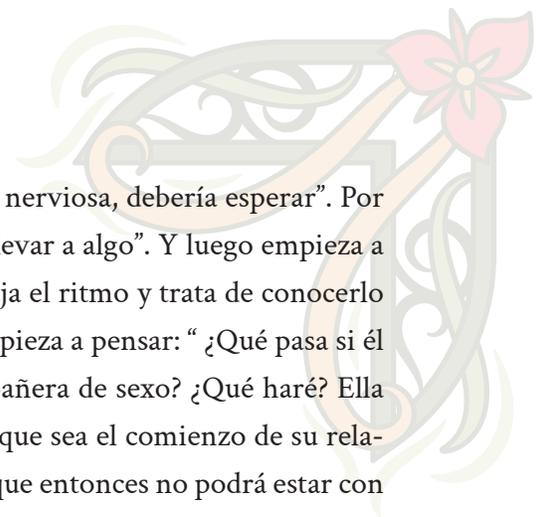
Lexi: En realidad, lo hice un poco, pero sabía que él se iba a mover y no quería lastimarme. Además, me sentí especial con él y éramos monógamos. De todos modos, ahora realmente estoy buscando algo más. Estoy lista para una relación más seria.

Mía: Somos tan diferentes. No estoy lista para comprometerme con un chico, no estoy lista para sentar cabeza durante años. Sé eso sobre mí y simplemente me lo recuerdo cuando comienzan las fantasías futuras.

Lexi: Realmente necesito tener a un único chico con el que me gusta tener sexo. Y como realmente quiero una relación, no estoy seguro de poder hacer lo que tú haces.

Lexi sigue volviendo a esta conversación mientras piensa en lo que hará si James le responde: “Estoy lista para ‘hablar sobre deportes’. ¿Estás lista para escuchar?”. Él lo hace: “Estoy listo para escuchar. ¿Te recogeré mañana? Envíame un mensaje de texto con la dirección”. Ella responde: “Estoy lista para recibirte en las puertas del estadio”. Su elección de perfil fue “4: estoy haciendo un gran esfuerzo para encontrar a alguien”. Su elección de perfil fue “3: quiero una relación”. ¿Tienen las mismas expectativas? Al dar el primer paso, ¿restauró las expectativas de James a un encuentro casual después del partido? Si ella tiene un encuentro casual con él, ¿conduciría eso a una relación?

En el partido, toman un par de cervezas y hablan con facilidad de cualquier cosa. Su mano toca accidentalmente su pierna; se siente bien y ella coquetea durante su “charla sobre deportes”. Luego regresan a su casa; Inmediatamente la lleva a la cama. “Oh, no”, piensa, “tal vez él esté pensando que esto

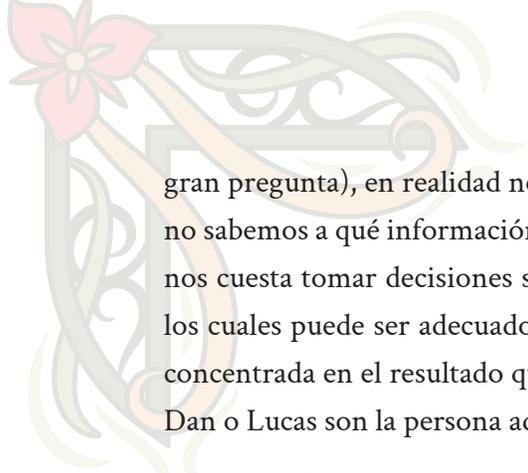


es algo casual. Siento una conexión, pero no, demasiado rápido, estoy nerviosa, debería esperar”. Por otro lado, está pensando: “Quiero saber cómo es y tal vez esto pueda llevar a algo”. Y luego empieza a pensar: “Toma un respiro; si quieres ver a dónde puede llegar esto, baja el ritmo y trata de conocerlo primero para que puedas descubrir qué está buscando”. Pero luego empieza a pensar: “ ¿Qué pasa si él no está buscando una relación? ¿Qué pasa si está buscando una compañera de sexo? ¿Qué haré? Ella quiere estar con él, pero no quiere que sea solo un encuentro, quiere que sea el comienzo de su relación y tiene miedo de descubrir que él no quiere lo que ella quiere porque entonces no podrá estar con él y ya está “enamorada” de él.

Hay muchas cosas pasando por la mente de Lexi en un momento realmente candente. Puedes ver que ella se esfuerza por usar su percepción, pero sus sentimientos se interponen en su camino. (¿Con qué frecuencia nos ha sucedido eso a todas?) Y aquí es donde entra en juego la habilidad de regular las emociones: aferrarse a la cabeza, a la percepción frente a algunos sentimientos y deseos placenteros muy inmediatos, para poder tomar una decisión informada y decisión reflexiva. Mire lo que Lexi esencialmente se dice a sí misma: “Me gusta y quiero estar con él, así que prefiero no saber si él quiere las mismas cosas que yo porque no quiero que mi fantasía sea aplastada”. Eso no es ni informado ni reflexivo. Si Lexi fuera como Mia y pudiera participar simplemente por el sexo sin importar lo que vendría después, todo estaría bien. Pero Lexi sabe que quiere más. Quiere una relación y en este momento está luchando por utilizar su conocimiento de sí misma y de lo que quiere. Sabemos que esta es una lucha dura. En lo que Lexi tiene que centrarse son en las consecuencias y en si puede tolerarlas pase lo que pase. Si tiene relaciones sexuales con James y se entera de que él mantuvo su perfil de citas activo o que simplemente quería tener algo casual ¿se sentirá destrozada? Si es así, entonces Lexi tiene que usar su conocimiento para frenar y tomar esa decisión informada y reflexiva. Si ella frena y él nunca vuelve a llamarla, entonces, en primer lugar, él no era el hombre adecuado para ella. Esto es de lo que Lexi debe darse cuenta, como todas las mujeres. Si actúas como tú misma con un chico y él no quiere estar contigo, él no es el chico para ti.

La historia de Lauren proporciona otro buen ejemplo de esta realidad. Además, nos lleva a otro punto muy importante: para afrontar la compleja tarea de elegir una pareja a largo plazo, no sólo es necesario saber qué tipo de relación desea (p. ej., monógama, ligue, etc.); También necesitas saber qué tipo de persona quieres y qué cualidades quieres en la relación. Es decir, debes tener una idea clara de lo que consideras que es una buena relación.

Lauren, al igual que Lexi, es muy consciente del tipo de relación que quiere. Para Lauren, es una relación monógama y comprometida que conducirá al matrimonio y a tener hijos. Pero no tiene una idea clara de lo que es una buena relación para ella. Es importante reconocer que querer una relación no es lo mismo que querer tener una relación con un determinado “quién” y tener evidencia del “por qué”. Entonces, en el Capítulo 1, aunque Lauren se preguntaba “¿Con quién quiero estar y por qué?” (una



gran pregunta), en realidad no sabe cómo responderla. Muchas de nosotras no lo hacemos. Y cuando no sabemos a qué información prestar atención en nosotras mismas y en nuestras potenciales parejas, nos cuesta tomar decisiones saludables. Es por eso que Lauren elige entre dos hombres, ninguno de los cuales puede ser adecuado para ella, en lugar de buscar un chico que *sea* adecuado para ella. Está concentrada en el resultado que desea y en la presión interna que siente para llegar allí, en lugar de si Dan o Lucas son la persona adecuada para intentar llegar allí. Veamos cómo le resulta esto a Lauren.

¿Lauren quiere estar con Dan o Lucas? Recuerda que cuando terminamos en el Capítulo 1, Lauren había decidido perseguir a Lucas, para intentar que él la amara. Después de unas semanas de ser una amiga solidaria, ella inició el sexo y él respondió. ¡Fantástico! Su plan estaba funcionando. Ella conseguiría que él la amara. Ella estaba feliz.

Pero entonces ella no lo era. Una noche cenando, llega la comida; Están hablando, riendo, ella está feliz y luego se acerca para probar un bocado de su plato:

Lucas: En serio, ¿realmente tienes que hacer eso?

Lauren: Eh, ¿lo siento? ¿Realmente te molesta tanto?

Lucas: Sí.

Lauren está sorprendida, pero guarda silencio al respecto. Terminan de cenar, dividen la cuenta y se van a casa separados.

Ha habido muchos de estos incidentes últimamente. Él se pone brusco y ella siente que su presencia casi le molesta. También tiene muchas “reglas” con las que no es flexible. Él quiere comer a una hora determinada, ella tiene que salir a una hora determinada, no quiere que ella se quede a dormir en sus noches de trabajo y no quiere acompañarla a casa. Ella no entiende esto. Cuando empieza a salir con alguien, cambia su agenda para adaptarse a él. Es flexible en cuanto a lo que quiere hacer y cuándo quiere hacer las cosas. Ella hace sacrificios. Lucas no lo hace.

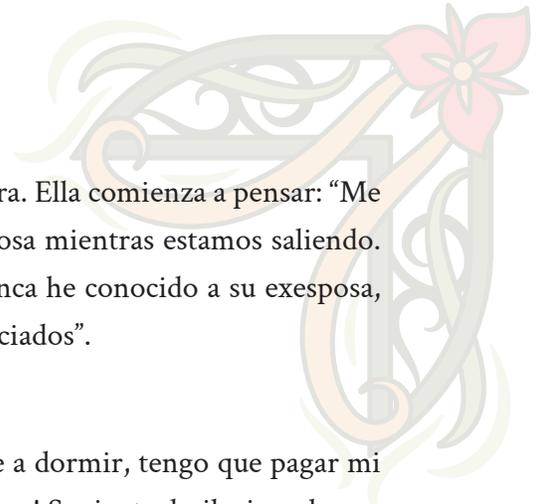
Además, Lucas sigue yendo y viniendo entre “Estoy feliz de estar con Lauren” y “No, estoy triste, extraño a mi exesposa; esto no me funciona”. Una noche están caminando y hablando cuando tienen la pelea silenciosa más grande de la historia, lo que significa que Lauren se enoja mucho, tiene una pelea con Lucas en su cabeza, pero no dice nada.

Lauren: ¿Qué vamos a hacer mañana?

Lucas: No estaré mañana. Solo quiero estar solo.

Lauren: ¿Qué pasará mañana?

Lucas: Es mi aniversario de bodas.



Está muy herida, pero no dice nada. Cuando llega a casa, se sienta y llora. Ella comienza a pensar: “Me piden que lo deje en paz para que pueda llorar la pérdida de su exesposa mientras estamos saliendo. Estoy empezando a sentirme el segundo mejor. Se siente extraño: nunca he conocido a su exesposa, pero él espera que honre y respete su fecha de aniversario: están divorciados”.

Ella comienza a pensar: “¿Qué gano yo con esto? ¡No puedo quedarme a dormir, tengo que pagar mi propia cena y me veo obligada a escucharlo hablar y hablar de su exesposa! Se siente desilusionada con Lucas. Se recuerda a sí misma cuánto amaba su vida con Dan. Cómo la aceptó, se preocupó por ella y la ayudó. Llama a Dan, que viaja mucho, pero acaba de regresar de un viaje de negocios.

Dan: ¡Me alegra que hayas llamado! ¿Tienes planes para el fin de semana?

Lauren: ¿por qué?

Dan: Me voy a Chicago mañana. Déjame reservarte un boleto, te extraño.

Lauren: ¡Acabas de regresar!

Dan: Volare para asistir a la fiesta de un amigo: nos divertiremos mucho.

Lauren: Déjame pensar si puedo hacer que esto funcione.

Ella no está segura.

Lauren llama a Anna...

Lauren: Dan quiere que vaya a Chicago con él durante el fin de semana. ¿Qué tengo que hacer?

Anna: (riendo) No le preguntes a Julianne. Sabemos que a ella no le agrada.

Lauren: En serio, ¿irías?

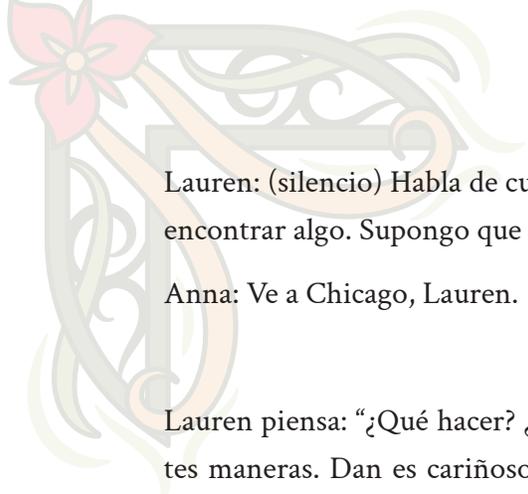
Anna: No puedes dejar ir a este tipo; te trata muy bien. ¡Ve!

Lauren: ¿Qué pasa con Lucas?

Anna: A Lucas no le importas; está envuelto en su exesposa. Dan se preocupa por ti.

Lauren: Lo sé. A veces siento como si me estuviera perdiendo. Sin embargo, Lucas demuestra que le importa de otras maneras.

Ana: ¿Dónde? ¿Cómo?



Lauren: (silencio) Habla de cualquier cosa de la que yo quiera hablar. Dios, sé que estoy luchando por encontrar algo. Supongo que no necesito tanto cuidado.

Anna: Ve a Chicago, Lauren.

Lauren piensa: “¿Qué hacer? ¿A quién quiero? Siente una conexión con ambos hombres, de diferentes maneras. Dan es cariñoso, confiado, divertido, generoso, extrovertido, maximalista, si existiera tal palabra (tiene obras de arte más caras que las paredes de su casa). Él siempre está en movimiento, siempre es el centro de atención, y ella es todo eso. Ella cree que él podría traer emoción a su vida. Por otro lado, Lucas es alto, guapo, minimalista (las habitaciones de su apartamento parecen salas de exposición de IKEA), es concienzudo, organizado, disciplinado... y aunque ella no es nada de eso, cree que podría aportar estructura a su vida. Lo que ella quiere. Ella está confundida. Pero ahora mismo se siente desilusionada por el amor y enojada con Lucas por amar a su exesposa más que a ella. Ella decide ir a Chicago.

No tenía por qué decírselo a Lucas, pero lo hizo. Ella envía un mensaje de texto:

Lauren: Saldré de la ciudad.

Lucas: Diviértete.

Nada.

Y eso es típico de Lucas. Ella no esperaba que él hiciera ninguna pregunta. Nunca lo hizo. Él es control cero. Está acostumbrada a que un chico le haga preguntas: “¿Adónde vas?”. o “¿Cuándo volverás?”. O mientras estás fuera, “¿Cómo estás?”. Diálogo interno: “Tal vez un chico sólo hace preguntas cuando empieza a pensar: ‘Eres mía, así que tienes *que* responder mis preguntas’”. Pero en cierto modo, cuando Lucas no hace ninguna pregunta, se siente como si a él no le importara. Ella está confundida.

Como puedes ver, Lauren está tratando de elegir entre dos hombres que están dispuestos a darle el tipo de relación que ella desea (tanto Dan como Lucas quieren casarse y tener hijos), pero Lauren ni siquiera está considerando la posibilidad de que ninguno de estos hombres es adecuado para ella. Sí, ambos tienen cualidades que a ella le gustan y pueden aportar cosas importantes a la relación. Sin embargo, ambos tienen cualidades que a ella no le gustan y que no son saludables para ella en una relación. Dan es controlador y paternalista; Lucas es tan discreto que parece indiferente. Ambos, a su manera, están más centrados en sus propias necesidades que en las de Lauren. Sin embargo, Lauren carece de la introspección necesaria para ver que ninguno de los dos hombres es realmente adecuado

para ella. No sabe qué sería una buena relación para ella. Ella es completamente incapaz de tomar una decisión informada y reflexiva que le permita encontrar a alguien que pueda satisfacer más de sus necesidades y tener una relación verdaderamente sana.

¿Cómo sabes cuál es tu idea de una buena relación?

Al igual que la de Lauren, la decisión de Anna sobre con quién tener una relación estuvo impulsada por el resultado que ella deseaba. Anna es una persona que vincula matrimonio y paternidad. Ella cree que un niño necesita un hogar con una madre y un padre para crecer felizmente. Con esta premisa, aceptó la propuesta de Eric. Así fue cuando Anna descubrió que estaba embarazada:

Ana: ¿puedes venir? Necesitamos hablar.

Eric: ¿De qué necesitamos hablar?

Ana: Solo ven.

Eric: ¿No podemos hacer esto por teléfono? Espera (*enojado*), ¿me engañaste?

Anna: (sorprendida) ¿Qué? ¡No, en absoluto! Por favor, ven.

Él llega allí:

Eric: ¿Qué es?

Ana: Estoy embarazada.

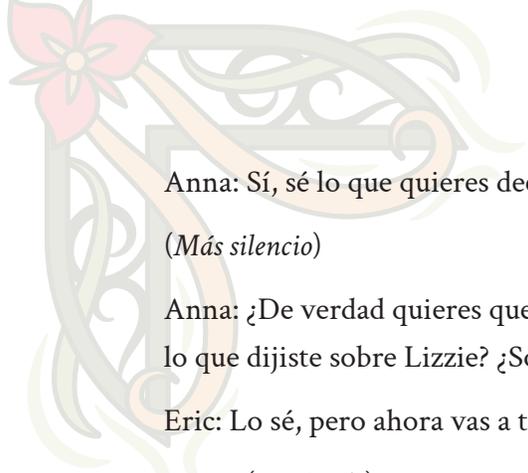
Eric: ¿¿¿Qué??? ¿Hablas en serio?

Ana: sí, lo digo en serio. No estoy segura de estar preparada para esto, pero no sé qué hacer. Me siento realmente confundida. No sé si quiero un bebé todavía, pero sé que un bebé necesita una madre y un padre que estén juntos.

Eric: lo sé.

(*Se quedan un rato en silencio*)

Eric: Sé que es rápido, pero desde que te vi en el bar esa noche cuando volvimos a juntarnos, solo quiero estar contigo. Si permanecemos juntos y no tenemos este hijo, ¿cómo nos sentiremos más adelante, sabiendo que podríamos haber tenido este bebé?



Anna: Sí, sé lo que quieres decir. Creo que me arrepentiría.

(*Más silencio*)

Anna: ¿De verdad quieres quedarte conmigo? ¿Qué pasó cuando me dejaste por Lizzie? ¿Y qué hay de lo que dijiste sobre Lizzie? ¿Sobre qué ella tiene una carrera y todo eso?

Eric: Lo sé, pero ahora vas a tener a mi hijo.

Anna: (*sonriendo*) Lo soy, ¿no? ¿De verdad quieres estar conmigo? ¿Ser padre de nuestro hijo y marido? ¿Hacer una familia juntos?

Eric: Hagámoslo, Anna. Casémonos y tengamos este bebé. Nunca podría amar a nadie como te amo a ti.

Y ella dijo sí.

Aunque Anna tomó su decisión basándose en el resultado que quería, ella, como todas nosotras, puede describir el tipo de cosas que quiere en su relación. Después de aceptar la propuesta de matrimonio de Eric, sus amigas le organizaron una despedida de soltera para una chica embarazada, sin strippers, solo cena y mucha conversación. Querían saber qué le gusta de Eric y su relación:

Lauren: (*bromeando*) ¿Eric es el chico de tus sueños?

Anna: (*riendo*) Sí. Es divertido, tiene un buen trabajo, hacemos cosas muy divertidas y románticas juntos que a ambos nos encantan. Y será un buen padre.

Julianne: ¿Qué es lo que realmente te gusta de él?

Anna: Él me hace sentir hermosa.

Julianne: Sí, todos vemos los comentarios en tu Instagram.

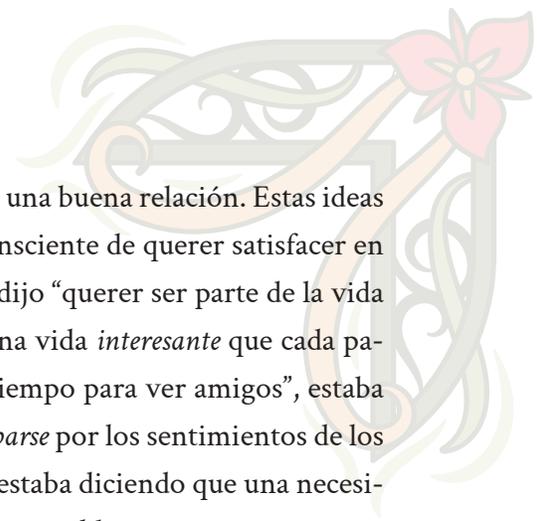
Anna: (*riendo*) Lo sé, qué lindo es cuando dice cosas como “¡Nena sexy y es toda mía!”

Julianne: ¿Qué más te gusta de él?

Anna: Me siento segura porque sé que él se hará cargo financieramente de mí y del bebé. Ya sabes cómo vi luchar a mis padres; no quiero que eso me pase a mí.

Lauren: ¿Qué crees que hará que tu relación funcione?

Anna: Querer ser parte de la vida del otro, preocuparnos por los sentimientos del otro, estar bien con el otro, tomar tiempo para ver a los amigos (¡ustedes!) y estar disponible y ser confiable, como lo estoy yo para él.



En esta conversación, puedes ver que Anna está hablando de su idea de una buena relación. Estas ideas pueden entenderse como las necesidades clave de Anna, que ella es consciente de querer satisfacer en una relación (aún está por verse si las satisfará). Por ejemplo, cuando dijo “querer ser parte de la vida del otro”, estaba diciendo que una necesidad clave para ella es tener una vida *interesante* que cada pareja quiera compartir. Cuando dijo “Estar bien con el otro haciendo tiempo para ver amigos”, estaba diciendo que una necesidad clave para ella es prestar atención y *preocuparse* por los sentimientos de los demás. Cuando dijo “estar disponible y confiable como lo soy para él”, estaba diciendo que una necesidad clave es ofrecer *apoyo* cuando la otra persona está molesta o tiene un problema.

Las necesidades pueden ayudarle a comprender qué es una buena relación

Entonces, centrémonos más en las necesidades. En el Capítulo 1, te presentamos las tres condiciones que deben darse para una relación sana:

1. Me conozco y me agrado.
2. Lo conozco y me agrada.
3. Él me conoce y le agrado.

Dentro de cada una de estas condiciones hay cosas que Anna necesita de su relación (o de ella misma), y hay maneras en que debe tratar a Eric (o a ella misma). Luego, dentro de estas están las necesidades específicas. Suena complicado, pero en realidad no lo es. Cada condición se satisface a través de las mismas necesidades; las necesidades sólo difieren según la perspectiva. Por ejemplo, una necesidad en una relación es la de *apoyo*, que se ve así dentro de cada condición:

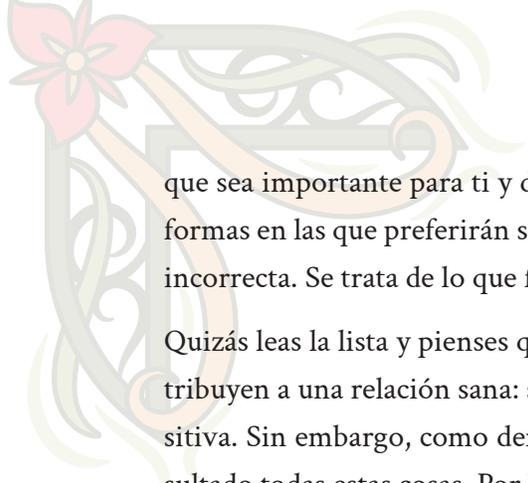
1. “Me conozco y me agrado”. Para satisfacer su necesidad de *apoyo*, cuando se enfrenta a situaciones desafiantes o perturbadoras, Anna resuelve activamente los problemas en lugar de evitarlos.

2. “Lo conozco y me agrada”. Para obtener *apoyo* en su relación, Anna acudirá a Eric en los buenos y en los malos momentos.

3. “Él me conoce y le agrado”. Para satisfacer la necesidad de *apoyar* a su pareja, Anna querrá asegurarse de que Eric pueda acudir a ella en los buenos y en los malos momentos.

Las necesidades pueden proporcionarle una manera de ayudarte a encontrar respuestas a la gran pregunta “¿Cuál es mi idea de una buena relación?” Hemos compilado una lista de 14 necesidades. No pretende ser exhaustiva, pero, como describiremos a lo largo del libro, incluye las principales cosas que los estudiosos de las relaciones han identificado como fundamentales para el funcionamiento saludable de una relación. Hay algunas cosas que debes saber al leer la lista:

Las necesidades pueden ser su guía sobre lo que contribuye a una buena relación. Todos deben satisfacerse satisfactoriamente, aunque algunos de ellos serán más o menos importantes dependiendo de lo



que sea importante para ti y del tipo de relación que tengas. Además, las personas tendrán diferentes formas en las que preferirán satisfacer sus necesidades. No hay necesariamente una manera correcta o incorrecta. Se trata de lo que funciona para ti y tu relación.

Quizás leas la lista y pienses que nos hemos perdido cosas importantes, como los conceptos que contribuyen a una relación sana: seguridad, intimidad, respeto, buena comunicación o consideración positiva. Sin embargo, como demostraremos a lo largo del libro, satisfacer sus necesidades da como resultado todas estas cosas. Por lo tanto, satisfacer tus necesidades es una manera de crear precisamente las cosas que reflejan una relación sana.

Si hay necesidades que no están en la lista y que son importantes para ti, continúa, agrégalas y trátalas de la misma manera que te sugerimos que trates las necesidades de la lista. La lista está destinada a ayudarte, por eso queremos que tenga sentido para ti.

En los siguientes Capítulos analizaremos cada necesidad en detalle. Por ahora, te recomendamos que leas la lista a continuación para que puedas comenzar a comprender cuáles son las necesidades. Si lo deseas, tómate un tiempo para anotar algunas ideas sobre las formas en que puedes o no satisfacer estas necesidades y escribe cualquier necesidad adicional que creas que debería incluirse en tu lista.

Las necesidades incluyen, pero no se limitan a estar *familiarizada* contigo misma y con tu pareja

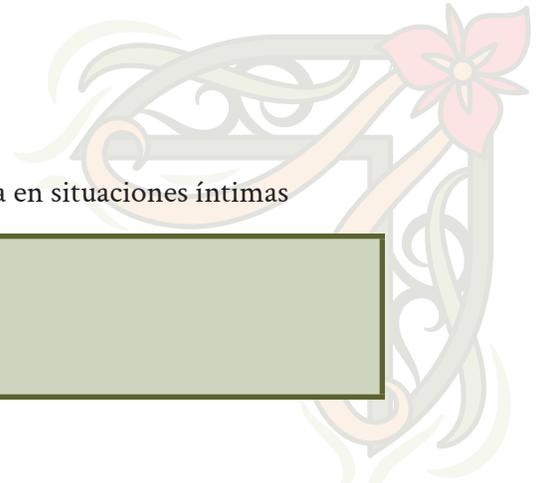
Pensamientos:

Ser *auténtica* contigo misma y con tu pareja viéndote y mostrándote profundamente

Pensamientos:

Sentirte *atraída* por tu pareja y sentirte cómoda con tus propios atributos físicos

Pensamientos:



Desear intimidad física con tu pareja y sentirte cómoda contigo misma en situaciones íntimas

Pensamientos:

Tener una vida *interesante* que cada pareja quiera compartir

Pensamientos:

Apoyarte a ti misma y a tu pareja

Pensamientos:

Cuidar tus propios sentimientos y *los* de tu pareja

Pensamientos:

Escuchar lo que tú y tu pareja realmente quieren *decir*

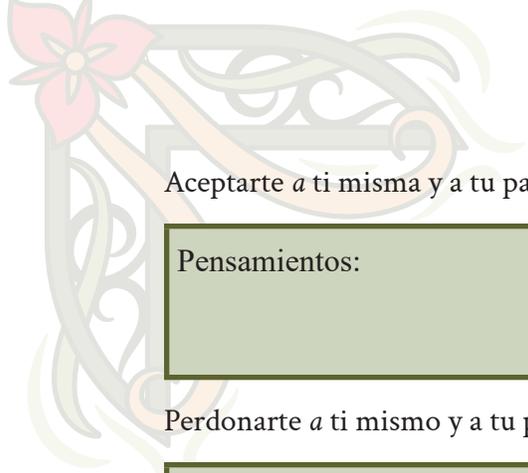
Pensamientos:

Reconocer que tus propias necesidades y las de tu pareja son *importantes* y deben incluirse en las decisiones que se toman

Pensamientos:

Confiar en *ti* misma y en tu pareja

Pensamientos:



Aceptarte *a* ti misma y a tu pareja

Pensamientos:

Perdonarte *a* ti mismo y a tu pareja por los errores que has reconocido

Pensamientos:

Ayudarte *a* ti misma y a tu pareja a hacer las cosas que deben hacerse

Pensamientos:

Mantenerte *a* ti misma y a los demás *seguros*, seguridad emocional, física y en la práctica

Pensamientos

Necesidades adicionales:

Utilizar las necesidades para desarrollar el poder personal

Al final del Capítulo 1 te dijimos que continuaremos mostrándote cómo desarrollar tu poder personal. Las necesidades realmente te ayudarán a lograrlo. Una vez que sepas cuáles son tus necesidades, tendrás la oportunidad de satisfacerlas. Y trabajar para lograr que se cumplan te da poder personal.

Volvamos nuevamente a Lauren como ejemplo. Cuando Lauren regresa de Chicago, organiza una reunión con Lucas. Está enojada porque él prioriza a su exesposa sobre ella y, en lugar de hablar con él sobre esto, decide “demostrárselo”. Ella entra bonita, se sienta, sonrío y dice:



Lauren: He decidido ser exclusiva con Dan.

Lucas: ¿Es porque quería llorar en mi aniversario de bodas?

Lauren: *(Su teléfono está sobre la mesa. Cuando suena, aparece la palabra Lovey; es Dan. Ella contesta. "Sí, tardaré otra media hora, nos vemos allí". Cuelga).*

Lauren: Sigo adelante.

Lucas: Puedo ver eso.

Lauren: Si realmente amas a tu exesposa, acude a ella y reconquistala, y no te rindas. Se un poco más proactivo. Siempre que necesites una perspectiva femenina, llámame. Puedo ayudarte.

¿Crees que Lauren tiene poder personal?

Lauren intenta tener poder en la relación, pero no tiene poder personal. Si lo hiciera, sería consciente de sus necesidades y las comunicaría directamente. Por ejemplo, "Me duele que le des prioridad a tu exesposa sobre mí. Te amo y quiero que nuestra relación funcione, pero tengo claro que aún no la has superado, así que necesito seguir adelante. A menos que estés listo para estar completamente conmigo, para *preocuparte* por mis sentimientos y considerar mis necesidades como *importantes*, nuestra relación no funcionará".

I/ME: ¿Realmente la gente habla así?

Nuestro punto es el siguiente: si no lo hacen, deberían hacerlo. Porque si más de nosotros lo hiciéramos, tendríamos relaciones más saludables.

En cambio, está tratando de vengarse de Lucas porque está molesta porque ella no es la mujer que él quiere. Lauren está concentrada en "¿Puedo ser quien él quiere?" en lugar de "¿Es él a quien realmente quiero?" ¿Puede satisfacer mis necesidades? Si se hiciera las últimas preguntas y las respondiera honestamente, vería que Lucas no puede satisfacer sus necesidades y entonces podría tomar una decisión reflexiva sobre si quedarse con él o no. Eso es poder personal.

En los próximos tres Capítulos profundizaremos más en cada una de las tres condiciones que se deben cumplir para tener una relación sana ("Me conozco y me gusta", "Conozco a mi pareja y me gusta", "Él me conoce y le gusta"), definiendo y elaborando cada necesidad específica para que puedas comenzar tu viaje hacia el poder personal.



Capítulo 3

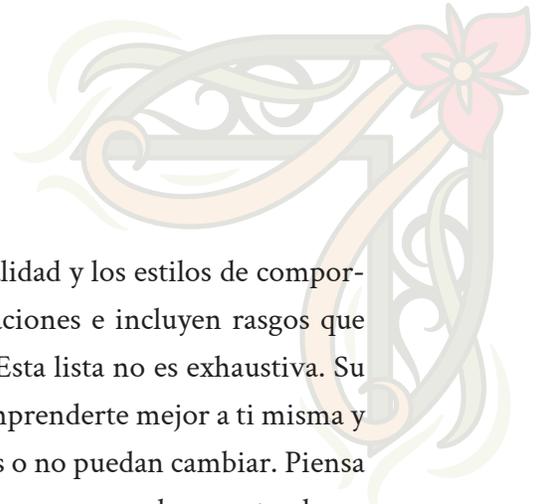
Me conozco y me agrado

Conocerse y agradarse a uno mismo significa saber cuáles son tus necesidades, respetarlas y ser capaz de satisfacerlas por ti misma.

Cada necesidad específica enumerada en el Capítulo 2 se puede convertir en una pregunta (la llamamos “pregunta de necesidades”) que tú misma puedes plantearte. Al hacer las siguientes preguntas sobre tus necesidades, descubrirás cuáles son tus necesidades, aprender a respetarlas y comenzar a satisfacerlas tú misma (en lugar de esperar que otros las satisfagan por ti). Tendrás la oportunidad, a través de personajes que ya has conocido, de ver cómo otras mujeres pasan por este proceso. Ver cómo estas mujeres satisfacen o no sus necesidades con éxito puede ayudarte a aclarar cómo puede satisfacer tus propias necesidades. Cuando satisfaces tus propias necesidades, tú construyes tu poder personal.

Familiar: ¿Conozco mis mejores y peores rasgos? ¿Entiendo cómo me hacen quien soy, influyen en cómo actúo y afectan la forma en que satisfago mis necesidades?

Para familiarizarse contigo misma, haz una evaluación de rasgos.



Lista de rasgos

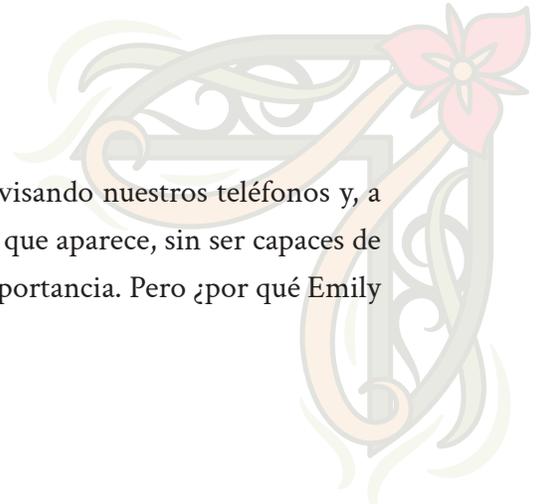
Esta lista contiene una muestra de rasgos que caracterizan la personalidad y los estilos de comportamiento de las personas. Se extrajeron de la literatura de investigaciones e incluyen rasgos que se cree reflejan algunos de los aspectos centrales de la personalidad. Esta lista no es exhaustiva. Su objetivo es ser una guía para que puedas empezar a utilizarla para comprenderte mejor a ti misma y a tu pareja. Tampoco pretende implicar que los rasgos sean inflexibles o no puedan cambiar. Piensa en cada rasgo como si existiera a lo largo de un continuo. Algunas personas pueden mostrarlo en gran medida, lo que significa que exhiben ese rasgo a lo largo del tiempo y en muchas situaciones diferentes. Algunas personas pueden mostrar muy poco de ello, lo que significa que ocasionalmente muestran el rasgo sólo en situaciones específicas. Además, ten cuidado de no pensar en las personas como sus rasgos, lo que significa que a veces se podría etiquetar a alguien con un rasgo, y luego ver a la persona sólo como eso. Esto sería injusto. Las personas suelen tener muchos rasgos diferentes que pueden explicar su comportamiento. Utiliza la lista de rasgos para comprender mejor a las personas. Anímate y comienza a descubrir qué rasgos te caracterizan. Si no estás segura, pida ayuda a un amigo o amiga de confianza.

	<i>Lo mejor</i>	<i>Lo peor</i>			<i>Lo mejor</i>	<i>Lo peor</i>
Aventurera/o				Impulsiva/o		
Cariñosa/o				Inflexible		
Agresiva/o				Irresponsable		
Ambiciosa/o				Celosa/o		
Ansiosa/o				Amable		
Asertiva/o				Manipulativa/o		
Búsqueda de atención				Malhumorada/o		
Calma				Mente abierta		
Precavida/o				Obstinada/o		
Mente cerrada				Optimista		
Competitiva/o				Organizada/o		
Segura/o				Extrovertida/o		



Concienzuda/o				Abierta/o		
Controlador/a				Apasionada/o		
Valiente				Pasiva/o		
Creativa/o				Paciente		
Crítica/o				perfeccionista		
Atrevida/o				Pesimista		
Engañosa/o				de mal genio		
Demandante				Confiable		
Disciplinada/o				Reservada/o		
Desestructurada/o				Sensible		
De trato fácil				Rígida/o		
Energética/o				Egoísta		
Entusiasta				Sensible		
Ecuánime				Tímida/o		
Excitable				Sociable		
Búsqueda de emoción				Espontánea/o		
Valiente				Tenaz		
Enfocada/o				Sumisa/o		
Divertida/o				Sospechosa/o		
Generosa/o				Considerada/o		
Honesta/o				Altruista		
Impaciente						

Veamos la evaluación de rasgos de Emily y cómo puede utilizar los resultados para comprender cómo intenta satisfacer sus necesidades. Por ejemplo, podrá descubrir por qué le envía un mensaje de texto a Will: “TE ODIO” después de que él no responde a sus mensajes de texto. Al igual que Emily, muchas de nosotras sabemos lo que se siente cuando un chico no responde o deja de estar. Muchas de nosotras



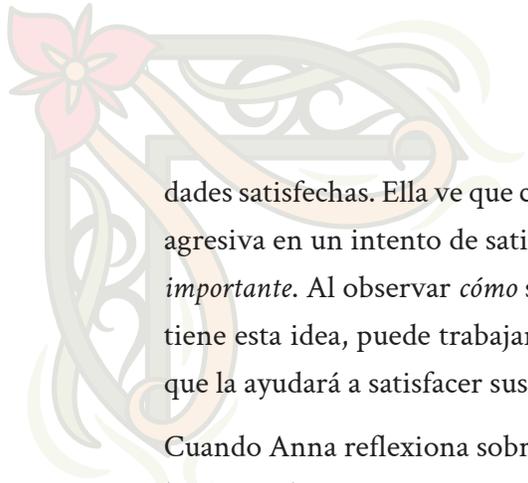
sabemos lo que se siente agonizar por un mensaje de texto, seguir revisando nuestros teléfonos y, a pesar de no querer, seguir buscando y escuchando el mensaje de texto que aparece, sin ser capaces de ayudarnos a nosotras mismas. Nadie quiere sentirse ignorada o sin importancia. Pero ¿por qué Emily decide reaccionar como lo hace?

Emily revisa la lista de rasgos y llega a lo siguiente:

	A mí	
	<i>Lo mejor</i>	<i>Lo peor</i>
Asertiva	X	
Creativa	X	
Honesta	X	
Amable	X	
Obstinada		X
Abierta		X
Apasionada	X	
Considerada	X	

Emily le pedía a Lexi su opinión sobre esto para descubrir qué ve Lexi en ella (siempre acude a Lexi para obtener la opinión “real” porque sabe que Lexi se la dará sin juzgarla). Esta es una gran idea. A veces no podemos vernos a nosotras mismas como nos ven los demás, y escuchar abiertamente la perspectiva de otras personas en las que confiamos pueden ayudarnos a desarrollar una visión más profunda. Resulta que Lexi no está de acuerdo con que Emily sea tan asertiva; Lexi también ve a Emily como agresiva (no solo obstinada y franca). Lexi le dice a Emily: “Si fueras asertiva, le enviarías un mensaje de texto a Will con algo como “No se sientes bien cuando no respondes a mis mensajes de sexting” o “Me dices que me amas y luego actúas como si no te importara al no responder mis mensajes. Me siento como si no fuera importante para ti. Me gustaría que me respondieras el mensaje de texto” En lugar de eso, le envías un mensaje de texto con algo agresivo, como “Te odio” o “Eres un estúpido” O “Borra todos mis mensajes, por favor”. ¿Cómo puede Emily utilizar la introspección de Lexi?

Aunque puede haber sido difícil para Emily escuchar lo que Lexi tenía que decir, es importante que Emily reflexione sobre ello si quiere cambiar su comportamiento y mejorar más para tener sus necesi-

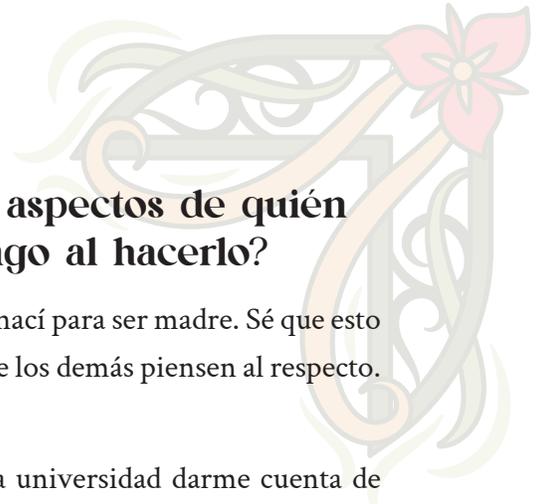


dades satisfechas. Ella ve que cuando siente que Will no le está prestando atención, se enoja y se vuelve agresiva en un intento de satisfacer sus necesidades de que él se preocupe *por* ella y la trate como algo *importante*. Al observar *cómo* se comporta, pudo ver *por qué* se comportaba de esa manera. Ahora que tiene esta idea, puede trabajar para controlar sus emociones de enojo y ser más asertiva con Will, lo que la ayudará a satisfacer sus necesidades y mantener la relación sin problemas.

Cuando Anna reflexiona sobre la pregunta “¿Conozco mis mejores y peores rasgos?” Lo principal que le viene a la mente es que puede explotar impulsivamente cuando está enfadada. Si está peleando con un chico, es probable que grite, explote, llore y le ponga etiquetas (recuerda en el Capítulo 1 cómo se enojó con Eric y lo llamó patético) y es consciente de que se odia a sí misma por hacerlo. Por lo tanto, Anna quiere poder utilizar su evaluación de rasgos para comprender por qué explota y trabajar para cambiar ese aspecto de su carácter. Entre sus mejores cualidades, elige ser tranquila, sociable y segura de sí misma; para lo peor, elige lo irascible y la terca. Esto tiene sentido para ella. Testaruda: es verdad, no siempre escucha a los demás; su madre, Eric y Julianne se lo dicen. De mal genio: sí, cuando se siente herida, se enoja rápidamente (“Tal vez por eso me vuelvo tan perra”, piensa).

Que Anna pueda ver estos rasgos en sí misma es realmente una buena noticia. Ahora puede comprender por qué se comporta como lo hace y esa comprensión le brinda la oportunidad de cambiar. Como no le gusta su comportamiento, ahora puede elegir actuar de manera diferente cuando se siente herida. Para hacer esto, Anna necesitará usar las habilidades I/ME (introspección, mutualidad y regulación de emociones). En primer lugar, necesitará utilizar el conocimiento para (1) *darse cuenta* cuando su nivel de ira comienza a aumentar; (2) *describe* su experiencia y la consecuencia que quiere evitar, como “Me estoy enojando y esto me lleva a comportarme de una manera muy perra, lo cual no quiero hacer”; e (3) *identificar* sus suposiciones sobre la situación. Por ejemplo, ¿qué se dice Anna a sí misma sobre la situación que la lleva a decir cosas groseras? Tal vez se esté diciendo a sí misma cosas como “Es un imbécil. ¿Cómo pudo hacerme esto? A él no le importó. ¡Se lo mostraré!

Sin duda, estos son pensamientos que podrían hacer (o mantener) a alguien enojado o enojada y querer comportarse de manera mezquina. Por lo tanto, para controlar su ira necesitará utilizar la regulación emocional para calmarse con un nuevo diálogo interno. Si el viejo diálogo interno de Anna fuera “Él no se preocupa por mí. ¡Se lo mostraré! su nuevo diálogo interno podría ser algo así como “Hirió mis sentimientos, pero eso no significa que no se preocupe por mí. Necesito hablar con él con calma para saber por qué hizo lo que hizo y decirle cómo me siento”. Este tipo de pensamiento probablemente alejará a Anna de expresar su frustración y enojo. Finalmente, Anna necesitará utilizar la habilidad de la reciprocidad para comunicar sus sentimientos y necesidades con claridad (y calma) y escuchar la respuesta de su pareja. Si Anna usa las habilidades I/ME de esta manera, podrá cambiar su comportamiento. Y tú también puedes.



Auténtica: ¿Conozco y comprendo todos los aspectos de quién soy porque enfrentó los miedos que tengo al hacerlo?

Lauren está muy abierta a saber lo que quiere en su futuro. “Siento que nací para ser madre. Sé que esto parecerá anticuado, pero siempre quise casarme y no me importa lo que los demás piensen al respecto. La ambición maternal es como una carrera para mí”.

Olivia dice: “Sí, trato de ser auténtica. Me tomó mucho tiempo en la universidad darme cuenta de esto, pero ahora sé lo importante que es”. Olivia se refiere a todo ese tiempo que luchó con la presión de ser lo que sus hermanas de la hermandad querían que fuera en lugar de mirar y tratar de entender quién era. Tenía miedo de comprenderse verdaderamente a sí misma porque a los demás tal vez no les agradara la persona que ella realmente era. Reconocer que estaba haciendo esto fue el primer paso para satisfacer su necesidad de ser *auténtica* y ahora sabe lo importante que es seguir siéndolo.

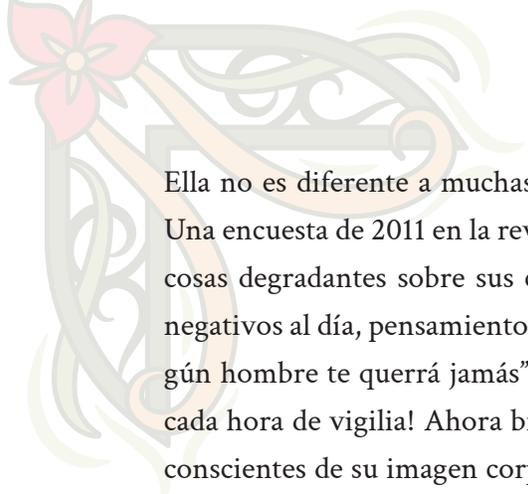
Lexi dice: “No estoy segura de cómo responder a esta pregunta. Realmente trato de entenderme a mí misma, pero creo que todavía extraño cosas. Por un tiempo me convencí de que simplemente no quería una relación, pero todos mis amigos y amigas seguían diciendo que era porque nunca había superado lo que pasó con mi novio de la secundaria, Jake. Seguí negando eso, pero finalmente me permití pensar realmente en lo que decían, ¿y sabes qué? Tenían razón. No sólo no lo había superado, sino que la relación me dejó con mucho miedo de confiar, y no quería admitirlo. Estar con Dex realmente me ayudó a resolver esto”.

La experiencia de Lexi es común. Está trabajando para ser auténtica, pero todavía extraña cosas. Todas lo hacemos, y por eso es una necesidad que hay que sacar a la superficie. Cuanto más profundamente podamos ver dentro de nosotras mismas, más podremos tomar decisiones que sean adecuadas para nosotras. Tenemos que hacer todo lo posible para dejar de engañarnos acerca de nosotras mismas. Esto requiere coraje y es un proceso, pero vale la pena porque nos permitirá conseguir lo que queremos en la vida y en una relación.

Atractiva: ¿Me siento cómoda con el cuerpo que tengo?

Olivia responde: “Principalmente, pero estas caderas mías, ¿por qué tienen que ser tan anchas? ¡En serio, lo son! ¡Simplemente ni siquiera me gusta mirarlas! Lexi responde: “Sí, me gusta mi cuerpo. Descubrí cuál era mi tipo de cuerpo en la escuela secundaria y cómo sentirme cómoda con él. Por ejemplo, mis senos son pequeños, así que deliberadamente no uso escotes en V bajos; no me quedan bien. Algunas chicas pueden sentirse mal por eso, pero yo no. Es justo lo que tengo y está bien”.

Cada uno de estos personajes tiene la suerte de que básicamente les guste su cuerpo, aunque reconocen aspectos de sus cuerpos con los que están menos satisfechas. Olivia, sin embargo, es autocrítica.



Ella no es diferente a muchas mujeres que tienen cosas muy negativas que decir sobre sus cuerpos. Una encuesta de 2011 en la revista *Glamour* capturó la cantidad de veces al día que las mujeres se dicen cosas degradantes sobre sus cuerpos. En promedio, las mujeres tienen 13 pensamientos corporales negativos al día, pensamientos como “Eres un cerda gorda y sin valor”; “Estás demasiado delgada; ningún hombre te querrá jamás”; “Fea. Enorme. Asquerosa.” ¡Esto es casi un pensamiento negativo por cada hora de vigilia! Ahora bien, puede ser simplemente que las mujeres que leen *Glamour* sean más conscientes de su imagen corporal y, por tanto, más propensas a ser críticas en primer lugar. Incluso si eso fuera cierto, las investigaciones muestran que las mujeres que son críticas con sus cuerpos (mujeres con un alto grado de insatisfacción corporal) tienden a compararse con otras de una manera más negativa, experimentan mayores emociones negativas y tienen más pensamientos sobre hacer dieta que las mujeres que son menos críticas con su cuerpo. Las mujeres que critican su cuerpo también tienen más probabilidades de verse afectadas negativamente por la descripción que hacen los medios de comunicación de las mujeres delgadas como el tipo de cuerpo ideal que debe tenerse. Esto significa que, si no te gusta tu cuerpo, lo que ves en los medios realmente puede afectarte y hacer que te gustes aún menos, lo que puede provocar sentimientos de vergüenza, ansiedad y tristeza, así como trastornos alimentarios.

Aunque los medios presentan la delgadez como algo ideal, en el mundo real todos y todas lucen diferentes y hay mucho que podemos hacer al respecto. Lexi ha adoptado un enfoque saludable. Se siente cómoda con el cuerpo que tiene. Odiar tu cuerpo y esforzarte constantemente para que sea algo que no es no es saludable. Si estás luchando con problemas de imagen corporal, quizás quieras ver este excelente vídeo de YouTube “Photoshop transformando a mujeres reales en modelos de portada” que habla sobre el tema de aceptar tu cuerpo. En el vídeo, cuatro mujeres de diferentes edades y tipos de cuerpo participaron en una sesión de fotos, tal como se hace con las modelos reales, incluyendo retoques de fotos como se hace en las revistas. [Para ver qué sucede, mira el video completo aquí: <http://www.youtube.com/watch?v=zRlpIkH3b5I>]

La siguiente transcripción es la experiencia de una de las mujeres:

Mientras hojeas una revista de moda: “Te miras a ti misma y sabes que nunca podrás alcanzar ese ideal”.

Mientras se maquillaban para la sesión de fotos: “Nunca voy a estar delgada; No soy una chica flaca”.

Mientras miran las fotografías suyas retocadas con Photoshop: “Dios mío, siento que ni siquiera se parece a mí. Me gustan mis pecas. Creo que añaden carácter y el hecho de que se hayan ido, ni siquiera sé quién es. Miras estos anuncios en revistas y ves que estas mujeres lucen absolutamente perfectas y piensas, ahh, desearía poder verme así, pero ¿quién se ve así realmente? En lugar de mirar otras cosas y aspirar a ser otra cosa, deberíamos sentirnos cómodas con quienes somos y tratar de ser lo mejor de nosotras mismas”.

Ella está en lo correcto.

I/ME: Si estás interesada en estos temas, aquí tienes algunas cosas interesantes que puedes consultar:

Jennifer Garner hablando, en *The Ellen DeGeneres Show*, sobre aceptar su cuerpo y que todos los demás también deben hacerlo. Garner, que ha tenido tres hijos, se refería al frenesí mediático en torno a una posible cuarta “pancita”. Garner dijo: “De ahora en adelante, señoras, tendré un bulto. Y será mi panza. Y acomodémonos todos y acostumbremos a ello”. <https://ca.shine.yahoo.com/what-jennifer-garner-s-everlasting-baby-bump-means-for-women-123708570.html>

Vídeo de Laci Green “Cosificación sexual”. La parte más importante del vídeo llega en el minuto 4:36, donde habla sobre la auto objetivación: cómo nos sometemos a estándares ridículos:

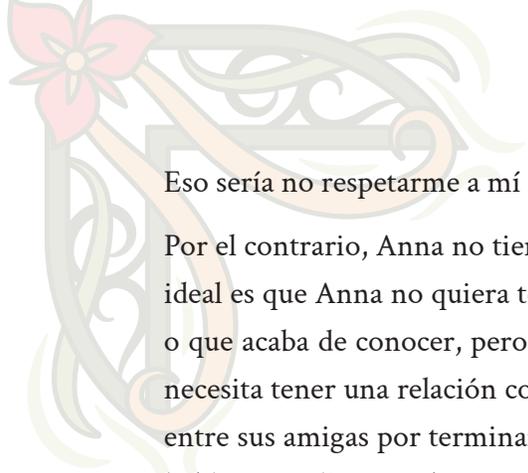
“..... Debido a que los cuerpos de las mujeres están sujetos a críticas frívolas constantes, las niñas aprenden rápidamente a auto objetivarse... Es... un factor importante que contribuye a los problemas de salud mental, como los trastornos alimentarios y la depresión, que afectan desproporcionadamente a las mujeres jóvenes.”

[SEX OBJECT BS](#)

https://www.youtube.com/watch?v=u_4dPB9MVS8&t=251s

Deseo: ¿Me siento cómoda teniendo intimidad, sé para qué estoy preparada y sé qué significan para mí el sexo y la intimidad?

Lauren es una mujer que ha satisfecho su propio *deseo*. Su respuesta a la pregunta es “Sí, disfruto tener relaciones sexuales y me siento cómoda hablando de ello con un chico y haciéndole saber lo que me gusta y quiero. Nunca fingiría tener un orgasmo o que me gusta algo si no lo tengo o que estoy de humor si no lo tengo. Conozco mis límites y no haré nada que sienta en mis entrañas que me incomode.



Eso sería no respetarme a mí misma”.

Por el contrario, Anna no tiene una idea clara de lo que significan para ella el sexo y la intimidad. Lo ideal es que Anna no quiera tener relaciones sexuales con alguien con quien acaba de empezar a salir o que acaba de conocer, pero si bebe, el sexo ocurre más temprano que tarde, y entonces siente que necesita tener una relación con ese chico, incluso si a ella realmente no le gusta. De hecho, es famosa entre sus amigas por terminar con lo que llamaron el “novio, en qué estaba pensando”. En el pasado, habló con Julianne sobre esto:

Anna: Es como si me engañara para que me gustara un chico una vez que tenemos sexo.

Julianne: ¡Quieres decir después de haber tenido sexo ebria! (*risita*)

Anna: Sí, hablar es fácil, me atrae mucho, es divertido y estoy bebiendo.

Julianne: ¿Qué opinas sobre el sexo casual? ¿Estás saliendo con estos chicos para encontrar un novio?

Anna: No lo sé. Tal vez. No sé por qué hago esto, supongo que me apego, no lo sé.

Anna necesita usar su habilidad de introspección. Necesita plantearse realmente la cuestión *del deseo* y examinar sus pensamientos y sentimientos y cómo se relacionan con su comportamiento. Quizás Anna tenga dudas sobre si está bien tener sexo casual. Tal vez tenga miedo de herir los sentimientos de un chico si no continúa la relación. Tal vez, como insinuó en su conversación con Julianne, la experiencia de tener relaciones sexuales la hace sentir más apegada a un chico, más enamorada y resulta en un deseo de cercanía e intimidad que supera la realidad de quién es el chico (Más sobre este tema en el recuadro rosa de la página siguiente).

I/ME: ¿Las hormonas liberadas después del sexo pueden hacernos pensar que estamos enamorados?

Cuando las personas tienen relaciones sexuales, sus cuerpos liberan la hormona oxitocina. La oxitocina se asocia con vínculos sociales y sentimientos de seguridad y confianza. Aunque es sólo una hipótesis, se ha especulado que la oxitocina podría, por lo tanto, ser responsable de los sentimientos de amor que siguen al sexo. Si eso es cierto, podría explicar por qué es probable que una mujer se sienta “enamorada” después de tener relaciones sexuales con un hombre. Mantente atenta a las investigaciones sobre la oxitocina en el futuro para ver qué más se desarrolla sobre su papel en el amor.

Recuerda, Anna inició una relación y luego un matrimonio con Eric después de tener relaciones sexuales con él, a pesar de que no le gustaba cómo la había tratado. ¿Fue una buena decisión para ella? ¿O estaba actuando, basándose en una necesidad de deseo de la que no tenía idea? Si fuera lo último, entonces se habría beneficiado de una lección con Mia. Recuerda lo que dijo después de que Lexi planteara la pregunta sobre el sexo casual: “¿Cómo no pensar en el futuro?”. Mia dijo: “Sí, lo hago. El tipo está en mi cabeza a la mañana siguiente por un tiempo. Me encuentro pensando: “¿Les agradaría a mis amigos? ¿Mis padres?” Pero luego lo dejó pasar. Tienes que ser realista en estas cosas”. Mia comprende la necesidad de su *deseo*; le gusta el sexo casual y sabe que puede generar fantasías sobre el futuro, pero también sabe que no necesariamente se convertirá en una relación, ni le dará suficiente información sobre si quiere que se convierta en una relación. Esta comprensión le permite comportarse de manera realista.

Si deseas comprender cómo satisfacer tu *deseo*, necesitas examinar tus creencias sobre el sexo, tus comportamientos sexuales y los sentimientos que tienes en relación con experiencias en situaciones sexualmente relevantes (por ejemplo, cuando conoces a un chico por primera vez, cuando tienes una cita, antes, durante y después de una experiencia sexual) en diferentes tipos de relaciones. Por ejemplo, podrías preguntarte: “Cuando pienso en sexo casual, ¿cuáles son mis pensamientos y sentimientos?”. ¿Estás bien con no tener idea de lo que sucederá y con saber sólo que te atrae él? ¿Estás de acuerdo con tener que mostrarte, física y emocionalmente, ante alguien que no conoces bien? ¿Estás de acuerdo con cómo se desarrolla después, por ejemplo, si es algo único o querrás más? ¿Qué emociones te surgen cuando estás en diferentes escenarios o cuando piensas en ellos? ¿Estás emocionada o nerviosa? ¿Te sientes feliz o decepcionada? Utiliza la habilidad de introspección para volverte más consciente de ti misma al comprender mejor las formas en que satisfaces tus necesidades y luego deja que esa información guíe tus decisiones. Así es como cada uno de nosotros puede tomar decisiones informadas y



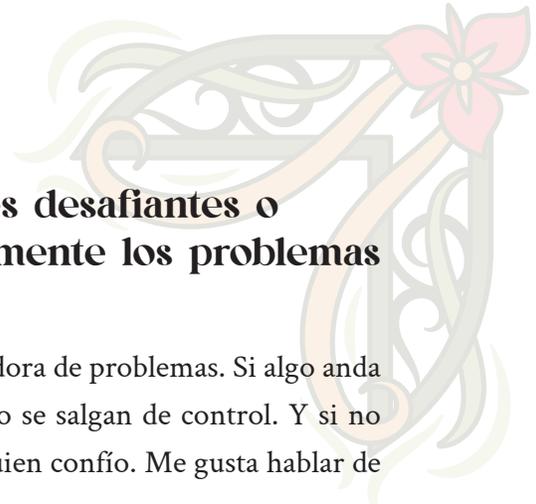
reflexivas (es decir, conscientes) en lugar de utilizar la presión de los chicos, la familia, los/las amigos/amigas o las presiones socioculturales que nos dicen lo que “deberíamos” hacer.

Interesante: ¿Tengo una vida propia con la que me siento bien independientemente de si estoy en una relación?

La respuesta de Lexi a la pregunta es “Sí, totalmente. Siempre he trabajado duro para conseguir las cosas que quería para mí, las tengo y me siento bien con ellas”. Vive en un bonito apartamento, gana suficiente dinero para mantenerse y persigue su sueño de ser comentarista deportiva. Llena su vida con actividades que disfruta, como deportes, yoga y películas, y aunque le gustaría tener una relación, le gusta la vida que ha desarrollado para ella misma. Ella no busca una relación para hacer su vida interesante. Lauren, por otro lado, sí lo es.

La respuesta de Lauren a la pregunta es “Tengo un excelente trabajo en marketing, por eso podría permitirme comprar mi propio apartamento, pero odio mi trabajo y quiero probar algo nuevo, pero ¿qué? No tengo ni idea. Aunque he dejado todo eso en suspenso porque ha sido un momento muy emotivo para mí al tratar de resolver mi problema con Dan o Lucas. Mi prioridad siempre han sido mis relaciones. Por mi cuenta, no hay nada realmente interesante en mi vida. Además, tengo problemas con la motivación cuando no estoy en una relación, pero ahora que estoy con Dan, me siento tan llena de su amor que quiero trabajar en mí misma. Sabiendo que nos amamos, siento mucha energía para cuidarlo y ser la mejor versión de mí misma”.

Esta es una situación arriesgada. Significa que la felicidad de Lauren en la vida depende de estar en una relación. También significa que siempre vivirá la vida interesante de su pareja y no la suya propia. Lauren parece depender excesivamente de una relación para satisfacer su necesidad de una vida interesante. La dependencia excesiva se define como la tendencia a buscar en los demás cuidado, orientación, protección y apoyo, incluso en situaciones en las que el funcionamiento autónomo es posible. Se asocia con estrés en las relaciones y riesgo de depresión, particularmente ante problemas de relación. Debido a que Lauren no está construyendo una vida para sí misma y, en cambio, depende de una relación, es posible que se esté preparando para problemas peores en el futuro. ¿Qué le pasará a Lauren si se encuentra sola, sin pareja? ¿Conoce el viejo dicho “No pongas todos los huevos en la misma canasta”? Realmente se aplica aquí. Todos los huevos de Lauren están en su canasta de relaciones. Si esa canasta se cae, se le acabarán todos los huevos y no le quedará nada más que su vida poco interesante e insatisfactoria: una receta para la soledad y la infelicidad. Cuando construimos nuestra propia vida interesante, una que sea satisfactoria y con la que podamos sentirnos bien, siempre estará ahí para nosotros, sin importar cuál sea el estado de nuestra relación.



Apoyo: Cuando me enfrento a situaciones desafiantes o perturbadoras, ¿las afronto resolviendo activamente los problemas en lugar de evitarlas?

La respuesta de Olivia es “Sí, sí, sí. Definitivamente soy una solucionadora de problemas. Si algo anda mal, trato de abordarlo de frente. Soy proactiva para que las cosas no se salgan de control. Y si no puedo encontrar una solución, la consulto con amigos o alguien en quien confío. Me gusta hablar de las cosas. Me ayuda a tener claro qué hacer”.

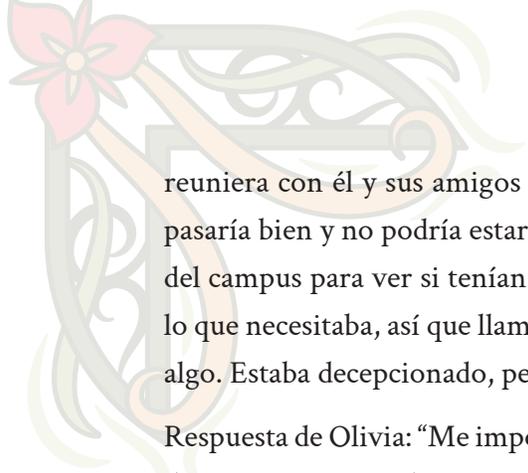
La respuesta de Lauren es “Soy consciente de que cuando no sé cómo lidiar con algo, ejecuto, cierro, bloqueo, evito. También sé que tengo tendencia a apresurarme a hacer las cosas sin pensarlas detenidamente sólo para terminar de una vez, y me encuentro bebiendo más cuando no puedo lidiar con lo que está pasando en mis relaciones”.

Olivia y Lauren están en extremos opuestos del espectro de resolución de problemas. Olivia está activa; Lauren lo evita. Esas son buenas noticias para Olivia, pero malas noticias para Lauren porque toda la evidencia apunta al hecho de que el afrontamiento activo, que implica adoptar un enfoque de resolución de problemas, es saludable y produce mejores resultados que el afrontamiento evitativo, que implica evitar el problema. Las personas que son evitativas tienden a alejarse de los problemas, ignorarlos o negarlos, y pueden consumir alcohol y drogas como una forma de hacerlo. Las personas que son activas se centran en identificar el problema a resolver, generar posibles soluciones y luego elegir y actuar en función de la que les parezca mejor. A diferencia de quienes solucionan problemas, los que evitan descubren que sus problemas persisten y a menudo empeoran con el tiempo, lo que puede llevar a una mayor evitación.

Olivia utiliza otra excelente estrategia para satisfacer su necesidad *de apoyo*. Ella recurre a otros para que la ayuden a resolver las cosas. Recibir asistencia de otros en forma de apoyo “instrumental”, como ayuda tangible para la resolución de problemas, o apoyo “emocional”, como aliento y validación, se asocia con un mayor bienestar psicológico, especialmente con un menor riesgo de depresión. Entonces, cuando te enfrentas a un problema que resolver, las estrategias más saludables son adoptar un enfoque activo ante el problema y recurrir a tu sistema de apoyo para que te ayude a hacerlo.

Cuidado: ¿Soy consciente de cómo me siento, trato mis sentimientos como legítimos y los usó para guiar mi comportamiento?

Mia responde a esta pregunta con un sí: “Soy consciente de cómo me siento todo el tiempo. Ayer llegué a casa muy estresada del colegio. Se suponía que debía ver a Corey de inmediato (él esperaba que me



reuniera con él y sus amigos para tomar unas copas y cenar), pero sabía que si no me relajaba no la pasaría bien y no podría estar realmente feliz. presente con él. Entonces llamé al centro de recreación del campus para ver si tenían espacio para un masaje, y lo hicieron, así que lo hice. Sabía que eso era lo que necesitaba, así que llamé a Corey y le expliqué que me reuniría con él para cenar, no para tomar algo. Estaba decepcionado, pero yo sabía que era lo mejor”.

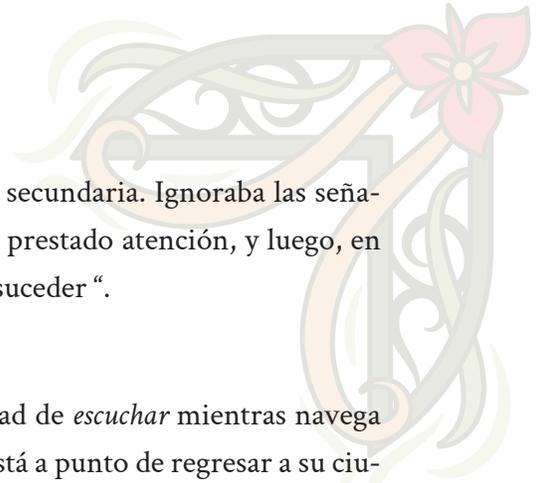
Respuesta de Olivia: “Me importan mis sentimientos, pero a veces me preocupan más los sentimientos de otra persona que los míos propios. Con mi último novio, cuando me sentía resentida por algo, no lo demostraba. Seguía lo que él quería hacer, para asegurarme de que estaba bien, como cuando descubrí que me estaba engañando. Nos reconciamos, pero yo no lo había superado del todo, y cuando estábamos perdiendo el tiempo me di cuenta de que no me sentía preparada para hacerlo, pero no quería molestarlo, así que no dije nada. Simplemente lo seguía por él. Quería que esa relación funcionara”.

En estos escenarios, Mia demuestra que toma en serio sus sentimientos y satisface bien sus necesidades de atención. Aunque Olivia reconoce sus sentimientos, dice que a veces se preocupa más por los de los demás. De hecho, varios personajes hacen lo mismo. ¿Recuerdas que Julianne no le expresó sus sentimientos a Gregory cuando él la culpó por perderse mientras conducían hacia la boda de su amigo? En cambio, ella simplemente le dijo que lo amaba y actuó como si nada hubiera pasado. Y Lauren también hace lo mismo con Dan y Lucas. Cada vez que dicen algo que hiera sus sentimientos, como cuando Lucas habla de su exesposa, Lauren se siente realmente herida y molesta, pero no expresa sus sentimientos. En cambio, tiene una pelea silenciosa en su cabeza.

Olivia, Julianne y Lauren se están *auto silenciando*. El auto silenciamiento es un comportamiento muy poco saludable. Implica no expresar los propios pensamientos, sentimientos, opiniones y necesidades por miedo a cómo responderá la otra persona, y se asocia con sentimientos de baja autoestima y depresión. Cuando las mujeres se silencian, no satisfacen sus necesidades *de atención*, se lastiman y adoptan conductas relacionales poco saludables. Cuando pienses si estás satisfaciendo tu necesidad *de atención*, debes preguntarse si se silencia. Si es así, te animamos a que enfrentes tus miedos y corras el riesgo de dar voz a tus pensamientos, sentimientos, opiniones y necesidades. No hacerlo significa que todavía estás tratando de ser lo que el chico quiere en lugar de ser quién eres y ver si él quiere lo que tienes para ofrecer.

Escuchar: ¿Prestó atención a lo que me dice mi instinto/intuición y lo uso para ayudarme a tomar decisiones?

Lexi dice: “Realmente lo intento ahora, pero antes no lo hacía, y solía decir: ‘Ah, hombres, debería haber escuchado mis instintos’ TODO EL TIEMPO. Incluso al tomar exámenes no seguía mi instinto y obtenía la respuesta equivocada. Yo diría: ‘Debería haberme escuchado a mí misma’. Definitivamente



no usé mi instinto en mi relación con mi exnovio, Jake, en la escuela secundaria. Ignoraba las señales de alerta a pesar de que sabía que era algo a lo que debería haberle prestado atención, y luego, en retrospectiva, decía: “Ahh, lo sabía. Sabía en mi interior que eso iba a suceder “.

Definitivamente, Mia tendrá que esforzarse para satisfacer su necesidad de *escuchar* mientras navega por su relación con Corey. Como viste en los Capítulos anteriores, él está a punto de regresar a su ciudad natal, por lo que tendrán una relación a larga distancia. La idea del “pase gratuito” surgió cuando Corey estaba considerando ligar, tal vez tener una relación ACB (amigos con beneficios), con una amiga suya que todavía vive allí. Después de discutir la idea, Mía y Corey acordaron que, en lugar de que él se juntara con una antigua amiga, ambos podrían tener encuentros aleatorios sin conexiones emocionales. Aun así, Mía está lidiando con dos conjuntos diferentes de sentimientos acerca de la relación con Corey: celos (porque fue engañada en el pasado y todavía se siente un poco insegura) y excitación sexual. Una parte de ella no quiere que él lo haga. Una parte de ella si lo quiere. ¿Cómo lo va a afrontar Mía estos sentimientos encontrados? Necesitará prestar atención a su voz interior más profunda. Ella tendrá que escuchar realmente su intuición. Esto puede tomar algo de tiempo. Está bien. Lo importante es que Mia permanezca abierta a lo que esa voz profunda le dice para que pueda entenderlo. Con el tiempo, Mia puede descubrir que realmente no puede aceptar que Corey tenga relaciones sexuales con otra mujer, que es demasiado doloroso para ella. No importa lo excitante que le parezca, el dolor supera el placer. O puede descubrir que le gustan totalmente las experiencias sexuales abiertas. Que se sienten liberadoras y emocionantes y que ella puede compartir gustosa y cómodamente la experiencia con Corey y estar feliz de poder ayudarlo a satisfacer sus necesidades de esta manera.

Lo que sea lo que la intuición de Mia finalmente le diga, está bien. No hay un bien o un mal objetivo. Sólo lo que está bien o mal para ella. Cuando una mujer es lo suficientemente valiente como para escuchar realmente sus instintos y luego actuar según lo que sabe que le parece correcto, tomará mejores decisiones en sus relaciones. Es posible que estas decisiones no siempre sean fáciles o no produzcan el resultado que esperábamos. Por ejemplo, si el instinto de Mia finalmente le dice que no puede tener una relación abierta y Corey no quiere ser monógamo, entonces Mia puede necesitar salir de la relación. Eso sería triste y difícil, pero al final sería mejor para Mía porque le dará la oportunidad de tener el tipo de relación adecuada para ella. Uno en el que su intuición le dice: “Sí, esto es correcto”. Cuando eso sucede, es una sensación realmente buena y sabes que estás obteniendo la relación que deseas. Ahí es donde quieres estar.



Importante: ¿Considero y valoro mis necesidades en mis elecciones?

La respuesta de Emily es “¡Realmente lo estoy intentando! Estoy tratando de descubrir cómo equilibrar mis objetivos profesionales y mis objetivos en una relación. Sé que no puedo renunciar a todo para mudarme y estar con Will. Es también muy importante para mí seguir con mi carrera. Simplemente estoy luchando por descubrir dónde estará mi compromiso, qué me hará más feliz”.

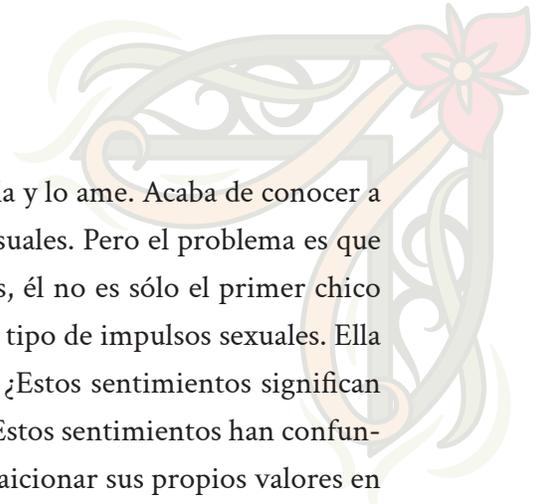
La respuesta de Lauren también es “¡Lo estoy intentando!” Sin embargo, como puedes escuchar en el resto de su respuesta, ella es menos capaz de hacerlo que Emily. “Me encantaría ver más a mis amigas. Me encantaría volver a la escuela. Pero no puedo. Dan realmente necesita que esté allí para él y que vaya a lugares con él. Es muy importante para él y se enoja mucho cuando no estoy disponible. ¡Me encanta! Entonces me pongo a disposición. No hay otra opción”.

Como habrás adivinado, la necesidad de considerar *importantes tus propias necesidades* está directamente relacionada con la habilidad de la mutualidad. Solo como recordatorio, mutualidad significa comportarse de una manera que tenga en cuenta las necesidades de ambas personas en una relación. ¡Esto incluye las tuyas! Hay dos maneras en que la mutualidad puede salir mal. Una es cuando alguien está demasiado concentrado en sus propias necesidades y excluye las de su pareja (algo así como Dan, del que hablaremos más adelante). La otra es cuando alguien se concentra demasiado en las necesidades de su pareja excluyendo las suyas propias. Esto describe a Lauren. No valora sus propias necesidades ni intenta satisfacerlas. Si Lauren no trata sus necesidades como *importantes*, nunca podrá tener una relación mutua.

Emily, por otro lado, realmente está tratando de tomar en serio sus necesidades y, en consecuencia, tener una relación basada en la reciprocidad. Tiene la idea de que ambas personas tienen necesidades y que ambos conjuntos de necesidades deben ser atendidas. Valora la necesidad de Will de estudiar medicina en la mejor escuela posible. Valora su propia necesidad de tener una carrera. Puede que todavía no sepa cómo resolver todo esto (y, de hecho, es difícil cuando las necesidades entran en conflicto), pero comprende que siempre debe tratar de tratar sus necesidades como *importantes*.

Confianza: ¿Confío en mí misma para no participar en comportamientos que traicionen quién soy o lo que necesito?

Olivia tiene que tomar una decisión sobre acostarse con Zach. ¿Puede confiar en sí misma para no traicionar quién es? Con respecto al sexo, no es que alguna vez haya sentido que no estaba lista para tener sexo. Simplemente no es fanática del sexo casual. Ella no quiere estar con alguien con quien no tiene una relación y una conexión emocional. Su familia la animó a tener citas, a enamorarse, a esperar

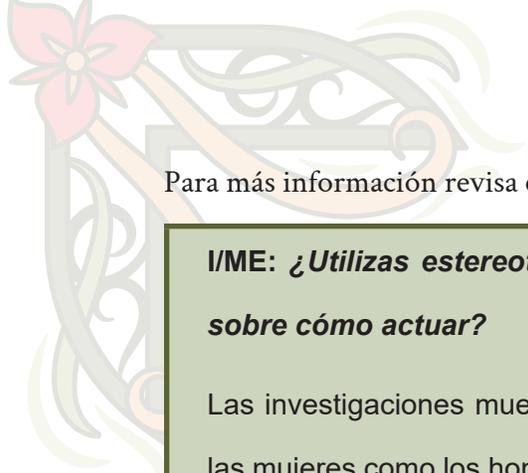


para tener relaciones sexuales hasta sentir que un chico es digno de ella y lo ame. Acaba de conocer a Zach y la gente le ha dicho que él es un tipo de chico de relaciones casuales. Pero el problema es que cuando Olivia lo conoció, para ella fue amor a primera vista. Además, él no es sólo el primer chico que le atrae de esta manera, sino el primer chico por el que siente este tipo de impulsos sexuales. Ella esperaba conocer a su alma gemela en la universidad. ¿Podría ser él? ¿Estos sentimientos significan alma gemela? ¿Puede el sexo conducir a una relación de alma gemela? Estos sentimientos han confundido a Olivia y no está segura de poder confiar en sí misma para no traicionar sus propios valores en torno al sexo. Entonces, cuando Zach dijo: “Sígueme”, y así lo hizo, Olivia se puso en una situación de alto riesgo en la que se vería tentada a ir en contra de lo que siempre había creído, y esto podría tener consecuencias emocionales para ella, como culpa, vergüenza o ansiedad. ¿Por qué se permitió seguir a Zach? En parte debido a su reacción emocional hacia él: los sentimientos de amor, o quizás lujuria, que está experimentando pueden haber llevado a su corazón (u otras partes de su cuerpo) a apoderarse de su cabeza, lo que sugiere que Olivia puede necesitar trabajar para regular sus emociones para devolver el corazón y la cabeza a un mejor equilibrio.

Otra razón probable por la que Olivia siguió a Zach es que había estado bebiendo, y a propósito. Es como si ella estuviera regulando las emociones equivocadas en este caso. Olivia probablemente estaba ansiosa por estar con Zach porque no se siente cómoda con el sexo casual, pero en lugar de dejar que esa ansiedad le proporcione la información que necesita para confiar en sí misma y no hacer algo que la ponga ansiosa, sofocó la ansiedad con alcohol, al mismo tiempo. reprimiendo lo que su cabeza le decía. En la mayoría de los casos, el alcohol es una forma segura de aumentar las posibilidades de hacer algo que normalmente no haríamos si nos encontráramos en una situación tentadora. Entonces, si te gusta beber, solo recuerda que debes mantener tu necesidad *de confianza en mente*.

Lexi también se encuentra en una situación en la que le cuesta confiar en sí misma. Desde que inició la cita con James ha estado cuestionándose a sí misma. Le preocupa que al dar el primer paso él piense que está diciendo que quiera algo casual después del juego. Eso no es lo que ella quiere. Ella no quiere una relación sexual casual. ¿Recuerdas en el Capítulo 2, cuando Lexi estaba hablando con Mia sobre si algo casual podría ser un camino hacia una relación para ella? Lexi fue clara sobre cómo prefería que se cumpliera su *deseo* cuando dijo: “Quiero sentirme especial para él, sentir que él quiere una relación conmigo y que tal vez haya un futuro, y necesito ser la única persona que está teniendo relaciones sexuales con él en ese momento”.

Ahora Lexi no puede dejar de pensar: “¿Qué mensaje he enviado? ¿Qué expectativas me he establecido? Está en conflicto sobre si debería haber escuchado a Emily y Mia y exponerse como lo hizo o si debería haber ido a lo seguro, en línea con los roles de género tradicionales, donde el hombre inicia y la mujer es más pasiva.



Para más información revisa el cuadro rosa de la página siguiente:

I/ME: ¿Utilizas estereotipos tradicionales de rol de género para tomar decisiones sobre cómo actuar?

Las investigaciones muestran que esos estereotipos todavía existen. Por ejemplo, tanto las mujeres como los hombres tienden a pensar que el chico debería tener el control de la cita, incluyendo iniciar, planear y pagar por ello.

¿Qué piensas de esta idea? ¿Estás de acuerdo con ella? ¿Estas en desacuerdo? ¿Por qué? Asegúrate de tomar decisiones conscientes basadas en lo que necesitas y lo que es correcto para ti en lugar de ceder a presiones externas.

Llega el día de la cita y, como viste en el Capítulo 2, ella termina en la cama con James y ella lo está disfrutando. Como también viste, ella tiene que tomar una decisión, en el calor del momento, lo que presenta un desafío. ¿Debería ir más despacio? ¿Debería aceptar lo que está pasando? “¡Ugh!” ella piensa. “¿Por qué di el primer paso? ¿Qué va a pensar si no tenemos sexo?”

En ese momento, Lexi se da cuenta de que necesita confiar en sí misma. Ya que está tan confusa tiene que usar su introspección y controlar sus emociones y no traicionar quién es ella realmente. Ella le dice a James que le gustaría ir más despacio; prefiere conocer más a un chico antes de ir más lejos. Él quiere ir más allá, pero cuando ella le sugiere que vean el resumen de los deportes en las noticias de las 11:00 P.M. antes de regresar a casa, él acepta. De camino a casa, está tan feliz que confió en sí misma.

Para más información revisa el cuadro rosa de la página siguiente:

I/ME: Más sobre estereotipos de género:

Hillary Clinton dice: "...es importante ayudar a hombres y mujeres a reconocer cuándo están pasando desde un juicio individual, que somos propensos a hacer, que tenemos derecho a hacer, sobre alguien (hombre o mujer), a un estereotipo, aplicando algunas caracterización de una persona basada en el género..." (Obtenido de <http://www.upworthy.com/two-very-powerful-women-get-asked-about-double-standards-their-responses-probably-wont-shock-you?c=reccon1>)

¿Lexi estaba haciendo un juicio individual o una caracterización basada en el género cuando temía que, por haber dado el primer paso, James pensaría que era una zorra que sólo quería algo casual? Esa fue una caracterización basada en el género. No conocía a James lo suficiente como para hacer un juicio individual. Sin embargo, si James pensaba de esa manera y esperaba sexo, Lexi restableció sus expectativas confiando en sí misma y no yendo más allá de lo que quería. Ahora Lexi puede ver quién es realmente James por cómo responde a sus límites en lugar de intentar adivinar quién es basándose en estereotipos de género.

En pocas palabras: confía en ti misma, establece tus límites y observa cómo reaccionan. Eso te dirá quién es y si es lo que quieres.

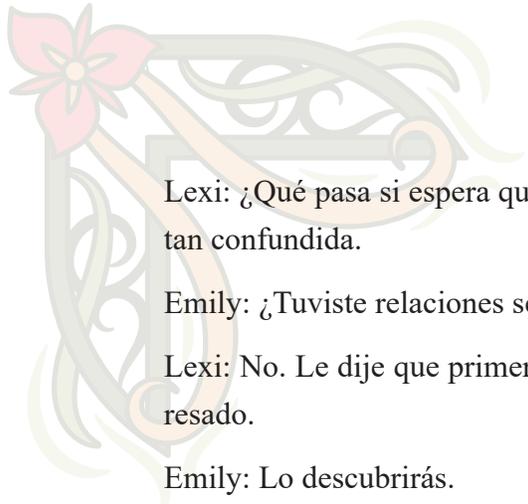
Sin embargo, a la mañana siguiente, Lexi no puede sacarlo de su mente: la forma en que la besó y tocó. ¿Ahora que? Su mente está acelerada. "¿Va a querer verme de nuevo aunque no hayamos tenido relaciones sexuales? ¿Debería esperar a ver qué hace? ¿Está esperando que le envíe un mensaje de texto? ¡Realmente quiero que me envíe un mensaje de texto! Ella sigue revisando su teléfono para ver si él tiene... nada. Ella le envía un mensaje de texto a Emily:

Lexi: ☹ ¿Por qué James no ha enviado mensajes de texto?

Emily: Envíale un mensaje de texto.

Lexi: Aunque debería estar persiguiéndome.

Emily: Entonces espera.



Lexi: ¿Qué pasa si espera que le envíe un mensaje de texto desde que di el primer paso? Uf, estoy tan confundida.

Emily: ¿Tuviste relaciones sexuales?

Lexi: No. Le dije que primero quería conocerlo mejor. Tengo miedo de que ahora ya no esté interesado.

Emily: Lo descubrirás.

Lexi: Me gusta. Quiero agradecerle y demostrarlo.

Emily: Entonces espera y verás.

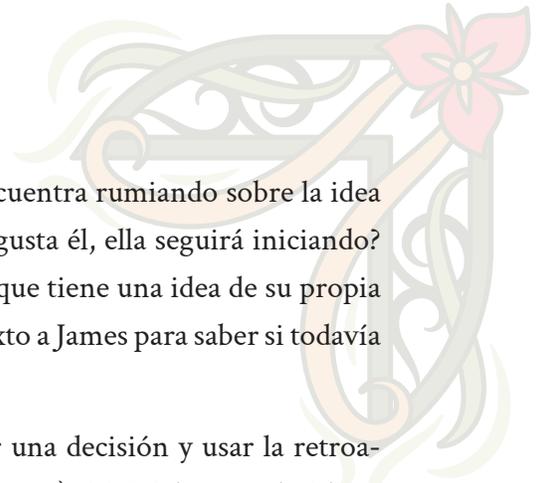
Lexi: Es difícil.

Emily: No puedes tener las dos cosas.

Lexi: ☹

Lexi está confundida. No sabe en qué confiar porque no está segura de lo que necesita. ¿Realmente necesita que la persigan? Ha visto que ser la iniciadora la estresa y extraña que la persigan como lo ha sido con otros chicos. Al mismo tiempo, tal vez ser el iniciador esté bien. Si ella realmente quiere saber si él quiere volver a verla, podría preguntarle y averiguarlo. Ella ya dejó en claro que no está interesada en tener una relación casual. Entonces, ¿qué tiene que perder? Pero si ella le envía un mensaje de texto, ¿está tratando de agradecerle? Ella sabe que lo que importa es que a él le guste tal como es ella. Confiaría más en eso si él da el siguiente paso.

A veces puede resultar difícil saber en qué confiar. Especialmente si estás intentando algo nuevo, como lo hizo Lexi al iniciar. En estos casos, es importante utilizar tu conocimiento lo mejor que pueda (usar tus habilidades para escuchar su instinto) para tomar una decisión y luego utilizar la retroalimentación de las consecuencias para desarrollar un mayor conocimiento sobre lo que necesitas y en qué confiar. Esta es una estrategia muy eficaz si estás realmente abierta a lo que pueda suceder y dispuesta a aprender de ello. De hecho, una de las formas en que desarrollamos introspección es tomando un curso de acción, evaluando el resultado y haciendo las revisiones necesarias en nuestra comprensión de una situación y nuestro comportamiento. Por ejemplo, digamos que Lexi decide esperar y ver si James le envía un mensaje de texto. Si pasan unos días y Lexi no sabe nada de él, podría decidir que no está interesado y estar de acuerdo con eso (decepcionada, pero bien) y luego seguir adelante. Si ella realmente está bien, entonces su estrategia de esperarlo funcionó para ella y puede continuar confiando en sí misma con esta estrategia en el futuro.



¿Qué pasa si, de todos modos, ella comienza a sentirse ansiosa y se encuentra rumiando sobre la idea de que tal vez él piensa que, si una chica inicia primero, y si a ella le gusta él, ella seguirá iniciando? En ese caso, Lexi podría querer reevaluar su estrategia original ahora que tiene una idea de su propia experiencia (ansiedad y rumiación), y podría enviarle un mensaje de texto a James para saber si todavía está interesado.

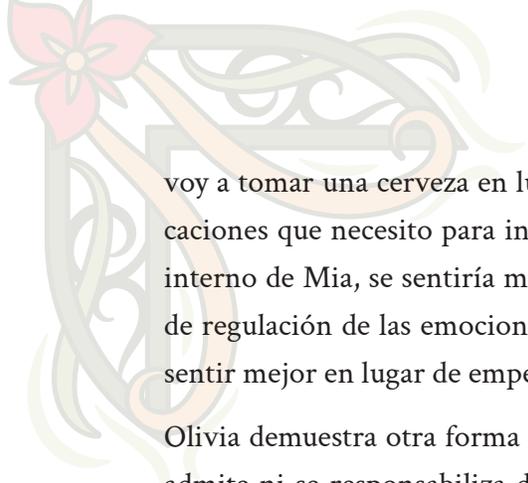
Lexi podría usar el mismo proceso (usar el conocimiento para tomar una decisión y usar la retroalimentación de las consecuencias para desarrollar un mayor conocimiento) si inicialmente decidiera enviarle un mensaje de texto a James en lugar de esperar. Cualquiera que sea el resultado, le proporcionará información importante sobre en qué confiar en el futuro.

Aceptar: ¿Acepto quién soy? ¿Asumo la responsabilidad de mi comportamiento, sin ser autocrítica, sin sentirme avergonzada o tratarme con dureza?

¿Mia se acepta a sí misma? Su respuesta es “Creo que soy muy dura conmigo misma. Corey siempre señala que lo soy. Sé que este es mi defecto. Sin embargo, es algo que me niego a dejar de lado porque mi argumento es que siempre puedes ser una mejor versión de ti mismo. He aquí un ejemplo: si salgo y tomo un par de cervezas una noche entre semana en lugar de estudiar, mi diálogo interno es: “Deberías haber estudiado más”. ¿Qué sucede contigo? Eres tan irresponsable. ¡Mala Mia!’ Y sigo repitiendo esto. ¡Eres miserable! Me digo este tipo de cosas todo el tiempo”.

Mia es muy autocrítica. Se juzga y se castiga y acaba sintiéndose mal. Ella también es una perfeccionista. Ella se mantiene con estándares extremadamente altos y no se da ningún respiro. El perfeccionismo y la autocrítica no son saludables. Pueden provocar depresión, ansiedad, vergüenza y baja autoestima. La autocrítica y el perfeccionismo también pueden ser el resultado de una baja autoestima: esos pensamientos y sentimientos de “no soy lo suficientemente buena”. Puede ser un círculo vicioso en el que una mujer no se siente bien consigo misma, establece estándares perfeccionistas y se critica a sí misma por no cumplirlos, y luego se siente aún peor consigo misma. ¿Te suena esto? Si es así, no estás satisfaciendo tu propia necesidad *de aceptación*. Para remediar esto, necesitarás reconocer cómo la autocrítica te duele en lugar de ayudarte, y tendrás que trabajar para aceptarte tal como eres. Esto no significa que no puedas trabajar para cambiar las cosas con las que no estás satisfecha. Más bien, necesitas aceptar la realidad de que nadie es perfecto, desarrollar compasión por tus imperfecciones, reconocer y aceptar tus fortalezas y establecer expectativas basadas en la realidad para lo que es realmente posible. Difícil de hacer, pero realmente necesario.

¿Cómo sonaría Mia si se aceptara a sí misma? Algo más parecido a esto: “Soy ambiciosa, perfeccionista, divertida, amable y sensible, pero tiendo a postergar las cosas y soy muy desorganizada. Claro, a veces



voy a tomar una cerveza en lugar de estudiar, pero hago todas mis tareas y obtengo el tipo de calificaciones que necesito para ingresar a un programa de maestría en finanzas”. Si este fuera el diálogo interno de Mia, se sentiría mucho mejor consigo misma. Estaría adoptando una excelente estrategia de regulación de las emociones mediante el uso de un diálogo interno que fuera realista y la hiciera sentir mejor en lugar de empeorar.

Olivia demuestra otra forma en la que alguien podría no satisfacer su *necesidad de aceptación*. Ella no admite ni se responsabiliza de ciertos aspectos de su comportamiento. La gente constantemente le dice a Olivia que es crítica, como lo hizo Mia en el Capítulo 1 cuando hablaban de citas casuales. Sin embargo, Olivia se niega a reconocerlo. Dice cosas como “La gente piensa que estoy juzgando, pero no es así. Le digo a la gente lo que pienso, pero mi intención es buena. No puedo evitarlo si no se recibe de esa manera. Si mis amigos me cuentan cosas y les doy otra perspectiva, piensan que los estoy juzgando, pero solo intento ayudarlos a lidiar con la situación que me trajeron”. Esta es la conclusión: si *todas las personas que te conocen mejor* te experimentan de la misma manera, es muy probable que tengan razón. Cuando este es el caso, es importante prestar atención. Hay algo que deberás aceptar en ti misma y asumir la responsabilidad. Si alguna vez te encuentras en este tipo de situación, quizás quieras volver atrás y hacer una evaluación de rasgos, tal vez incluso con la ayuda de tus amigos y amigas para ver de qué rasgos están hablando. Asumir verdaderamente la responsabilidad de quién eres y de cómo te comportas abre la posibilidad de trabajar para cambiar las cosas que no te gustan o que lastiman a otras personas. Y eso te ayudará a tener relaciones más saludables.

Incluso hay otra forma en la que las mujeres podrían no satisfacer su *necesidad de aceptación*: no aceptando lo que realmente quieren. Julianne creció viendo a su madre luchar económicamente para criar a sus tres hijos después de que su padre se fue. Ella juró que nunca permitiría que eso le sucediera. Así que se centró completamente en su carrera, en parte como una forma de asegurar su independencia financiera. Mientras perseguía sus objetivos, se dijo a sí misma que no necesitaba una relación; su carrera era mucho más importante. Pero en el fondo, Julianne realmente quiere una relación. Su miedo a no poder mantenerse a sí misma, su deseo de ser totalmente autosuficiente, le impidieron aceptar el hecho de que se estaba perdiendo algo que quería. Con el tiempo, mientras sus amigos, amigas y familiares seguían hablando con ella sobre si estaba saliendo y por qué no, se dio cuenta de que necesitaba aceptar su deseo de tener una relación y aprender a equilibrar la vida laboral y emocional para poder tener una. Si no se hubiera dado cuenta y no hubiera aceptado esto, se habría perdido algo que le permitiría vivir una vida más genuina, significativa para ella y que reflejara todo lo que realmente es y lo que realmente quiere.

Perdonar: ¿Me perdono por los errores que he reconocido y me permito dejar de pensar en ellos y seguir adelante?

Lexi dice: “Tiendo a aferrarme a cosas, especialmente sobre lo que pasó con mi exnovio, Jake. Estaba totalmente enamorada de él. Quería que esa relación funcionara. Todavía no puedo perdonarme por esa vez que estaba tan enojada con él que lo empujé y lo golpeé con mi bolso. Mis emociones estaban tan fuera de control. Nuestra relación fue cuesta abajo después de eso, y no pasa un día sin que esté enojada conmigo misma por lo que hice. Nunca volveré a hacer algo así, pero todavía no puedo perdonarme”. Lexi cometió un grave error. Como veremos más adelante en Capítulos posteriores, la agresión física en las relaciones es inaceptable. Sin embargo, se comprometió consigo misma a no volver a comportarse de esa manera y merece autocompasión.

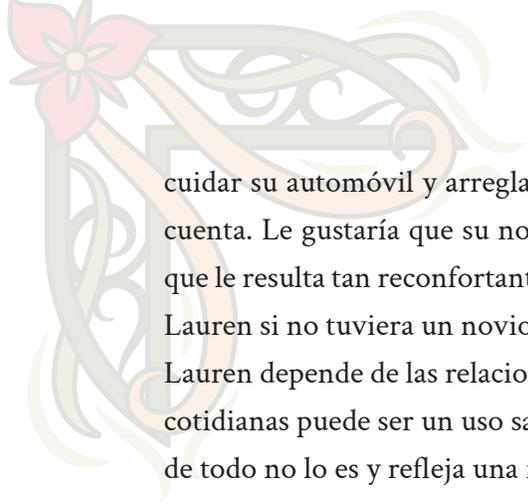
Como has visto, Emily ha hecho algunas cosas no tan agradables en su relación, como enviarle mensajes de texto desagradables a Will cuando se siente abandonada, y se siente mal por eso. Ahora que comprende su comportamiento y está trabajando para cambiarlo, también necesita perdonarse a sí misma por lo que hizo y seguir adelante.

El perdón a uno mismo implica reconocer el mal comportamiento sin excusarlo ni disculparlo, superar los sentimientos negativos sobre uno mismo y tratarse a uno mismo con compasión. Las investigaciones indican que, en las relaciones románticas, las personas que se perdonan menos a sí mismas después de una transgresión en la relación que cometieron (en particular las personas que se aferran a sentimientos negativos sobre sí mismas) están menos satisfechas en sus relaciones, y sus parejas también. Esto sugiere que perdonarse a sí mismo (después de reconocer adecuadamente la transgresión) es mejor para tu relación. Entonces, si quieres una relación más satisfactoria, trabaja en el perdón a ti misma.

Ayuda: ¿Me hago responsable de lo que debe suceder en mi vida y me aseguro de que se haga?

Julianne equilibra su carrera y su vida mediante el trabajo, el trabajo, el trabajo, ver a la familia, el trabajo, el trabajo, ver a los amigos, amigas, el trabajo, el trabajo, el trabajo, ver a la familia, y cuando tiene un descanso en uno de sus proyectos, ella saca su lista de un kilómetro de tareas pendientes y luego hace tareas pendientes, tareas pendientes, tareas pendientes hasta completar todas las urgentes. A ella le funciona; siempre lo ha sido. Así es como logró terminar sus estudios universitarios y su maestría en administración de negocios MBA y por qué ahora consigue ascensos rápidos en el trabajo. Ella siempre hace lo que tiene que hacer.

Lauren, por otro lado, lucha con esto. Ha tenido grandes logros (conseguir un buen trabajo, ser dueña de su propio departamento), pero algunas de las actividades diarias de la vida, como pagar las cuentas,



cuidar su automóvil y arreglar las cosas de la casa, son cosas que no hace, y no le gusta hacer por su cuenta. Le gustaría que su novio se encargara de esas cosas por ella. Ésa es, en parte, la razón por la que le resulta tan reconfortante estar con Dan. Él se encarga de las cosas. El problema aquí es qué haría Lauren si no tuviera un novio que la ayudara. ¿Qué pasaría con su vida? Este es otro ejemplo de cómo Lauren depende de las relaciones. Turnar con otras personas en busca de ayuda con las cosas prácticas cotidianas puede ser un uso saludable del apoyo social. Esperar o necesitar una pareja que se encargue de todo no lo es y refleja una falta de autosuficiencia saludable.

Seguro: ¿Reconozco situaciones que son potencialmente peligrosas para mí (emocional, física y prácticamente) y hago de mi seguridad una prioridad?

Julianne probablemente respondería sí a esta pregunta. Sin embargo, si lo hiciera, le faltaría conocimiento. Recuerde que en el Capítulo 2, *Hallazgo 2: Una mala relación NO es buena para tu salud*, señalemos que una de las cosas que hace que una relación no sea saludable es tener una pareja que te critique. Gregory es muy crítico con Julianne, pero ella aún no se ha dado cuenta del todo de que tolerar esta crítica constante no es compatible con mantenerse emocionalmente segura. Julianne es consciente de que nada de lo que hace parece correcto o suficientemente bueno a los ojos de Gregory. No es plenamente consciente del precio que esto le está cobrando. La relación con una pareja crítica se asocia con insatisfacción y deterioro de la relación, así como con síntomas de depresión. Por lo tanto, Julianne corre riesgo de sufrir angustia emocional.

Emily tampoco logró mantenerse a salvo en una de sus conexiones durante el tiempo que ella y Will tomaron un descanso. Emily estaba borracha (un precursor común de los encuentros sexuales, como mostró el Capítulo 2) y los juegos previos fueron divertidos y eróticos, pero luego él pareció perder interés en complacerla. En cambio, quería que ella lo abordara y estaba siendo muy gráfico acerca de lo que quería. Le recordaba las películas porno que había visto. En ese momento, Emily estaba empezando a recuperar la sobriedad y de repente se dio cuenta de que no quería estar allí. Si hubiera sido Will quien hubiera pedido esto, le habría gustado, pero con el chico que se engancha, la desanimó. Ella ni siquiera lo conocía. Ella acababa de conocerlo esa noche. Cuando ella dijo que se sentía incómoda, él se sorprendió y dijo: “Creo que lo que pregunté es justo. Querías esto tanto como yo”. Y ella pensó: “Sí, es verdad, lo hice. Pero ahora no lo hago”. Pero terminó lo que empezó, porque se sentía mal por haberlo engañado. Ella creía que darle lo que quería era una manera fácil de terminar las cosas e irse. Ella pensó: “Esto terminará pronto”. Y lo fue, pero no se sentía bien consigo misma. Se sentía como si acabara de ser un actor en una película porno dura, no una compañera igualitaria en un intercambio sexual íntimo, y eso le repugnaba (Ver cuadro rosa).

I/ME: ¿Emily realmente dio su consentimiento?

Para comprender lo que realmente significa dar consentimiento (cómo pedirlo, cómo suena un NO (incluso después de haber comenzado) y cómo suena un Sí), mire el video de Laci Green, “Wanna have sex? [Consent 101]” quien está haciendo su parte para crear una cultura del consentimiento. donde todo el sexo que se tiene es sexo que se desea: <http://www.youtube.com/watch?v=TD2EooMhqRI>.

Y si desea abrir los ojos de la gente sobre la diferencia entre sexo y pornografía, consulte la charla TED de Cindy Gallop y su sitio web “Haz el amor, no porno” “Make Love Not Porn”. Aquí va uno de sus ejemplos:

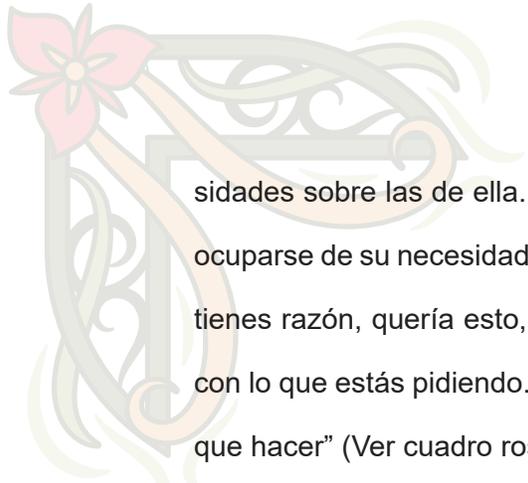
Mundo del porno: a los hombres les encanta correrse en la cara de las mujeres y a las mujeres les encanta que los hombres se corran en la cara de ellas.

Mundo real: a algunas mujeres les gusta esto, a otras no. A algunos chicos les gusta hacer esto, a otros no. Totalmente a elección personal.

https://www.youtube.com/watch?v=FV8n_E_6Tpc

<http://makelovenotporn.com/pages/landing>

Emily no se mantuvo a salvo en esta situación. Se involucró en una actividad en la que no quería participar, con alguien que apenas conocía, y después se sintió mal consigo misma. Afortunadamente, no fue peor para Emily. ¿Y si hubiera insistido en tener relaciones sexuales sin condón? ¿Y si hubiera querido atarla o sujetarla de alguna manera? ¿Lo habría hecho ella? Si lo hubiera hecho, se habría puesto en peligro tanto en la práctica como en lo físico: podría haber contraído una ITS y él podría haberla lastimado físicamente. Ella ni siquiera lo conocía y por lo tanto no tenía forma de evaluar de qué era capaz. Al no poder mantenerse a salvo sólo porque aceptó la idea de que ella lo había engañado, Emily priorizó sus nece-



sidades sobre las de ella. Ella se convirtió en lo que él quería, en lugar de ser ella misma y ocuparse de su necesidad de estar segura. Si Emily tuviera poder personal, habría dicho: “Sí, tienes razón, quería esto, pero ahora que estoy sobria, no lo quiero. No me siento cómoda con lo que estás pidiendo. Sé que sientes que te engañé, pero tengo que hacer lo que tengo que hacer” (Ver cuadro rosa).

I/ME: ¿Cómo te mantienes seguro cuando tienes algo casual?

Parte del atractivo de una relación, incluso con alguien que crees conocer, puede ser la espontaneidad y la novedad de la situación. Desafortunadamente, eso también puede hacer que sea inseguro, porque no sabes quién es realmente el hombre, qué es lo que está buscando y si tiene una ITS.

Por más difícil que sea, siempre es importante descubrirlo. Quizás no quieras “romper el hechizo” del momento, pero desearás haberlo hecho si terminas con una ITS. Además, conozcas tus límites (de qué serás parte y de qué no) y comuníqueselos claramente.

Si desea leer más sobre cómo hablar sobre sexo, consulte el sitio web “Es tu vida (sexual)”:

<http://www.itsyoursexlife.com/stds-testing-gyt>

¿Cómo te proporciona poder personal satisfacer las necesidades de “Me conozco y me gusto”?

Satisfacer estas necesidades te da poder personal porque hacerlo te permite conocerte, aceptarte y respetarte a ti misma, ser lo suficientemente autónoma para cuidar de ti misma y estar abierta a una intimidad genuina con alguien que quiere lo que tienes para ofrecer. Piensa en las 14 necesidades como 14 formas de aumentar tu poder personal. Catorce principios rectores por los que siempre deberías trabajar. Cuanto más puedas satisfacer tus propias necesidades, más podrás tener una relación sana y mutua. Queremos que te conozcas, te gustes, te comprendas y seas capaz de poner en práctica el concepto de poder personal en tu vida y en tus relaciones.

Capítulo 4

Lo conozco y me gusta

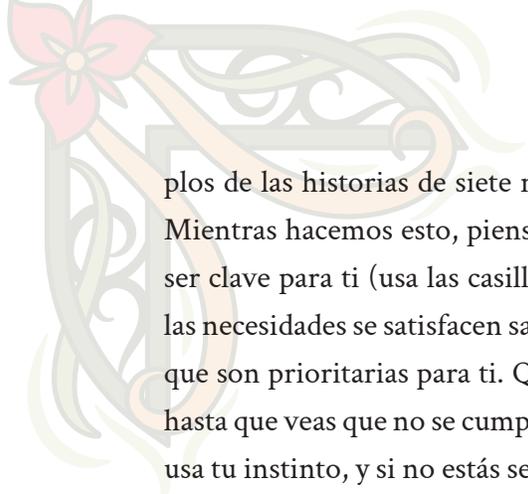
Conocerlo y que te guste significa que estás segura de que es el chico que deseas y lo tratas de una manera que demuestra que te gusta y lo respetas.

En el último Capítulo te mostramos cómo identificar y satisfacer tus propias necesidades, ya sea que estés actualmente en una relación o no, para que puedas desarrollar tu poder personal. El siguiente paso en el viaje es comenzar a evaluar tus necesidades específicamente en relación con el chico que te interesa o con el que tienes una relación. Los psicólogos del desarrollo (aquellos que estudian cómo se desarrollan las personas a lo largo de su vida) nos dicen que una de las preguntas clave que la gente debe resolver es la siguiente: considerando el tipo de persona que soy, ¿qué tipo de persona deseo tener como pareja? Por lo tanto, en este Capítulo nos centramos en la pregunta “¿Con quién quiero estar y por qué?”

En la escena de las citas/sexo, puede ser muy fácil centrarse únicamente en la pregunta “¿Quiere estar conmigo?” Podemos quedar atrapados preguntándonos cosas como “¿Realmente le agrado?” y “¿Soy lo suficientemente atractiva para él?” y “¿Cómo puedo hacer que quiera estar conmigo?” Volver a centrarse en la pregunta “¿Quiero *estar* con él?” cambia tu perspectiva a tus necesidades, no sólo a las de él, para que realmente puedas decidir si lo *conoces* y *te gusta*. Esta es una forma más mutua y saludable de abordar las relaciones.

Muchas mujeres piensan que realmente conocen a un chico y que les gusta (es decir, están seguras de que es el chico que quieren) después de conocerlo en un bar, leer su perfil o visitar su página de Facebook o incluso después de una o dos citas. Cuando se les pide que lo describan, podrían enumerar cosas como “Es inteligente y tiene un trabajo”, “Tiene un buen potencial como padre”, “Es amable y atento”, “Está en buena forma física”, “Es muy divertido” o “Nosotros somos muy parecidos”. Todas estas son cosas buenas, pero en realidad no cubren las bases para satisfacer necesidades potenciales. Además, algunas de ellas son cosas que no puedes saber realmente sobre un chico hasta que tengas más datos, hasta que realmente observes su comportamiento y llegues a conocerlo a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones. Hacerlo te ayudará a desarrollar una visión que puedes utilizar para decidir si un chico es realmente lo que quieres.

Para ayudarte con esto, describiremos cada necesidad de “Lo conozco y me gusta” y brindaremos ejem-



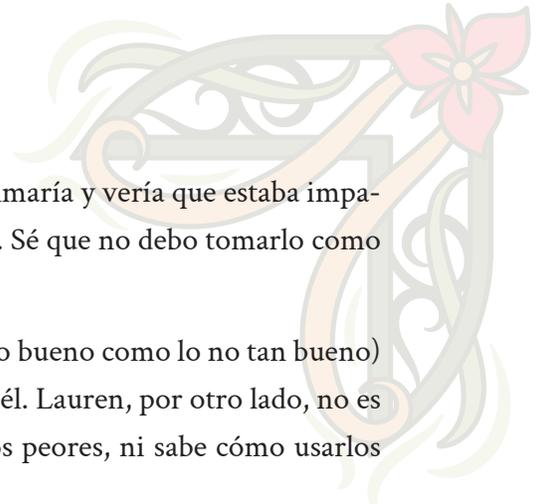
plos de las historias de siete mujeres mientras evalúan y observan el comportamiento de sus chicos. Mientras hacemos esto, piensa en cada necesidad y comienza a seleccionar las que creas que podrían ser clave para ti (usa las casillas de verificación que te proporcionamos). En una relación sana, todas las necesidades se satisfacen satisfactoriamente. Sin embargo, es posible que descubras que hay algunas que son prioritarias para ti. Quizás no sepas cuáles son. De hecho, es posible que no sepas cuales son hasta que veas que no se cumplen. No te preocupe si tu respuesta es correcta o incorrecta; simplemente usa tu instinto, y si no estás segura, está bien. Tendrás mucho tiempo a lo largo del resto del libro para afinar tu Lista de Necesidades Clave (que se proporciona al final de este Capítulo) a medida que veas cómo cada necesidad se manifiesta en las relaciones de las mujeres y, si estás en una relación, a medida que comienzas a evaluar si realmente se cumplen en la tuya. Al hacer esto, desarrollarás aún más tu poder personal y aumentarás las posibilidades de estar con el chico que realmente es adecuado para ti. Al final de la descripción y las ilustraciones de cada necesidad, te ofrecemos un espacio para que anotes cualquier idea que tengas sobre si estás haciendo lo que leíste para esa necesidad.

Familiar: ¿Conozco sus mejores y peores rasgos? ¿Entiendo cómo lo convierten en quien es, influyen en su forma de actuar y afectan la forma en que satisface sus necesidades?

Necesidad Clave

La respuesta de Mia refleja una visión de Corey. En cuanto a los mejores rasgos, dice: “Corey es realmente divertido, extremadamente considerado y una de las personas más apasionadas que conozco. Su pasión lo lleva a querer involucrarse plenamente en las cosas, pero su naturaleza considerada le permite reconocer las necesidades de los demás. Como este tema que estamos tratando acerca de que él quiere ligar con otras mujeres. A él le gusta mucho la idea, pero entiende que también es importante considerar mis sentimientos al respecto”.

En cuanto a los peores rasgos, Mia dice: “No es tan paciente, por lo que a veces puede frustrarse con las cosas. Por ejemplo, una vez estaba haciendo pastel y le tomó mucho tiempo trabajar la masa, así que comenzó a maldecir el pastel. Luego, por supuesto, se calmó y se dio cuenta de que estaba impaciente. A veces veo esto en su comportamiento conmigo. Como, una noche, antes de que se mudara, íbamos a reunirnos con amigos y él quería llevarse el reciclaje en nuestro camino. Bueno, es mi trabajo solucionarlo, y aún no lo había hecho, y cuando vio eso se molestó mucho y dijo: <¿Qué carajo? ¡El reciclaje no está separado y ahora vamos a llegar tarde! ¿Puedes darte prisa y hacer esto? ¡Tengo muchas ganas de salir de aquí!’ Entonces simplemente le dije que se relajara (es solo un contenedor de



cosas) e hice el trabajo rápidamente, y supe que en unos minutos se calmaría y vería que estaba impaciente, tal como lo hizo con el pastel, y eso es exactamente lo que pasó. Sé que no debo tomarlo como algo personal porque no es personal. Simplemente lo dejé pasar”.

Mia puede utilizar lo que sabe sobre Corey para comprenderlo (tanto lo bueno como lo no tan bueno) y lo ha tenido todo en cuenta en su decisión de tener una relación con él. Lauren, por otro lado, no es tan introspectiva acerca de los rasgos de sus parejas, especialmente los peores, ni sabe cómo usarlos para tomar decisiones sobre la relación.

Resumen de Lauren/Dan/Lucas: Cuando Lauren estaba luchando por decidir si quería estar con Dan o Lucas, estaba confundida; sintió una conexión con ambos, pero de diferentes maneras. Usó lo que conocía: “Dan es cariñoso, seguro de sí mismo, divertido, generoso y extrovertido”. Ella creía que él podría traer emoción a su vida. «Lucas es concienzudo, disciplinado y organizado». Ella creía que él podría darle estructura a su vida. Entonces Lauren sintió como si estuviera tratando de elegir entre dos aspectos positivos diferentes: la emoción y la estructura.

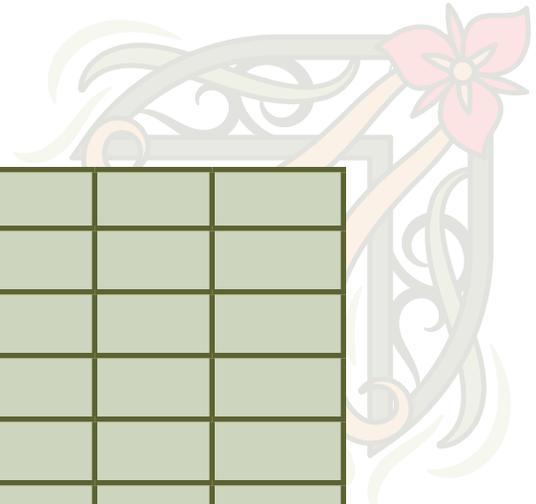
Sin embargo, Lauren no se estaba centrando en los rasgos negativos de Dan y Lucas, o al menos no los consideraba en su decisión. Es posible que los rasgos negativos no sean evidentes al comienzo de una relación, pero todos los tenemos, y si los estás buscando (y deberías estarlo), los verás. Por ejemplo, los peores rasgos de Dan son que es celoso (¿recuerdas en el Capítulo 1 cómo le quitó la tarjeta de presentación de la mano a Lauren cuando ella estaba en una fiesta?), exigente (espera que ella asista a todos sus eventos) y controlador (él insiste en que ella haga lo que él dice). Los peores rasgos de Lucas son que es rígido y egocéntrico (vive su vida de una manera particular sin interés en modificarla para Lauren, incluido su continuo apego a su exesposa).

Si Lauren se centrara en estos rasgos y los tuviera en cuenta en sus decisiones, podría entender, por ejemplo, cómo al obtener estructura de Lucas también tiene que vivir con el hecho de que él puede estar interesado sólo en su propia estructura. O, al excitarse con Dan, también tiene que vivir con el hecho de que él puede querer tener control total sobre ella. ¿Alguna de estas situaciones es lo que Lauren realmente quiere? ¿Podría encontrar a alguien cuyos mejores rasgos puedan generar entusiasmo y estructura y que no tenga los peores rasgos que la lastimen? Si Lauren estuviera realmente familiarizada con los mejores y peores rasgos de Dan y Lucas, podría estar tomando decisiones diferentes.

¿Cuáles son los rasgos de tu chico? Usa el checklist en la página siguiente.



	<i>Mejor</i>	<i>El peor</i>		<i>Mejor</i>	<i>El peor</i>
Aventurero			Impulsivo		
Cariñoso			Inflexible		
Agresivo			Irresponsable		
Ambicioso			Celoso		
Ansioso			Amable		
Asertivo			Manipulativo		
Búsqueda de atención			Malhumorado		
Calma			Mente abierta		
Precavido			Dogmático		
Mente cerrada			Optimista		
Competitivo			Organizado		
Seguro			Extrovertido		
Concienzudo			Abierto		
Controlador			Apasionado		
Valiente			Pasivo		
Creativo			Paciente		
Crítico			Perfeccionista		
Atrevido			Pesimista		
Engañoso			De mal genio		
Demandante			Confiable		
Disciplinado			Reservado		
Desestructurado			Sensible		
De trato fácil			Rígido		
Energético			Egoísta		
Entusiasta			Sensible		
Ecuánime			Tímido		



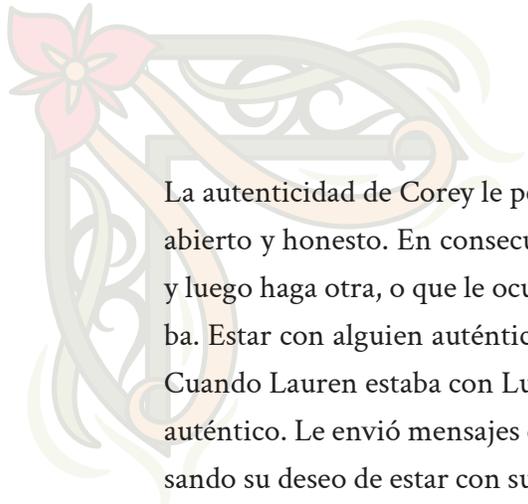
Excitable			Sociable		
Búsqueda de emoción			Espontáneo		
Valiente			Tenaz		
Enfocado			Sumiso		
Divertido			Sospechoso		
Generoso			Considerado		
Honesto			Altruista		
Impaciente					

Pensamientos o ideas:

Auténtico: ¿Está completamente abierto a mostrar todos los aspectos de sí mismo y a enfrentar cualquier temor que tenga al hacerlo?

Necesidad Clave

“Sí. Corey es 100% real conmigo”, dice Mia. “Le pedí que fuera sincero conmigo desde el principio porque sé que es una necesidad clave para mí. Le dije: Quiero que compartas lo que estás pensando, dímelo directamente. Quiero que seas honesto y que no mientas para proteger mis sentimientos. Y hace lo que le pedí. Me cuenta lo que tiene en la cabeza, sobre todo: cuando quería ser exclusivo, cuando esa chica de casa lo contactó, que se mudaba pero quería quedarse conmigo, que quiere mudarse a cualquier ciudad a la que yo me mudé después de la graduación, que quiere explorar la idea de las citas casuales. Me dijo que no quería lastimarme, que se preocupa por mí y sabía lo difícil que sería para ambos no tener experiencias sexuales, por eso sacó a relucir la idea de las citas casuales. Quería seguir siendo honesto acerca de lo que estaba pasando en su vida durante nuestra relación a larga distancia. Aunque sintió que estaba asumiendo un gran riesgo al contarme todo lo que pensaba, lo hizo porque me ama y realmente se preocupa por mí”.



La autenticidad de Corey le permite a Mia conocerlo y, lo que es más importante, confiar en que será abierto y honesto. En consecuencia, no tiene que preocuparse de que Corey le mienta, diga una cosa y luego haga otra, o que le oculte algún secreto muy profundo, o que la sorprenda algo que no esperaba. Estar con alguien auténtico ayuda a la persona a sentir una sensación de seguridad y satisfacción. Cuando Lauren estaba con Lucas, no tenía el beneficio de estar con alguien que fuera completamente auténtico. Le envió mensajes contradictorios al quedarse con ella y al mismo tiempo continuar expresando su deseo de estar con su exesposa. La falta de autenticidad por parte de tu pareja, especialmente cuando se manifiesta en mensajes contradictorios, puede volverte loca. ¿Por qué? Porque te lleva a cuestionar su honestidad y a preguntarte qué piensa realmente o quién es en realidad, y porque luego puede llevarte a cuestionarte a ti misma, a tus propios sentimientos y a tu propio sentido de la realidad. Quizás te encuentres pensando: “Dice que quiere estar conmigo, pero luego dice que necesita su espacio. Realmente no me siento amada, pero él me dice que me ama. ¿Qué es real? ¿Está siendo honesto conmigo? ¿Me estoy perdiendo de algo? ¿Soy yo? ¡No entiendo! ¡No lo entiendo! Si alguna vez te dices este tipo de cosas, es una señal segura de que tu pareja no está siendo *auténtica* contigo.

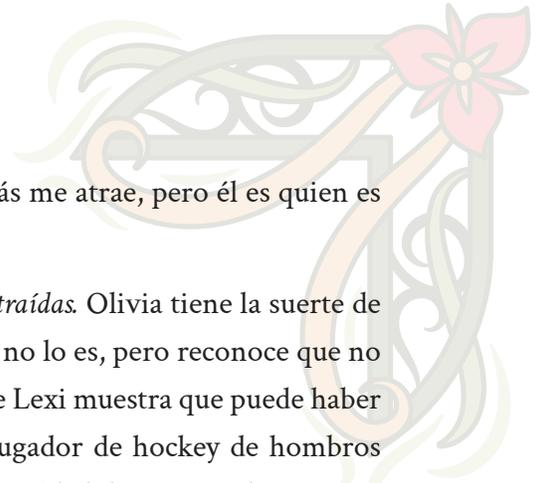
Pensamiento o ideas:

Atraída: ¿Me gusta su apariencia física tal como es sin querer que cambie?

Necesidad Clave

Olivia responde: “Me encanta el cuerpo físico de Zach. Es muy atractivo: cabello rubio, hermosos ojos azules, sus manos, su sonrisa, todo un hombre. Él es exactamente lo que quiero”.

A Lexi le gustan los chicos atléticos con hombros anchos que practican deportes. A ella realmente le gusta cuando un chico juega hockey para poder observar cómo se mueve su cuerpo cuando patina. ¡Ese no es James! Pero está absolutamente de acuerdo con el cuerpo de James: “Él hace ejercicio todos los días. Se cuida mucho y siempre luce bien. Sí, no tiene hombros anchos ni juega hockey, y su tipo de

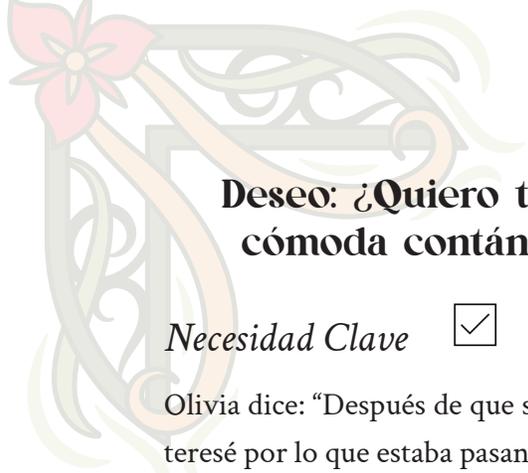


cuerpo no es el que realmente imagino como el tipo de cuerpo que más me atrae, pero él es quien es y estoy feliz con eso”.

Tanto Olivia como Lexi están satisfaciendo su necesidad de sentirse *atraídas*. Olivia tiene la suerte de estar con alguien que cumple exactamente con sus ideales físicos. Lexi no lo es, pero reconoce que no todos lo harán y está contenta con la apariencia de James. El ejemplo de Lexi muestra que puede haber múltiples maneras de satisfacer una necesidad. Para Lexi, tener un jugador de hockey de hombros anchos es un beneficio adicional: una manera ideal de satisfacer su necesidad de ser atraída, pero no una manera necesaria. A estas preferencias ideales sobre las formas de satisfacer una necesidad las llamamos “deseos de mascotas”: es genial si podemos conseguirlas, no es un problema si no podemos. Si resulta que no estás dispuesta a satisfacer tu necesidad de otra manera que no sea tu ideal y tu pareja no puede satisfacerla, puede que sea una exigencia irrazonable en tu relación (te daremos más ejemplos de esto en Capítulo 6).

¿Te imaginas lo que pasaría si los chicos atléticos con hombros anchos que practican deportes no fueran un beneficio adicional sino un requisito necesario para Lexi y ella no estuviera contenta con el cuerpo de James? Podemos, y no es bonito. Primero, es posible que ella no disfrute de tener intimidad sexual con él. Si ese fuera el caso y ella se quedara con él de todos modos, entonces estaría sacrificando su satisfacción en un área importante. También podría estar enviando señales sutiles, o no tan sutiles, a James (como no querer tener relaciones sexuales con frecuencia o no tocarlo de ciertas maneras) que podrían hacerlo sentir confundido o herido. Peor aún, si ella intentara cambiarlo pidiéndole que perdiera peso o hiciera más ejercicio (o simplemente le transmite que no cumple con sus ideales), probablemente haría que James se sintiera juzgado y herido y, en última instancia, a un conflicto de intereses en la relación. La moraleja de la historia: si no te atrae la apariencia o el cuerpo de un chico tal como es, desde el principio querrás pensar detenidamente tu decisión de entablar una relación con él. Por ejemplo, si a Olivia sólo le gustan los chicos rubios y de ojos azules, entonces es con ellos con los que debe de salir.

Pensamiento o ideas:



Deseo: ¿Quiero tener relaciones sexuales con él y me siento cómoda contándole mis intereses y necesidades sexuales?

Necesidad Clave

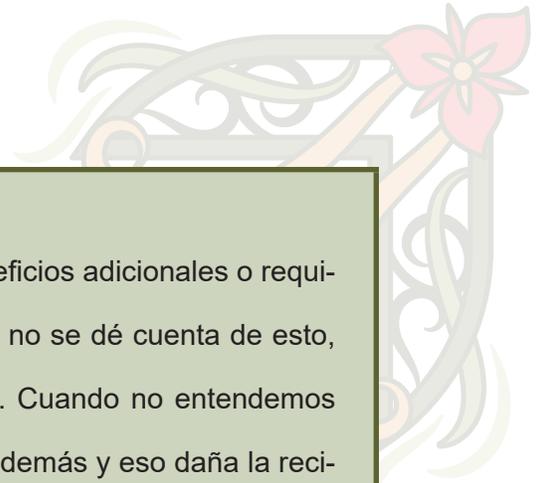


Olivia dice: “Después de que seguí a Zach a su habitación y él me metió en la cama, realmente me interesé por lo que estaba pasando. Me encantaba tocarlo, que él me tocara, sentirme cerca de él. Nunca me había besado con un chico con el que no estuviera en la fase de “hablar seriamente sobre el amor”. Luego empezó a moverse demasiado rápido para mí, así que me armé de valor para alejarme y decir: “Normalmente no hago esto, no me muevo así de rápido”. Él dijo: ‘¿Quieres reducir la velocidad?’ y le dije que sí. Le dije que era virgen. Él dijo: “Sólo tienes que tener claro hasta dónde quieres llegar cuando tengamos nuestros encuentros”. Y luego retrocedió y nos besamos un rato y volvimos juntos a la fiesta y pasamos el resto de la noche”.

Se necesitó coraje, pero Olivia expresó sus preferencias. Sabía que quería tener relaciones sexuales con Zach, y ella también conocía y le comunicaba sus límites, y él la respetaba, aunque podría haber sido al revés, si Zach no hubiera sido respetuoso. Y Olivia no sabe cómo él responderá en última instancia: él es conocido como un jugador*. Olivia está siendo clara en lo que necesita y poder decirlo. ¡Hasta ahora todo bien, Olivia!

La respuesta de Julianne a la pregunta de necesidad de *deseo* es “A veces”. El sexo con Gregory está pasando de ser excelente a estar bien. Eso es lo que suele suceder con Julianne porque al principio no se siente cómoda diciéndole a un chico sus preferencias e intereses. Ella comienza una relación y el sexo parece genial porque es nuevo y ella está muy interesada en él, y luego pasa a estar bien porque ella no ha expresado sus preferencias y, por lo tanto, no las satisface. ¿Recuerda la investigación del Capítulo 2 sobre cómo la capacidad de comunicar con éxito tus necesidades sexuales se asocia con un mayor bienestar? Julianne es un gran ejemplo de alguien que no sigue la investigación porque tiene miedo de lo que pensará Gregory. Por lo tanto, no se da la oportunidad de comprobar si es posible una comunicación sexual exitosa. Cada vez que comienza una nueva relación, se PROMETE que compartirá lo que significan para ella el sexo y la intimidad. Le gusta leer historias sexuales en libros eróticos y le gusta tener un orgasmo en el clítoris, lo que puede llevarle algo de tiempo. Sin embargo, hasta ahora en esta relación, no se lo ha dicho a Gregory.

*Un jugador es alguien de cualquier género que juega con las emociones de las personas con las que sale.



I/ME: Requisitos necesarios ¿o golosinas extra?

Julianne no sabe si los orgasmos eróticos o del clítoris son beneficios adicionales o requisitos necesarios - - - cosas que realmente necesita. Hasta que no se dé cuenta de esto, no esperará obtenerlos y no podrá establecer sus estándares. Cuando no entendemos nuestras propias necesidades, no podemos comunicarlas a los demás y eso daña la reciprocidad.

Peor aún, ha hecho creer a Gregory que él le da orgasmos en el clítoris TODO EL TIEMPO, cuando en realidad no es así. La primera vez que Gregory jugó con su clítoris, dijo: “Me gusta mucho cuando me tocas y besas allí”. A él le gustaba y le gusta hacerlo con 69, así que lo hicieron, pero es difícil para ella concentrarse en sí misma, en esa posición. No sorprende entonces que él se viniera primero. Su diálogo interno fue “¡Dios mío! Necesito venirme; Estoy tardando demasiado; Probablemente esté pensando que hay algo malo con él. Tengo que fingir—¡NO, NO LO HAGAS!” Ella lo fingió. Y luego él piensa que todo está genial.

No hace falta decir que hay cosas que tiene miedo de contar y preguntarle a Gregory. Por ejemplo, “He estado fingiendo orgasmos contigo todo el tiempo. Lo siento, tenía miedo de decírtelo. ¿Podemos empezar de nuevo con eso? Y “Me gusta leer historias sobre otras parejas que tienen relaciones sexuales. Lo encuentro excitante. ¿Quieres probar eso, ver si a ti también te gusta? Hasta que ella no se comunique claramente con él, no podrá satisfacer su propia necesidad *de deseo* y nunca descubrirá si Gregory puede satisfacer sus necesidades sexuales.

Pensamiento o ideas:



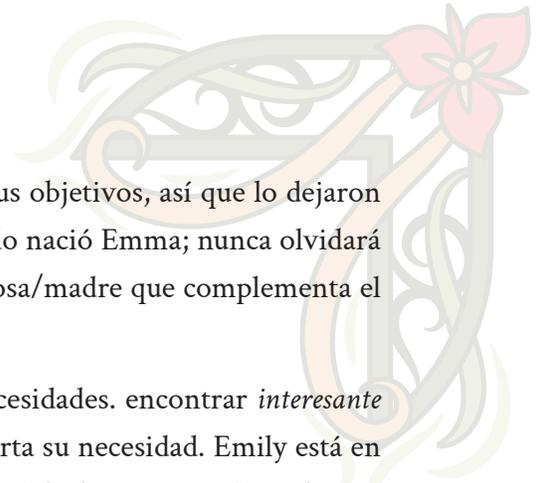
Interesante: ¿Estoy interesada en su vida (sea lo que sea) y quiero ser parte de ella?

Necesidad Clave

Emily realmente está tratando de usar sus sentimientos y necesita ser honesta consigo misma, y su respuesta es “Sí y no”. Incluso después de todo este tiempo, me despierto todos los días con él en mi cabeza y sintiéndome emocionada por él. ¡Es como si estuviera bajo algún tipo de hechizo o algo así! Realmente siento que tenemos suerte de habernos encontrado”. Además, encuentra fascinante la especialidad de medicina de Will. A ella le encanta saber lo que él está estudiando y disfruta las conversaciones que tienen sobre sus cursos. Ella siente que aprende mucho de él. Al mismo tiempo, aunque sabe que quiere estar con él a largo plazo, le preocupa sentir que su vida personal está en suspenso si viven juntos mientras él está en la escuela. Él siempre estará estudiando y trabajando, y probablemente no tendrán mucho tiempo para ver amigos y divertirse juntos. A pesar de que ella también estaría trabajando y concentrándose en su carrera, en realidad no está tan interesada en el estilo de vida de novia de la escuela de medicina, pero sabe que eso es lo que podría necesitar para llegar a la vida que le interesa compartir con él. Entonces Emily está realmente en conflicto.

Lexi no tiene conflictos al pensar en su relación con James. Han estado saliendo durante seis meses, y los primeros fueron geniales: él practicaba deportes con ella, asistían a muchos juegos y una vez que quedó claro que él, de hecho, quería una relación monógama, tuvieron mucho, buen sexo. Pero las cosas cambiaron con el tiempo, como sucede a veces. Ahora dice: “Estoy descubriendo que no me gusta mucho el estilo de vida de James. Él y sus amigos simplemente no hacen nada. Van a la casa de alguien, beben, miran deportes y se golpean. Simplemente no me resulta divertido. A veces es agradable, pero últimamente siempre quiere hacer lo mismo, nunca algo nuevo y emocionante. Me gusta salir y hacer más cosas, como hacíamos al principio. Es como si él y sus amigos estuvieran atrapados en una rutina”. La necesidad de Lexi de encontrar interesante la vida de James claramente no se está satisfecha y, si esta es una necesidad clave para Lexi, no es un buen augurio para su relación.

La respuesta de Anna a la pregunta es “Sí”. En primer lugar, ella disfruta de todas las cosas que a él le gusta hacer: pasear en bote, ir a la playa, dar largos paseos juntos, ir de campamento; le encanta compartir esas partes de su vida. A ella también le encanta su plan de vida familiar. Después de que decidieron casarse y tener el bebé, había muchas cosas interesantes de qué hablar, planificar y hacer: una boda, comprar una casa, mudarse, preparar las cosas para el bebé. Hacerlo se convirtió en su enfoque completo. Desde el principio, Anna y Eric pasaron tiempo hablando sobre cómo veían cada uno la vida con un bebé, y Eric dejó claro que quería pasar tiempo con su familia y mantenerla, que esa era su primera prioridad. Tan pronto como Anna escuchó eso, se emocionó y le dijo que estaría muy feliz de quedarse en casa para cuidar al bebé para que él pudiera concentrarse en ganar dinero. Eric



parecía muy contento de que ella estuviera interesada en compartir sus objetivos, así que lo dejaron así y continuaron con todo. Anna recuerda la expresión de Eric cuando nació Emma; nunca olvidará su cara, lo feliz que era. Ahora le encanta desempeñar el papel de esposa/madre que complementa el papel de marido/padre de Eric.

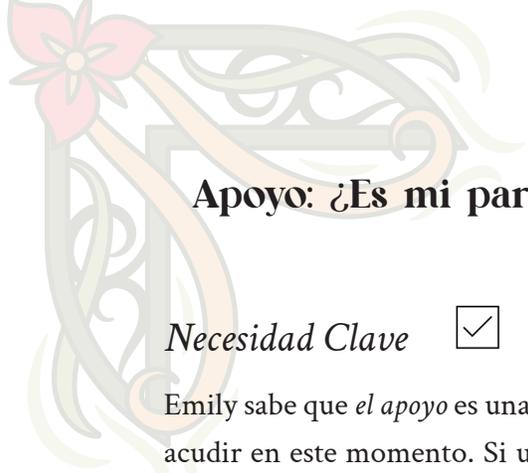
Emily, Lexi y Anna están en lugares diferentes con respecto a sus necesidades. encontrar *interesante la vida de su pareja*. Por el momento, Anna es la que tiene mejor cubierta su necesidad. Emily está en conflicto y Lexi ve que no se satisface su necesidad de interesarse por la vida de su pareja. Cuando esta necesidad no se satisface, puede ser una señal de que usted y su pareja no quieren las mismas cosas en la vida. Las investigaciones muestran que las parejas se sienten menos cercanas entre sí y experimentan más conflictos y una mayor insatisfacción en las relaciones, así como un menor bienestar individual, cuando las cosas que les gusta hacer o las metas que tienen para sí mismos no coinciden o son conflictivas. Esto sugiere que satisfacer esta necesidad es un componente importante de una relación sana.

Las investigaciones también muestran que las personas que se aburren en sus relaciones se vuelven más insatisfechas con el tiempo. Su aburrimiento las lleva a sentirse menos cercanas a sus parejas y, en consecuencia, menos satisfechos o satisfechas.

Otra razón por la que es importante la necesidad de sentirse *interesado/ interesada* en la vida de su pareja proviene de la teoría de la autoexpansión. Esta teoría, desarrollada por Art y Elaine Aron, psicólogos sociales que estudian el amor y las relaciones, dice que las personas están motivadas a expandir su sentido de sí mismas aprendiendo cosas nuevas y participando en nuevas actividades, y cuando el yo se expande de esta manera, las personas son más felices. Una forma en que las personas se involucran en la autoexpansión es a través de sus parejas, incluyendo aspectos de la pareja y de la vida de la pareja en su propio sentido de sí mismos/mismas. Por ejemplo, si tu pareja es un ávido coleccionista de vinos y te enseña todo sobre vinos (y, por supuesto, si esto es de tu interés), entonces incluirás estos aspectos de tu pareja en tu sentido de identidad (p. ej., “Ahora también sé mucho sobre vino”), aumentando tu crecimiento personal y tu sensación de entusiasmo por tu pareja y haciendo que tu relación sea más satisfactoria.

Lexi es un buen ejemplo de alguien que se aburre y no tiene sentido de expansión personal en su relación. Esta es una receta para la insatisfacción. Pero si te has encontrado en una situación similar, no te desespere. La investigación muestra que cuando las parejas participan activamente en actividades nuevas y emocionantes juntas, pueden sentirse más satisfechos: la energía regresa. Entonces, si pueden lograr que su pareja se involucre de esta manera, queda la esperanza de satisfacer su *interesante* necesidad.

Pensamientos o ideas:



Apoyo: ¿Es mi pareja a quien puedo acudir en los buenos y en los malos momentos?

Necesidad Clave

Emily sabe que *el apoyo* es una de sus necesidades clave, pero no siente que Will sea su persona a quien acudir en este momento. Si un chico es tu persona a quien acudir, lo incluyes en tu vida diaria para que sepa lo que está pasando contigo. Cuando sucede algo realmente bueno, o no tan bueno, él es una de las primeras personas a las que llamas para compartirlo o solucionarlo. Pero Will no está tan disponible en este momento. Él siempre está en clase o estudiando y ella sabe que no siempre tiene el tiempo o la energía para ella. Emily sabe que esto no es bueno para su relación a largo plazo, por lo que finalmente decide plantearle el problema. Esta es una buena idea. Ser honesto y hacer preguntas directas ayudará a Emily a determinar si podrá satisfacer sus necesidades:

Emily: Recibí esa prueba el otro día, pero no te llamé. En su lugar, llamé a Lexi.

Will: ¿Qué?! ¿Cómo te fue? ¿Por qué no me dijiste que lo habías recibido?

Emily: Últimamente, me detengo cuando tengo ganas de llamarte o enviarte un mensaje coqueto, una nota de examen, cualquier cosa.

Will: ¿Por qué? ¿Qué está sucediendo?

Emily: Ya no siento que seas mi persona a quien acudir. No estás disponible. Tienes mucho más que hacer.

Will: Emily, te apoyo. Hablemos de esto cuando llegue allí.

Emily: Quiero hablar de esto ahora.

Will: ¿No quieres que vaya el próximo fin de semana?

Emily: Por supuesto que quiero que vengas.

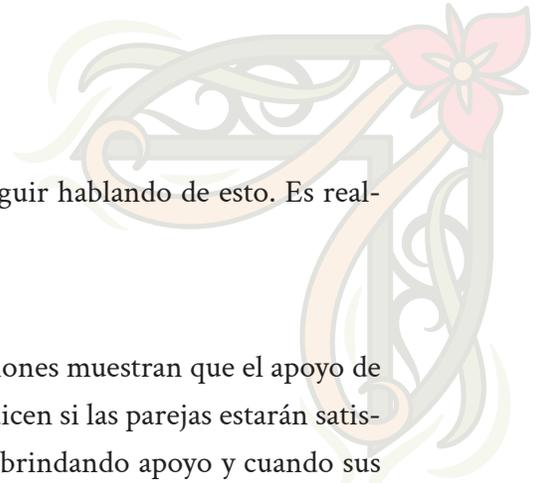
Will: Si hablamos de esto ahora, es posible que peleemos. No quiero eso. Prefiero hablar en persona. Necesito verte. Te extraño. Te amo.

Emily: Sé qué dices eso, pero necesito tu apoyo. Ya no me siento yo mismo contigo.

Will: Quiero ser tu persona de referencia. Entiendo que parezca que no lo soy porque así es como estoy actuando. Pero quiero serlo.

Emily: ¡Aghhh! ¡Quiero que lo seas, pero tienes que actuar!

Will: Por favor, solucionemos esto cuando te vea el próximo fin de semana.



Emily: Está bien, puedo esperar hasta entonces, pero tenemos que seguir hablando de esto. Es realmente importante para mí y para nuestro futuro.

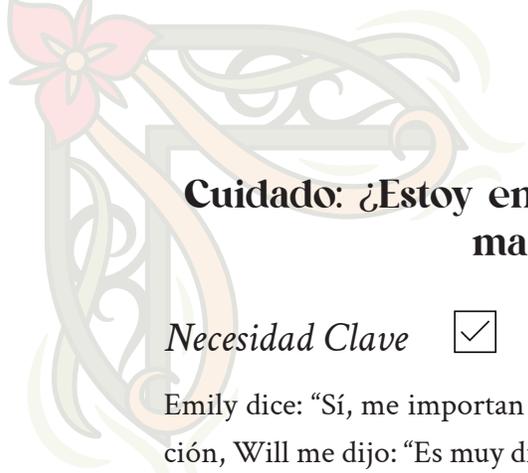
Emily tiene razón en que es importante para su futuro. Las investigaciones muestran que el apoyo de la pareja es una de las cualidades de relación más importantes que predicen si las parejas estarán satisfechas y si permanecerán juntas. Cuando las personas no son buenas brindando apoyo y cuando sus parejas no sienten que las apoyan, ambas partes están menos satisfechas. Por eso, obtener el apoyo que necesitas de tu pareja es realmente importante.

Mia definitivamente ve a Corey como su persona a quien acudir. Por ejemplo, cuando su gato murió, se lo tomó muy mal y él estuvo ahí para ella, abrazándola cuando lloraba y ayudándola a sobrellevar la pérdida. Ahora que él se ha mudado, dependiendo de cuál sea el problema, Emily o Lexi son su persona a quien acudir porque él no está físicamente allí, y Mia está de acuerdo con eso. Corey sigue siendo una persona de apoyo por teléfono, mensajes de texto y correo electrónico, pero Mia se siente cómoda recurriendo a sus amigos si Corey no está disponible. Ella nunca se molesta con él, por esto y no tiene expectativas particularmente altas sobre su disponibilidad al respecto. *El apoyo* no es una necesidad tan importante para ella. En este sentido, ella es muy diferente a Emily. Este es un buen ejemplo de cómo no hay nada bueno o malo cuando se trata de lo que las personas necesitan en una relación. Las personas tienen diferentes necesidades clave. Lo que importa es saber cuáles son las tuyas para asegurarte de cumplirlas. Y lo importante es obtener de tu pareja la cantidad de apoyo adecuada para ti.

¡ME: ¿Por qué las personas tienen diferentes necesidades clave?

Porque cada uno de nosotros tiene ideas diferentes de lo que es una buena relación y las necesidades clave reflejan su idea. Puedes ver claramente cuánto trabajo está poniendo Emily para satisfacer sus necesidades de apoyo. Es parte de su idea de una buena relación, pero no lo es para Mia.

Pensamientos o Ideas:



Cuidado: ¿Estoy en sintonía con sus sentimientos y respondo de manera útil en lugar de hiriente?

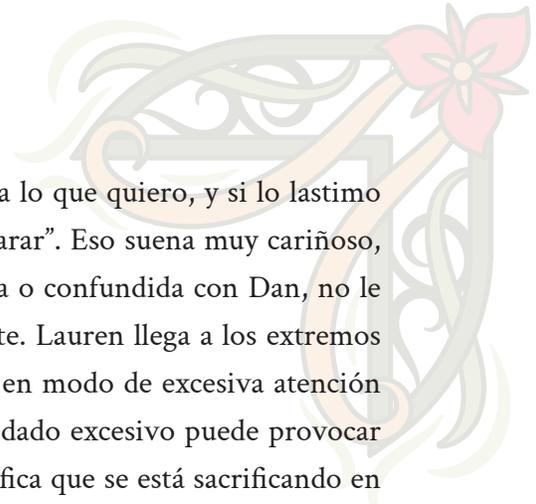
Necesidad Clave

Emily dice: “Sí, me importan profundamente los sentimientos de Will. Al principio de nuestra relación, Will me dijo: “Es muy difícil para mí comunicar lo que siento”. Necesito que sepas eso sobre mí. ¡Tenía tanta razón! Por ejemplo, solía pensar que habíamos seguido adelante después de una discusión porque él dejaba el tema, pero no había avanzado en absoluto. Simplemente no fue capaz de decirme cómo se sentía, incluso si le preguntaba. Y entonces recordé lo que me había dicho, así que me di cuenta de que necesitaba aprender las señales no verbales de Will cuando está molesto. Ahora veo que si digo algo que le molesta se quedará callado y sus respuestas serán breves. Si está realmente molesto, se tomará una ducha. Ahora que sé estas cosas, puedo acercarme a él y decirle que sé que está molesto, en lugar de preguntarle. Realmente ayuda a nuestra comunicación. También sé mejor qué es lo que le molesta, así que puedo predecir cuándo sucederá, como si no le va bien en un examen. Y sé lo que es importante para él, así que no menciono las cosas que me incomodan antes de un examen porque sé que no dormirá y eso impedirá que le vaya bien, lo que sólo hace que las cosas empeoren. Entonces, aunque él no expresa sus sentimientos, he aprendido cómo los comunica”.

Emily ofrece un buen ejemplo de estar realmente en sintonía con los sentimientos de su pareja. Ha aprendido a identificarlos (lo cual no fue un proceso sencillo y tomó algo de tiempo) y realmente le demuestra a Will que se preocupa al estar dispuesta y ser capaz de modular su propio comportamiento de una manera que respete sus sentimientos.

Mia es un buen ejemplo de falta de atención. Mia responde a la pregunta sobre el cuidado con “Hum, creo que a veces soy demasiado honesta. Digo cosas sin pensar en cómo se sentirá Corey. El otro día publicó una foto y le hice un comentario sobre cómo había ganado algo de peso desde que se mudó. Creo que hirió sus sentimientos. Le dije que lo sentía, pero que no podía hacer nada para retirarlo. Al final dijo: ‘Tienes razón’, pero todavía me siento mal por no haber considerado más sus sentimientos antes de decirlo”. Este tipo de lapsos pueden ocurrir. Cuando ocurren con frecuencia o en áreas de particular vulnerabilidad para su pareja, pueden ser muy dañinos y hacer que su pareja se sienta extremadamente herida. Por ejemplo, si Corey era muy sensible a su peso o apariencia, ese comentario de Mia podría tener un efecto muy negativo en él y en lo que siente por Mia. Le demostramos a nuestra pareja que nos gusta siendo conscientes de sus sentimientos, particularmente de sus vulnerabilidades, y no diciendo ni haciendo cosas que los lastimen.

Lauren presenta un caso interesante de necesidad de *atención* que salió mal. La respuesta de Lauren a la pregunta sobre el cuidado es “Me importan completamente los sentimientos de Dan. Siempre le



pregunto cómo está, cómo se siente. No lo presiono para que consiga lo que quiero, y si lo lastimo haciendo algo sin darme cuenta y él me lo señala, me aseguraré de parar”. Eso suena muy cariñoso, ¿verdad? Bueno, Lauren también dice que si se siente herida, enojada o confundida con Dan, no le importan sus sentimientos en absoluto y los ignorará deliberadamente. Lauren llega a los extremos con su comportamiento de cuidado. Para ella, es todo o nada: o está en modo de excesiva atención o en modo de total ignorancia. Ninguno de estos es saludable. El cuidado excesivo puede provocar sentimientos de resentimiento en el cuidador porque a menudo significa que se está sacrificando en el proceso. Con el tiempo, eso conduce a la ira y el resentimiento, que luego pueden conducir, como ocurre en el caso de Lauren, a una falta de atención hostil.

¿Por qué alguien se dedica a brindar cuidados excesivos? La mayoría de las veces es porque quiere agradar y cree que su comportamiento la mantendrá en el agrado de su pareja. Este tipo de cuidado no está impulsado por un proceso saludable de “lo conozco y me agrado”. Está impulsado por un proceso poco saludable de “quiero agradarle”. Si se involucra en cuidados excesivos y sacrifica sus propias necesidades, y luego se siente resentido, será importante examinar las motivaciones de su comportamiento y trabajar hacia un enfoque más equilibrado y saludable para cuidar los sentimientos de su pareja.

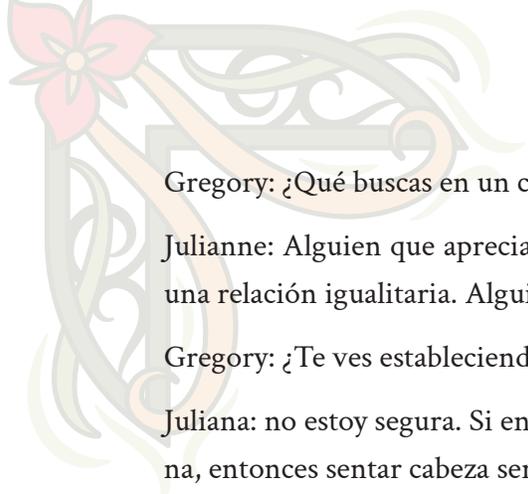
Pensamientos o ideas:

Escuchar: ¿Trato de escuchar lo que él está expresando y lo que quiere decir para poder entender quién es?

Necesidad Clave

Julianne se preocupa por Gregory. Ella no quiere hacerle daño. Ella sabe que lo está lastimando en este momento al tomarse tanto tiempo para responderle a su pregunta «¿Quieres casarte conmigo?», pregunta. Ella lo ha escuchado atentamente todo el tiempo para poder entenderlo realmente.

Al comienzo de su relación, de la nada, durante la cena, una noche, Gregory sugirió que cada uno de ellos se hiciera preguntas que ni se les ocurriría hacer tan temprano en una relación. Ella estaba tan metida en:



Gregory: ¿Qué buscas en un chico?

Julianne: Alguien que aprecia y acepta mis objetivos profesionales, lo duro que trabajo y que quiero una relación igualitaria. Alguien con un intelecto, antecedentes e intereses similares.

Gregory: ¿Te ves estableciendo algún día y siendo madre, esposa?

Juliana: no estoy segura. Si encuentro a la persona adecuada y quiero tener una familia con esa persona, entonces sentar cabeza sería lo mejor para mí. ¿Tú?

Gregory: Solía pensar que me casaría y sentaría cabeza después de dedicar un par de años a mi carrera, pero me involucré mucho en ello y me di cuenta de que valía la pena asegurarme de tener estabilidad laboral y financiera dado que Quiero sentar cabeza. Así que ahora estoy buscando seriamente una pareja a largo plazo para casarme y formar una familia. Eso es lo que realmente quiero.

Así que a Julianne no le sorprendió su propuesta y sabe que habla en serio y merece una respuesta. Simplemente no está segura de querer casarse con él (hay tantas cosas buenas y también tantos problemas) y por mucho que le gustaría decirle que él la tomó por sorpresa con su pregunta, y es por eso que lo está tomando por sorpresa. Tanto tiempo para decidir, ella sabe que eso no sería honesto. Ella lo escuchó alto y claro desde el principio y realmente lo entiende.

¿Recuerdas cuando Lauren estaba con Lucas y, después de dos citas, él dejó de enviarle mensajes de texto y le dijo que era porque todavía no había superado a su exesposa? Lauren no escuchó a Lucas alto y claro. Si Lauren realmente estuviera escuchando y tratando de entender a Lucas, se habría dado cuenta de que él no estaba listo para tener una relación con ella. Él le estaba dando esa información hablando continuamente de su exesposa y a través de su comportamiento inconsistente, como cuando seguía yendo y viniendo entre “Estoy feliz de estar con Lauren” y “No, estoy triste por extrañar a mi ex esposa. Esto no me funciona”.

Cuando inicias una relación con alguien que no quiere estar contigo, ¿cuál crees que es el resultado más probable? ¿Y cómo te haría sentir contigo misma estar con alguien que ama a otra persona? Si dijeras que te sentirías fatal y que, muy probablemente, la relación no funcionará, estarías en lo cierto. Pero Lauren no podía ver eso porque no estaba escuchando a Lucas. Estaba prestando atención sólo a sí misma y a dónde estaba. Ella quería que él la amara y se propuso intentar que eso sucediera. Por su propia necesidad de ser amada, persiguió a una persona que realmente le decía que no buscaba una relación seria con ella.

Si lo hubiera escuchado y escuchado, habría tenido la oportunidad de decidir si realmente quería estar con alguien que estaba enamorado de otra persona. En cambio, actuó desde un lugar de “Haré que él me ame”, lo que lleva a esta suposición errónea de “Necesito ser quien él quiere” en lugar de “Lo conozco y me agrada”. Al hacerlo, renunció a su poder personal.

Pensamientos o Ideas:

Importante: ¿Tengo en cuenta y valoro sus necesidades en mis elecciones?

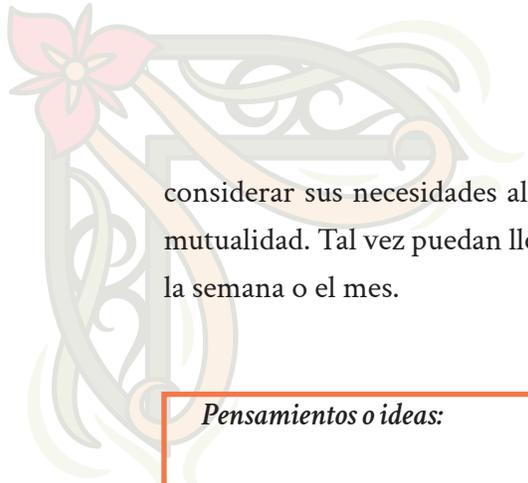
Necesidad Clave

Mia dice: “Cuando Corey mencionó la idea de una relación abierta, decidí considerar lo que él quería. Valoré nuestra relación. Si hubiera dicho que no inmediatamente, ¿quién sabe qué habría pasado? Probablemente hubiéramos continuado nuestra relación, pero tal vez Corey me hubiera engañado. Cuando me siento conectada con una persona, no siento celos de lo que sé; es cuando dejo de sentirme conectada cuando siento celos. O tal vez habría sido infiel. Cuando me estreso, quiero sexo porque me calma. Cualquiera de los dos, siendo infieles, era un error mucho mayor y mucho más difícil de afrontar que tratar de entablar una relación abierta”.

Lexi respondió: “Con algunas cosas definitivamente hago, pero otras son más difíciles. Por ejemplo, vivimos con 45 minutos de diferencia y siempre tenemos problemas para saber quién conducirá hacia quién, especialmente entre semana. James tiene que levantarse antes que yo, por eso le gusta que vaya hacia él. Pero trabajo más tarde que él (yo salgo a las cinco y él a las dos), así que creo que debería conducir hasta mí. Dice que estoy siendo egoísta, pero si las cosas cambiarán, estoy segura de que querría que acudiera a él. Sin embargo, cuando Lexi le dijo esto, dijo: “En realidad, me gustaría equilibrar las cosas. A ninguno de nosotros le encanta el viaje largo, así que es justo que lo compartamos. Así que sí, me gustaría que vinieras a mí algunas veces, pero también estaría dispuesto a acudir a ti”.

“Oh”, piensa Lexi para sí misma, “tal vez realmente no he estado pensando en él en esta situación. Él tiene razón. Es justo que vaya con él de vez en cuando. Si él no quiere salir porque es un viaje largo, tal vez no debería enojarme”.

Lexi se dio cuenta de que no estaba tratando a James de una manera que le mostrará que sus necesidades eran importantes. Esta es información crítica para Lexi. Si realmente le gusta James, debe



considerar sus necesidades al tomar sus decisiones. Aquí es donde entra en juego la habilidad de la mutualidad. Tal vez puedan llegar a un acuerdo, negociando quién conduce para que sea igual durante la semana o el mes.

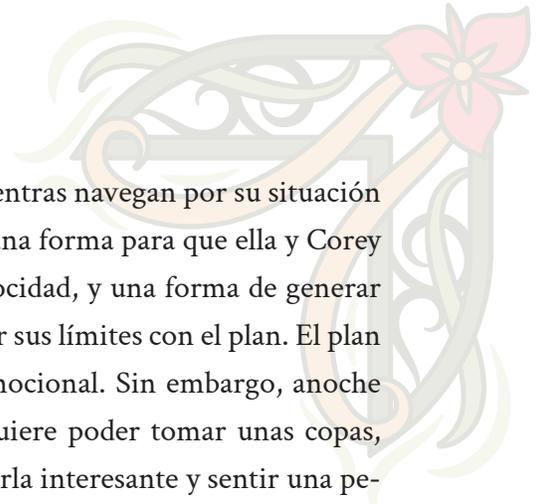
Pensamientos o ideas:

Confianza: ¿Confío en su disponibilidad, coherencia y compromiso, y confío en que él no me tratará de ninguna manera que pueda considerarse una traición en nuestra relación?

Necesidad Clave

Todos los estudios de las relaciones están de acuerdo en que la confianza en la pareja es la base de la seguridad en una relación. Como viste en el Capítulo 1, cuando Emily deja de sentirse segura, comienza a jugar al juego “Él me ama, él no me ama”. Cada vez que hay un lapso en la comunicación de Will, Emily recurre al peor de los casos: “Él no me ama tanto como yo lo amo a él. No puedo confiar en sus sentimientos por mí”. Emily no confía en que Will seguirá su plan para comunicarse diariamente, pero Will también ha dejado claro que en realidad no está de acuerdo con su plan y que no puede *seguirlo* debido a lo ocupado y agotado que está.

Por lo tanto, el primer paso para Emily y Will, si quieren resolver esto, es aclarar su compromiso con la relación y definir qué sería una traición de una manera en la que ambos puedan estar de acuerdo y actuar. Will debe tener claro de qué es capaz y seguir adelante para que Emily pueda desarrollar confianza. Emily necesita esforzarse para no recurrir al peor de los casos como opción predeterminada. Necesita desarrollar un diálogo interno realista sobre la situación, como, por ejemplo: “Puede que no me guste el comportamiento de Will, pero no es un indicador de que no me ama o de que no se puede confiar en él”. Emily también necesita evaluar consigo misma si la comunicación diaria es una expectativa poco realista y si lo que Will puede ofrecer es suficiente para satisfacer su necesidad *de confianza*. De lo contrario, debe considerar si ésta es la relación adecuada para ella.

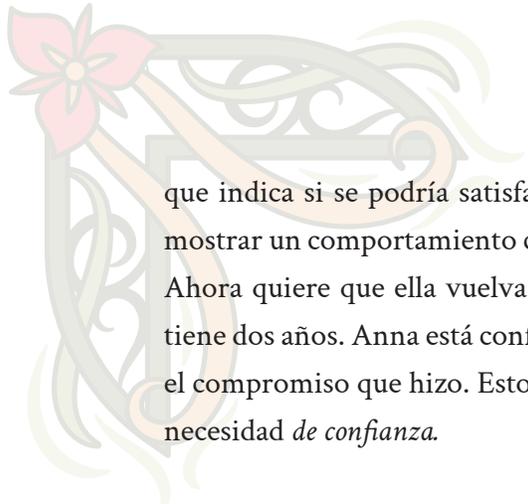


Mia también está luchando con problemas de confianza con Corey mientras navegan por su situación de pase libre. El plan de pase gratuito le pareció a Mia una aventura: una forma para que ella y Corey trabajaran en lo que querían del sexo y el amor, con respeto y reciprocidad, y una forma de generar confianza en su relación. Tuvieron que trabajar para descubrir y revisar sus límites con el plan. El plan inicial era que los pases gratuitos fueran encuentros sin conexión emocional. Sin embargo, anoche Corey habló por Skype con Mia y le pidió un gran compromiso. Quiere poder tomar unas copas, hablar, conocer a una mujer, sentir atracción y deseo mutuo, encontrarla interesante y sentir una pequeña conexión emocional. Mia no estaba segura de sentirse cómoda con esto, pero estuvo de acuerdo él y le dijo que revisara su perfil de OkCupid para sentirse incluida en lo que él estaba haciendo, tal como ella le había pedido.

Cuando Mia leyó el perfil, se sintió un poco mejor. Le alegró ver que él tenía claro que busca una relación casual. Explicó que tiene una novia con la que mantiene una relación abierta a larga distancia y que el plan es mudarse a la ciudad de su novia una vez que ella se gradúe. Aun así, ella simplemente no está segura de la necesidad de él de una conexión emocional “pequeña”: ¿qué es pequeña?

Mia no está segura de que la solicitud de Corey sea una traición a la confianza; suena como si él quisiera una relación ACB, pero su preocupación de que él hiciera eso con la amiga que originalmente se lo sugirió fue cómo terminaron decidiendo por encuentros sin conexión emocional. Además, una relación ACB es la forma en que ella y Corey comenzaron. ¿El hecho de tener una relación ACB con otra persona podría conducir a más? ¿Puede confiar en su compromiso con ella? Corey y Mia siempre han sido abiertos y honestos el uno con el otro; siempre han satisfecho la necesidad de *autenticidad del otro*. Realmente necesitarán seguir haciéndolo ahora. Y Mia tendrá que considerar cuidadosamente si puede correr el riesgo de confiar en Corey.

Mia y Emily enfrentan serios problemas relacionados con la confianza. Hacen buenas preguntas sobre si pueden confiar, y esto es un reflejo de su conciencia de lo importante que es evaluar con precisión si se está satisfaciendo su necesidad de *confianza*. Ambos también están intentando, con todas sus fuerzas, encontrar la mejor manera de sopesar lo que sus socios dicen y lo que hacen. Mia y Emily están tratando de encontrarle sentido a la evidencia real que tienen de su confianza. Es extremadamente importante hacer esto. Un error que la gente puede cometer es simplemente utilizar sus sentimientos de amor o lujuria como base para la confianza. Olivia es un buen ejemplo de esta confianza equivocada. Confiaba en que Zach estaba comprometido con ella sin haber tenido ningún tipo de conversación sobre la naturaleza de su relación y a pesar de la evidencia de que él mismo se describe como un jugador. Anna también es un buen ejemplo. A pesar de que Eric la trató mal en la primera etapa de su relación (¿recuerdas que él estaba tan interesado en ella y luego dejó de llamarla y comenzó a salir con otra persona?), Anna confió en que él estaba comprometido con ella esta vez, lo suficiente para casarse con él, después de simplemente conectarse. Ella ignoró por completo evidencia potencialmente importante



que indica si se podría satisfacer su necesidad *de confianza*. De hecho, Eric ahora está empezando a mostrar un comportamiento confuso. ¿Recuerdas que dijo que su prioridad era mantener a su familia? Ahora quiere que ella vuelva a trabajar porque quiere un auto nuevo, a pesar de que el “viejo” sólo tiene dos años. Anna está confundida por esto, y con razón. Hicieron un plan juntos y Eric no cumplió el compromiso que hizo. Esto debería ser una gran señal para Anna de que no se está satisfaciendo su necesidad *de confianza*.

Pensamientos o Ideas:

Aceptar: ¿Puedo dejarlo ser quien es y no intentar cambiarlo o convertirlo en algo que no es, no quiere ser o no puede ser?

Necesidad Clave

Los estudiosos de las relaciones también coinciden en que la aceptación de la pareja es un factor clave para que una relación funcione. Emily oscila entre aceptar y no aceptar lo concentrado que está Will en el trabajo escolar. Ha contribuido a su éxito académico. Sin embargo, esto también ha resultado en que pierda de vista otras cosas cuando se concentra en el trabajo, como mantenerse en contacto con Emily de la manera que ella quiere. Es la razón por la que no se toma cinco minutos para llamarla o enviarle un mensaje de texto rápido o decirle “Buenas noches y te amo” después de terminar de estudiar o incluso entre períodos de estudio. La siguiente es una conversación típica:

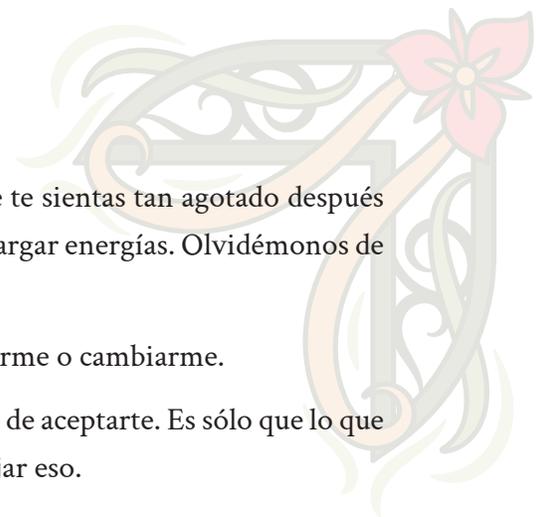
Emily: No entiendo por qué no te tomas cinco minutos para llamarme para decirme buenas noches después de haber terminado de estudiar.

Will: Simplemente no pienso así.

Emily: Pero sabes que quiero que lo hagas, así que deberías hacer el esfuerzo. ¿No te importa lo que necesito?

Will: Sí. Es simplemente difícil para mí. Estoy concentrado en mis estudios ahora mismo.

Emily: (*interrumpiendo*) Lo sé. Es porque estás muy concentrado: das el 110% en todo lo que haces y



te olvidas de todo lo demás cuando lo haces. Entonces probablemente te sientas tan agotado después que solo quieras desconectarte, mirar televisión, escuchar música y recargar energías. Olvidémonos de eso. ¿Podemos hablar de algo más?

Will: ¿Por qué? ¡No puedes olvidarlo! Siempre estás queriendo arreglarme o cambiarme.

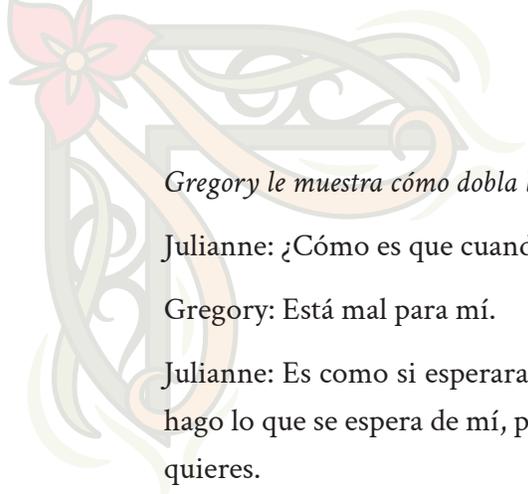
Emily: ¡No creo que estés roto! Creo que eres increíble y estoy tratando de aceptarte. Es sólo que lo que te hace exitoso también es algo que me duele a mí y no sé cómo manejar eso.

Emily quiere aceptar a Will tal como es, pero le resulta difícil. Y Will ha intentado hacer algunos cambios, pero no puede sostenerlos. ¿Entonces qué se hace? Si Will realmente no puede o no quiere cambiar, a pesar de saber que su comportamiento tiene un impacto negativo en Emily, Emily tiene que tomar una decisión. ¿Puede aceptarlo tal como es, o su comportamiento es un factor decisivo? Si no es un factor decisivo, es posible que Emily quiera trabajar para regular mejor sus emociones para poder manejar el comportamiento de Will de una manera más saludable. Por ejemplo, si su diálogo interno continúa siendo algo como “¡Lo está haciendo de nuevo! A él no le importo. ¡No soy importante para él! Entonces Emily nunca podrá aceptar a Will y ella y su relación sufrirán. Tendrán la misma discusión una y otra vez por el resto de sus vidas. Sin embargo, si Emily usa lo que sabe sobre Will y su perspectiva sobre las cosas, su nuevo diálogo interno podría ser algo como “Está actuando bastante distante otra vez, pero no tiene nada que ver conmigo. Es que se acercan los exámenes y está centrado en sus objetivos para el futuro. No es una señal de que no le importo o de que no soy importante. Él me ama y me lo demuestra de muchas otras maneras”. Si Emily puede hacer esto, no sólo ella se sentirá mejor (sus emociones de dolor y enojo se calmarán), sino que Will se sentirá mejor y su relación se fortalecerá gracias a ello.

Julianne responde a la pregunta *de aceptar* necesidades con un sí y un no. Gregory le había dicho desde el principio que estaba dedicado a su carrera y que otras mujeres con las que había salido odiaban lo concentrado que estaba en ella, pero Julianne lo acepta totalmente. Entiende la necesidad de trabajar hasta tarde, los planes cancelados de último momento cuando surge una crisis laboral y los viajes recurrentes fuera de la ciudad. Todo es parte del negocio, y ella lo entiende de una manera que las otras novias de Gregory no lo han hecho. No es un problema en su relación en absoluto. Sin embargo, empieza a darse cuenta de que no puede aceptar la forma en que él la crítica por todo. Mientras trabajaba en la necesidad *de familiaridad*, Julianne reconoció recientemente que uno de los peores rasgos de Gregory es ser crítico, y él lo usa para satisfacer sus necesidades:

Gregory: ¡No sabes cómo hacer bien la cama!

Julianne: Está bien, muéstrame cómo haces TÚ la cama.



Gregory le muestra cómo dobla las esquinas para que sus pies permanezcan dentro de las sábanas por la noche.

Julianne: ¿Cómo es que cuando hago algo diferente a ti, está mal?

Gregory: Está mal para mí.

Julianne: Es como si esperaras que hiciera las cosas como tú las haces sin saber cómo. Generalmente hago lo que se espera de mí, pero cuando eres crítico siento que quiero hacer lo contrario de lo que tú quieres.

Gregory: ¿No quieres arrojarme las sábanas para que pueda dormir bien?

Julianne: Por supuesto que sí. Intente preguntar: “¿Puedo mostrarte cómo meto las sábanas? Me despierto si vienen desabrochados durante la noche” en lugar de decirme que estoy haciendo algo mal.

Después de esta conversación, Julianne se da cuenta de que lo está intentando. Por ejemplo, en lugar de “Estás en el carril equivocado”, Gregory preguntó: “¿Puedes conducir por el carril lento a menos que estés rebasando?”. Ella también lo está intentando. Cuando él es crítico, en lugar de pensar: “Me hace sentir como si nada de lo que hago fuera lo suficientemente bueno”, lo que la enoja, ella regula sus emociones utilizando un nuevo diálogo interno, diciendo: “Simplemente no sabe cómo convertir esa crítica en una petición”. Aun así, es difícil para ambos y caen en el mismo viejo patrón:

Gregory: No sabes cómo tratar a la gente.

Juliana: ¡¿Qué?! ¡Bien, dime CÓMO MANEJAR A LA GENTE!

Gregory: Lo que quise decir es que manejaste mal esa conversación con tu cliente.

Julianne: Tengo un MBA, dirijo un equipo, obtengo altas calificaciones en mis evaluaciones de desempeño y ¿crees que puedes enseñarme a manejar a las personas?

Gregory: ¡Estoy velando por tus mejores intereses!

Y luego se pone feo; da vueltas en círculos. Esta no es ella. Ella no quiere una relación tan conflictiva.

Al final, Julianne lo sabe cuándo se defiende diciendo cosas como “Tengo un MBA. Dirijo un equipo”. Ella está teniendo la misma vieja experiencia: “Me siento menos de lo que soy. No me siento lo suficientemente bien y estoy enojada por eso”. ¿Podrá Julianne dejar que Gregory sea quien es sin sentirse menos que ella? ¿Podrá aceptarlo sin que le duela? Ésa es la pregunta clave que debemos hacernos. Si una mujer no puede aceptar a su pareja sin hacerle daño, entonces no podrá satisfacer la necesidad *de aceptación*.

Pensamientos o Ideas:

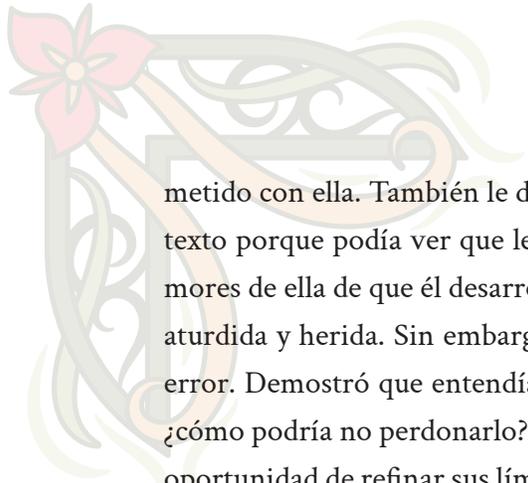
Perdonar: ¿Lo perdono por los errores que ha reconocido y sigo adelante?

Necesidad Clave

Las investigaciones muestran que poder perdonar a la pareja contribuye a una mayor satisfacción en la relación y las reparaciones sinceras conducen a un mayor perdón. La situación de Mia y Corey es un buen ejemplo de ello.

La preocupación de Mia sobre lo que podría resultar si Corey quisiera una “pequeña” conexión emocional está resultando válida. En OkCupid, Corey conoció a otra mujer y ahora tienen una relación ACB. Se reúnen al menos semanalmente y Mia tiene la sensación de que sus interacciones reflejan mucho más que una pequeña conexión, al menos más de lo que Mia pensó que sería una pequeña conexión. Por ejemplo, una noche, Corey le sugirió a Mia que incluyeran a Otra Mujer en su llamada de Skype y tuvieran algo de «sexo por Skype». Mia estaba intrigada. Pensó para sí misma: «No conozco mis límites en esto hasta que los pruebe», así que estuvo de acuerdo. Cuando Otra Mujer besó a Corey y empezaron a besarse, Mia se sintió muy, muy excitada. A ella realmente le gustó. Sin embargo, al ver a Corey y Otra Mujer interactuar, Mia era consciente de su conexión emocional y no se sentía cómoda con ella. Luego, Mia se enteró de que Corey y la Otra Mujer se enviaban mensajes de texto y se sexteaban con frecuencia. Sucedió la próxima vez que Corey visitó a Mia. Ella le preguntó si podía ver sus mensajes de texto de Otra Mujer. Tuvieron una pequeña discusión, pero él finalmente aceptó. Vio todos los mensajes de texto de Otra Mujer, lo que llevó sus preocupaciones al límite, y enfrentó a Corey, diciendo: “¿Es esto lo que quisiste decir con una ‘pequeña’ conexión emocional? Realmente me parece que ustedes dos están mucho más involucrados emocionalmente de lo que dejaron ver y esto no es lo que pensé que estaba aceptando”.

Corey escuchó el dolor en la voz de Mia. Se disculpó en ese mismo momento, diciendo que lamentaba haberla lastimado y diciéndole que los mensajes de texto reflejaban la novedad de la conexión física con Otra Mujer y nada más. Le dijo a Mia que la Otra Mujer tenía una relación polivalente con otras dos personas con las que estaba comprometida, y le aseguró a Mia que estaba completamente compro-



metido con ella. También le dijo que disminuiría la frecuencia de los mensajes de texto y mensajes de texto porque podía ver que le dolía. Dijo que no quería seguir haciendo algo que aumentaría los temores de ella de que él desarrollara una relación más seria con la Otra Mujer. Al principio Mia estaba aturdida y herida. Sin embargo, Corey reconoció inmediata y genuinamente que había cometido un error. Demostró que entendía y se preocupaba por sus sentimientos. Teniendo en cuenta todo esto, ¿cómo podría no perdonarlo? Entonces, aunque al principio fue difícil, ella lo perdonó y eso les dio la oportunidad de refinar sus límites de pases gratuitos y comprender mejor las necesidades de cada uno.

I/ME: ¿Cómo es una disculpa genuina?

¡Mira este vídeo para descubrirlo!

<http://everydayfeminism.com/2013/11/how-to-apologize/>

In “Getting called out: How to apologize” Franchesca “ Chescaleigh ” Ramsey dice: “Una verdadera disculpa genuina se compone de dos partes: la primera parte es que asumes la responsabilidad de lo que has hecho y luego la segunda parte es que te comprometes a cambiar el comportamiento”.

El problema al que se enfrenta (qué hacer cuando dices o haces algo que defiende la opresión de un grupo marginado) no es relevante para el libro, pero el proceso de cómo disculparse definitivamente sí lo es.

Pensamientos o ideas:

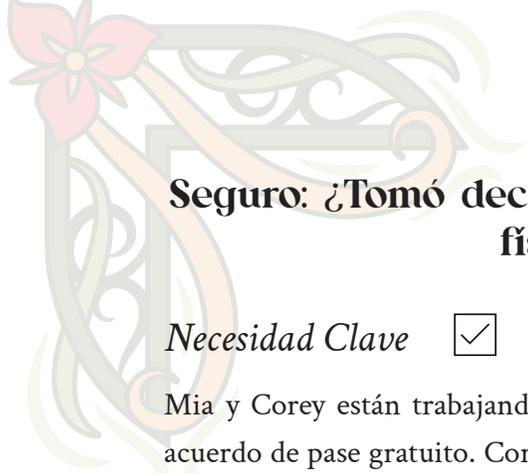
Ayuda: ¿Estoy dispuesta a responder a sus solicitudes de ayuda con las cosas que tiene que hacer?

Necesidad Clave

La respuesta de Mia: “Sí. Corey no es muy organizado con sus documentos personales y sus finanzas, y yo tiendo a ser muy organizado con los míos. Me pidió que lo ayudara a hacer un presupuesto para poder seguir adelante con sus planes de mudarse aquí una vez que adquiriera algo de experiencia y pueda encontrar un trabajo en mi ciudad. Lo hice.” La disposición de Mia a responder cuando Corey le pide ayuda demuestra que le agrada y lo respeta.

Lexi está luchando por decidir si está dispuesta a ayudar a James tanto como él quiera. A Lexi le gusta ayudar a la gente y con James siempre ha estado dispuesta, pero últimamente se siente ambivalente en cuanto a ser útil. Por ejemplo, el otro día iban a cenar a casa de sus padres y él le pidió que recogiera flores porque llegaba tarde, pero ella no quiso hacerlo. En este tipo de situaciones, es importante utilizar la habilidad de introspección para examinar sus motivos. ¿Por qué Lexi no querría conseguir las flores cuando le parece más fácil hacerlo? Si Lexi sólo quiere que James lo haga para no tener que hacerlo, no lo está tratando como si le agradara y lo respetara. Pero, por supuesto, puede haber otras razones por las que ella no quiera ayudarlo. Resulta que a Lexi le preocupa que James no esté cubriendo su propia necesidad *de ayuda*. Ella piensa que él no es lo suficientemente autosuficiente y no asume la responsabilidad de lo que necesita hacer en todos los aspectos de su vida. Por eso ahora se resiste a cualquier cosa con la que él le pida ayuda. Si Lexi quiere tratar a James como si le agradara y lo respetara, tal vez quiera trabajar para separar las solicitudes de ayuda apropiadas de las menos apropiadas. Luego puede responder positivamente al primero (recogiendo las flores para que no lleguen tarde a la cena de sus padres) y hablar con él sobre la importancia de satisfacer su propia necesidad *de ayuda* cuando sus peticiones parecen inapropiadas.

Pensamientos o ideas:



Seguro: ¿Tomó decisiones para ayudarlo a mantenerlo emocional, física y prácticamente seguro?

Necesidad Clave

Mia y Corey están trabajando duro para superar los desafíos de su relación a larga distancia y su acuerdo de pase gratuito. Corey le había dicho a Mia que no quería saber ningún detalle sobre cómo estaba usando sus pases gratuitos porque le pondría celoso y sería emocionalmente doloroso para él. A Mia, sin embargo, le resultó extremadamente difícil no compartir información con él. Se sentía poco auténtica, lo que la llevó a sentirse emocionalmente desconectada. En un intento por sentirse más conectada con Corey, ella le contó todo sobre su Otro Chico (Al igual que Corey, empezó a salir regularmente con una persona). Lo que no se dio cuenta fue que al hacerlo estaba poniendo a Corey en una situación emocionalmente peligrosa, una en la que no se sentía seguro porque tenía que lidiar con celos graves. Como verás en los próximos Capítulos, el “Él me conoce y le agrado” de Mia debe ser *auténtica* con Corey. y su necesidad de “lo conozco y me agrada” para mantener a Corey *a salvo* han entrado en conflicto. Esto puede suceder; Las necesidades a menudo entran en conflicto. En el Capítulo 6 les contaremos mucho más sobre cómo Mia y Corey manejan necesidades en conflicto. Por ahora, es importante ver que la elección de Mia no mantuvo a Corey a salvo.

Lauren dice que quiere mantener a Dan a salvo, pero su comportamiento no concuerda con sus palabras. Cuando Dan se enoja con Lauren o la trata de una manera que no le gusta, ella lo amenaza con terminar la relación y, a veces, incluso lo hace. Sin embargo, la ruptura es siempre temporal; ella volverá con él para hacer las paces. Tomemos el siguiente ejemplo:

Lauren sale a cenar con Julianne y Anna. Se están poniendo al día, riendo y bebiendo. Suena su teléfono:

Dan: ¿Dónde estás?

Lauren: Te lo dije, salí a cenar con las chicas.

Dan: Puedo decir que estás borracha. Enviaré a Michael (su *conductor*).

Lauren: no quiero eso. Estoy bien. Estamos divirtiéndonos.

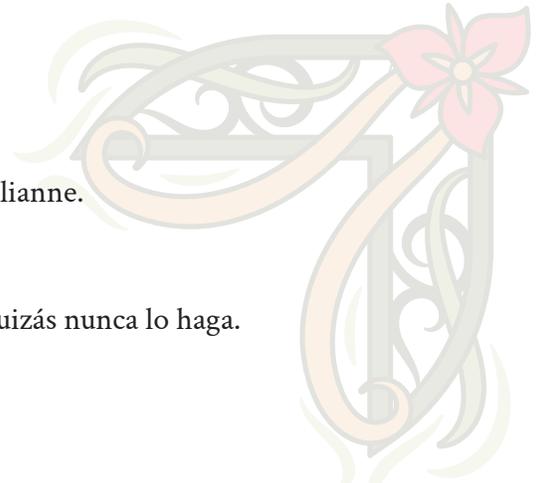
Julianne y Anna gritan al unísono mientras se ríen: “Estamos planeando la boda.

¡déjala sola!»

Dan: ¡Voy a enviar a Michael!

Lauren: Me tengo que ir, hablaré contigo mañana.

Dan: ¿Qué quieres decir? Tu vives conmigo. Te quiero en casa a salvo.



Lauren: ¡Ni siquiera quiero volver a casa! Pasaré la noche en casa de Julianne.

Dan: Lauren, ¿de qué estás hablando?

Lauren: Me estás tratando como a una niña. No voy a volver a casa. Quizás nunca lo haga.

Dan: ¡¿Qué?!

Ella cuelga y apaga su teléfono. Más tarde esa noche, Lauren mira por la ventana de la casa de Julianne y ve el auto de Dan estacionado afuera y él mirando por la ventana asegurándose de que ella esté adentro. Al día siguiente ella regresa a casa, le lleva un regalo y le dice cuánto lo ama.

Lauren está jugando al juego de la ruptura/recuperación con Dan, y lo hace repetidamente. Imagínese cómo se sentiría esto para Dan. Es probable que empiece a temer que en cualquier momento Lauren pueda dejarlo. Es posible que se sienta ansioso por esto, enojado con ella y temeroso de hacer cualquier “movimiento equivocado”. Cuando esto sucede repetidamente, erosiona el sentido de seguridad de la pareja (en este caso de Dan) en la relación, lo que genera inseguridad y una montaña rusa emocional. La sensación de seguridad es una de las claves de una relación sana y no puede existir cuando la pareja no se siente segura.

I/ME: ¿Crees que el comportamiento de Lauren podría hacer que Dan reconsidere su comportamiento?

¿Cómo podría? Dan cree que Lauren no está siendo razonable. Él no tiene idea de que ella piensa que él está siendo controlador. Ella no se lo ha dicho, por lo que no se está resolviendo ningún problema mutuo. Ninguna de las dos personas va en marcha hacia una comprensión más profunda de lo que quiere la otra. Es por eso, que el comportamiento de Lauren no conducirá a cambios en el de él.

Pensamientos o Ideas:

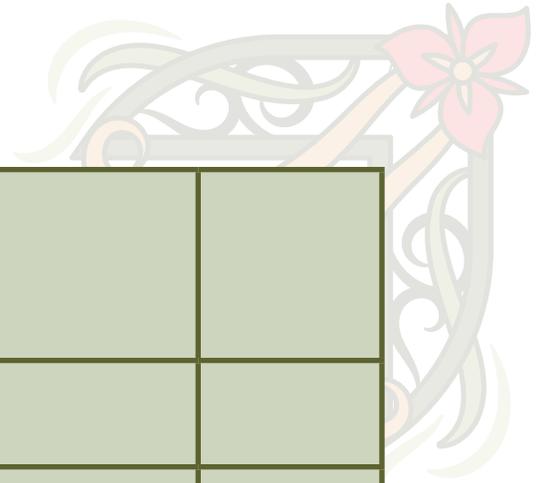
¿Cómo te da poder personal satisfacer las necesidades de “Lo conozco y me gusta”?

En pocas palabras, cuando estás segura de que realmente conoces y te agrada tu chico y lo tratas de una manera que lo demuestra, estás un paso más cerca de poder tener una relación que satisfaga tus necesidades y un paso más cerca de tener una relación que sea saludable.

En este Capítulo, llamamos su atención sobre la pregunta “¿Con quién quiero estar y por qué?” Al leer este libro, estarás en camino de tener las herramientas para responder esa pregunta. Primero, en el Capítulo 3, comenzaste a aprender sobre ti misma: cuáles son tus mejores y peores rasgos, sus necesidades y cómo satisfacerlas por ti misma. En este Capítulo, comenzaste a aprender qué buscar en una pareja para poder establecer estándares que guíen tus expectativas. Aprendiste acerca de cómo conocer quién es él puede ayudarte a comprender su comportamiento, el tipo de necesidades que puede tener y deseas que él satisfaga y cómo el trato que le das a tu pareja refleja si él es el tipo de persona con quien realmente deseas estar. Ahora puedes empezar a evaluar el “ajuste de identidades”, que refleja una conexión personalizada con una pareja: ¿quién es él con quién eres tú? ¿Lo que tiene para ofrecer satisface tus necesidades? Y dado quién eres, ¿lo quieres como pareja? Si aún no lo ha hecho, este podría ser un buen momento para comenzar a responder estas preguntas. Te recomendamos que comiences a completar tu Lista de necesidades clave y, si estás en una relación, las necesidades que se satisfacen y las que no. Hacerlo te preparará para el siguiente paso en la evaluación del ajuste de identidades y dar ese siguiente paso hacia el poder personal.

Lista de necesidades clave

Necesidades	Lo conozco y me agrada (estoy segura de que este es el chico que quiero y lo trató de una manera que demuestre que me agrada y lo respeto)	¿Están cumpliendo?	Necesidad clave?
Lo que necesito:			
Familiar	¿Conozco sus mejores y peores rasgos? ¿Entiendo cómo lo convierten en quien es, influyen en su forma de actuar y afectan la forma en que satisface sus necesidades?		



Auténtico	¿Está completamente abierto a mostrar todos los aspectos de sí mismo y a enfrentar cualquier temor que tenga al hacerlo?		
Atraído	¿Me gusta su apariencia física tal cual es sin querer que cambie?		
Deseo	¿Quiero tener relaciones sexuales con él y me siento cómodo contándole mis intereses y necesidades sexuales?		
Interesante	¿Estoy interesado en su vida (sea lo que sea) y quiero ser parte de ella?		
Apoyo	¿Es mi persona a quien acudir en los buenos y en los malos momentos?		
Cómo lo trato:			
Cuidado	¿Estoy en sintonía con sus sentimientos y respondo de manera útil en lugar de hiriente?		
Escuchar	¿Trato de escuchar lo que expresa y lo que quiere decir para entender quién es?		
Importante	¿Consideré y valoré sus necesidades en mis elecciones?		
Confianza	¿Confío en su disponibilidad, coherencia y compromiso, y confío en que él no me tratará de ninguna manera que pueda considerarse una traición en nuestra relación?		
Aceptar	¿Puedo dejarlo ser quien es y no intentar cambiarlo o convertirlo en algo que no es, no quiere ser o no puede ser?		
Perdonar	¿Lo perdono por los errores que ha reconocido y sigo adelante?		
Ayuda	¿Estoy dispuesta a responder a sus solicitudes de ayuda con las cosas que tiene que hacer?		
Seguro	¿Tomo decisiones para ayudarlo a mantenerlo emocional, física y prácticamente seguro?		



Capítulo 5

Él me conoce y le gusto

Conocerte y gustarle significa que un chico quiere lo que tienes para ofrecer y te trata de una manera que demuestra que le gustas y te respeta.

Así como toda mujer merece que se satisfagan sus necesidades de “Lo conozco y me gusta”, todo hombre merece que se satisfagan sus necesidades de “La conozco y me gusta”. Él también busca a alguien a quien le atraiga, desea, acepta, etc. Tú tienes tus necesidades clave y él tiene las suyas. Un chico que te conoce y le gustas debería poder satisfacer tus necesidades para sentirte así: que está buscando lo que tienes para ofrecer y tratándote de esa manera. Si no lo hace, no es el hombre para ti.

Recientemente, ha habido cierta cobertura mediática de personas que publican criterios *muy* específicos en sitios de citas en línea sobre el tipo de persona que están buscando. Estas publicaciones se parecen a esto:

“¿Eres tú el indicado para mí? Esto es lo que estoy buscando:

Quieres tener una relación monógama comprometida.

Eres de piel clara, cabello rubio y ojos azules (el verde también está bien), eres delgada y te mantienes en muy buena forma. Las niñas con sobrepeso no necesitan postularse.

Te gusta usar faldas cortas y botas altas, jeans ajustados y tacones de aguja y ropa de yoga para los días informales.

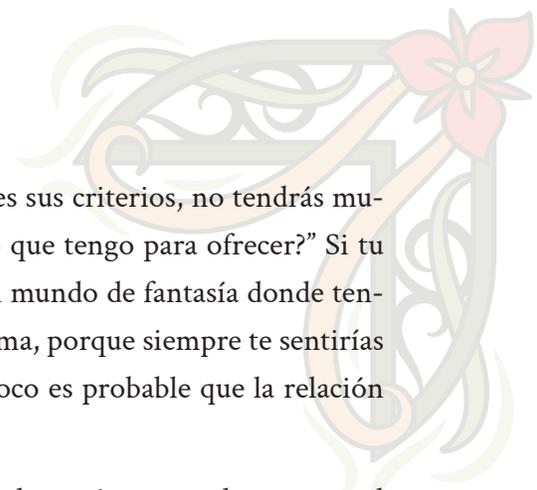
El lápiz labial rojo está de moda, pero el exceso de maquillaje en los ojos no.

Eres una mujer liberada con un buen trabajo que está dispuesta a pagar lo que le corresponde.

Las mujeres promiscuas –ahora o en el pasado– no son para mí. Cualquier cantidad superior a cinco parejas sexuales anteriores es demasiada.

Te gusta mimar a tu hombre con mucha atención y romance.

No quieres niños ni gatos. Quizás sean posibles perros pequeños que no ladren mucho”.



Ahora hay un chico que sabe lo que quiere y lo tiene muy claro. Si lees sus criterios, no tendrás muchos problemas para encontrar la respuesta a la pregunta “¿Quiere lo que tengo para ofrecer?” Si tu respuesta fuera no, tendrías que descartarlo o estarías entrando en un mundo de fantasía donde tendrías que intentar agradarle. Esto sin duda comprometería tu autoestima, porque siempre te sentirías “menos que”. Terminarías sin poder personal en esta relación. Tampoco es probable que la relación dure mucho.

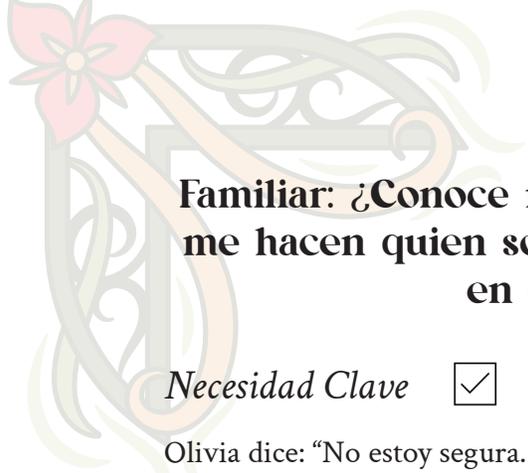
Incluso si no te gusta lo que el chico de arriba busca o lo que valora de las mujeres, puedes ver que al menos estaba siendo lo suficientemente honesto como para que las mujeres evaluaran si cumplían con sus criterios. Sin embargo, criterios rígidos como el suyo a menudo no se cumplen en las relaciones, y probablemente él no sería una persona muy tolerante en una relación, lo que sin duda es una mala señal. Pero volviendo al punto, imaginemos el siguiente escenario:

Digamos que por casualidad conoces a este chico en una fila de Starbucks, no en un sitio de citas en línea, por lo que no conoces sus criterios muy específicos para una novia. Eres una rubia naturalmente delgada con ojos azules brillantes. Llevas una minifalda y botas altas, por lo que inmediatamente se siente atraído por ti. Él coquetea. Tú también coqueteas. Saldrás más tarde en la semana. Él pregunta: “¿Qué estás buscando?” Compartes “una relación monógama a largo plazo” y luego pagas la cuenta.

Hasta ahora a ambos les parece que eres lo que él quiere. Te sientes mareado y empiezas a imaginar el futuro con él. PERO ESPERA. Hay muchas cosas que ustedes dos aún no saben. ¿Alguna vez te has encontrado diciendo acerca de una relación: “Teníamos diferencias que no eran evidentes al principio”? Hasta que no conozcas realmente sus necesidades y él sepa lo que tienes para ofrecer, no podrás tomar ninguna decisión sobre si él es la persona adecuada para ti. Por ejemplo, ¿qué pasa si te has acostado con más de cinco chicos? ¿Qué pasa si, después de la avalancha inicial de llamadas, mensajes de texto, flores suyas y pequeños obsequios tuyos, ambos comienzan a calmarse un poco y están de acuerdo con el cambio, pero él espera que actúen como si fuera el primer sonrojo del amor cada día o hace berrinches? Tan pronto como surjan estas revelaciones, tú y él experimentarán un conflicto en su relación.

En este Capítulo, te ayudaremos a descubrir si el chico en cuestión te conoce y le gustas lo suficiente como para hacer posible el tipo de relación que deseas con él. Cuando haces esto, eliminas cualquier impulso instintivo de intentar convertirte en *lo* que él quiere sólo para resolver las incertidumbres y asegurarte de que esta relación *funcionará*.

Como en el Capítulo 4, marca todo lo que creas que podría ser una necesidad clave para tí y utiliza los espacios al final de cada descripción para ingresar cualquier idea que tengas sobre si estás experimentando lo que leíste para esa necesidad.



Familiar: ¿Conoce mis mejores y peores rasgos? ¿Entiende cómo me hacen quien soy, influyen en cómo actúo y afectan la forma en que satisfago mis necesidades?

Necesidad Clave

Olivia dice: “No estoy segura. Ni siquiera se me ha ocurrido pensar si él conoce mis mejores y peores rasgos. No es que alguna vez me haya dicho algo como: “Eres muy divertida, generosa y bien intencionada”. Sé que puedo ser completamente yo misma con él y nunca ha comentado nada negativo. También me dijo: ‘Me encanta cuando ríes o cantas cuando estás feliz’. Pero supongo que no sé si alguna vez piensa más profundamente en quién soy”.

Que Olivia no sepa si Zach realmente la conoce tiene el potencial de ser un problema. Si él realmente no la conoce, es menos probable que comprenda sus necesidades y su comportamiento, y eso definitivamente será un problema. Además, es posible que más tarde descubra algo sobre ella que realmente no le guste o que no sepa cómo afrontar. ¿Cuántas veces tú, o alguien que conoces, ha dicho: ¡Guau, no lo vi venir! ¡Pensé que era tan _____ [*completa el espacio en blanco con cualquier visión idealizada que hayas tenido de la persona!*]

En la relación de Julianne con Gregory, él está bastante familiarizado con sus rasgos, pero realmente no entiende cómo la hacen quien es. Julianne dice: “Gregory diría que mis mejores rasgos son ser asertiva, organizada, honesta, apasionada, amable y afectuosa. Cuando empezamos a vernos, me dijo que le encantaba cómo llevaba mi vida en conjunto, que sabía lo que quería y que era honesta y no jugaba. Me alegré de haberle reflejado todas esas cosas porque siento que son mis puntos fuertes. Sin embargo, últimamente él ve mi capacidad de organización como controladora, lo que me hace pensar que realmente no comprende esta parte de mí. Me gusta planificar. Así llegué a donde estoy. Si le gusta que sea lo suficientemente organizada para tener mi vida en orden, me gustaría que entienda que eso significa que me gusta tener cierto control sobre las cosas. Eso ayuda a reducir mi ansiedad y a mantenerme en la cima de mi vida. Realmente lo necesito, pero cuando trato de explicarlo, simplemente me etiqueta como un monstruo demasiado organizado”.

Como puede ver, la incapacidad de Gregory para utilizar su conocimiento de los rasgos de Julianne para comprenderla realmente se interpone en su camino para satisfacer su necesidad *familiar*. No es suficiente que un chico pueda describir cómo eres. Es importante que él realmente te “entienda”, que vea cómo y por qué tus rasgos se manifiestan en lo que necesitas y lo que haces, y que no se limite a ponerte una etiqueta negativa. De lo contrario, terminarás sintiéndote incomprendida, lo que puede llevar a una menor intimidad y a un mayor conflicto.



Pensamientos o ideas:

Auténtica: ¿Estoy completamente abierta a mostrar todos los aspectos de mí misma y a enfrentar cualquier temor que tenga al hacerlo?

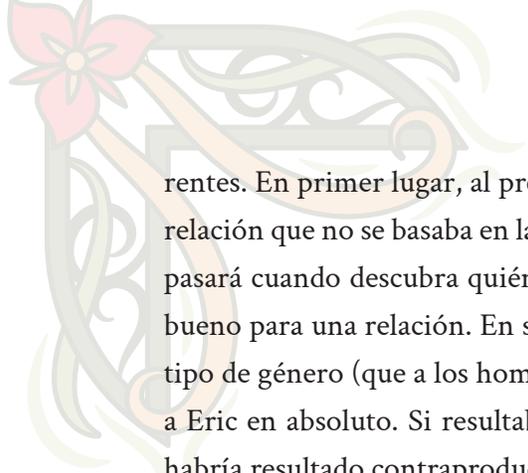
Necesidad Clave

Lexi dice: “Hay tantas cosas que no le digo a James, particularmente aquello que no me hace feliz en la relación. Por ejemplo, no le he dicho que quiero dejar de salir tanto con sus amigos”. Lauren hace lo mismo. Ambos se auto silencian, lo cual es la antítesis de la autenticidad. Si te silencias, es casi imposible dejar que un chico te vea profundamente.

Lexi también dice: “De alguna manera dejé de ser yo en ciertos aspectos. He empezado a hacer las cosas que le gustan a él, aunque no sean naturales para mí. Le gusta la carne y come mucha. ¿Adivina qué hago? Ahora también como mucha carne. Antes de él, comía más como una vegana. Esto es lo máximo que he pesado en mi vida. ¿Qué está mal conmigo? ¿Por qué estoy haciendo esto?” Lexi tiene razón al hacerse estas preguntas. Necesita pensar detenidamente si puede ser ella misma en esta relación y enfrentar cualquier temor que tenga de descubrir que él realmente no quiere lo que ella tiene para ofrecer.

Anna también tiene problemas para ser auténtica, especialmente al comienzo de una relación. Ella dice: “¿Sabes que siempre le muestras lo mejor a un chico al principio? Eso es lo que hago. Por ejemplo, cuando Eric y yo empezamos a salir, yo era pasiva. No hablé de las cosas porque quería asegurarme de no causar problemas. No soy yo en absoluto, pero realmente me gustaba y quería gustarle mucho a él también. Así que no creo que Eric supiera, al menos durante un tiempo, que yo era tan testaruda o independiente como soy. No me gusta que me digan qué puedo hacer, cuándo puedo salir, con quién puedo hablar o cuánto puedo trabajar, pero no quería que él lo supiera de inmediato. No creo que eso le hubiera gustado mucho. La mayoría de los chicos no lo hacen. Quieren una mujer pasiva y agradable”.

Anna basó su enfoque de esta relación en «¿Puedo ser quien él quiere?» en lugar de “¿Quiere él lo que soy yo?” dejándola en un lugar de bajo poder personal. Empleó una estrategia que, sin que ella se diera cuenta, podría volver a perjudicarla, porque se basaba en la falta de autenticidad de dos maneras dife-



rentes. En primer lugar, al pretender ser algo que no era sólo para agradarle a Eric, se quedó con una relación que no se basaba en la verdad sobre ella misma. ¿Qué pasará cuando se canse de fingir? ¿Y qué pasará cuando descubra quién es ella realmente? Sorpresa, confusión, conflicto. Eso no augura nada bueno para una relación. En segundo lugar, al hacer una suposición sobre Eric basada en un estereotipo de género (que a los hombres les gustan las mujeres pasivas), no estaba asegurándose de conocer a Eric en absoluto. Si resultaba que a Eric realmente le gustaban las mujeres asertivas, su estrategia habría resultado contraproducente.

Pensamientos o ideas:

Atractiva: ¿Le gusta mi apariencia física tal como es, sin querer que cambie?

Necesidad Clave

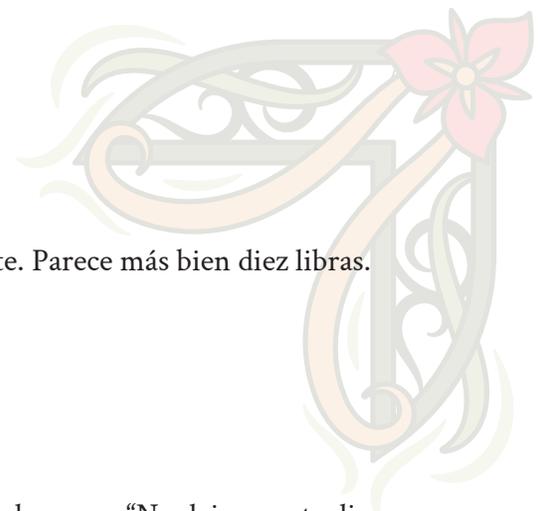
La necesidad de atracción de Mia definitivamente está siendo satisfecha. En respuesta a la pregunta, ella dice: “¡Sí, seguro! Corey me dijo que le gusta mi tamaño, mi forma, la forma en que me muevo, que encuentra mi cuerpo intrigante, atractivo y exótico, que le encanta cómo, por un lado, puedo ser muy elegante y precisa en mis movimientos y, por el otro, mano torpe a veces y que es la combinación de estos dos lo que le resulta tan atractivo. Me hace sentir muy bien y muy cómoda con él”.

Para ver un ejemplo de cómo se ve cuando no se satisface la necesidad *de atracción*, volvamos a nuestra historia hipotética sobre el chico de arriba y la chica que conoció en Starbucks. Llevan seis meses de relación. Están acurrucados en la cama y él comienza a jugar y a pellizcar ligeramente su poquito de grasa abdominal. Ella le aparta la mano y se ríen. Pero la próxima vez que ella lo abraza, él lo vuelve a hacer. Su diálogo interno es: “Esto me hace sentir muy incómoda, pero ¿qué digo? ¡No quiero que me señale la grasa del vientre! Quiero decir, no es tan malo. No me encanta, pero a él le encanta salir a comer y por eso lo he consentido. Aún así, tal vez debería ir más al gimnasio. Me pregunto qué estará pensando sobre mi peso ya que sigue señalándolo”.

Chica de Starbucks: ¿Crees que estoy gorda?

Chico: Noto que tu estómago está un poco redondeado. ¿Crees que has engordado algunos kilos?

Chica de Starbucks: Quizás cinco libras como máximo. Voy a sacar tiempo para ir al gimnasio otra vez.



He estado muy ocupado contigo (*risita*).

Chico: Honestamente, no me he sentido tan atraído por ti últimamente. Parece más bien diez libras.

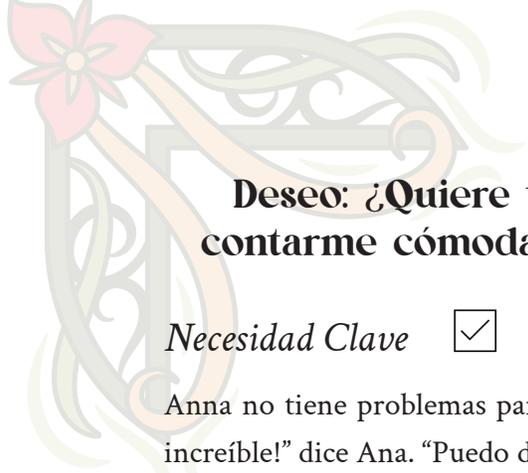
Chica de Starbucks: (*No sabe qué decir*).

Chico: Sabes, una mujer con sobrepeso es un factor decisivo para mí.

La chica de Starbucks le cuenta a su mejor amiga lo que pasó. Su amiga le ruega: “No dejes que te diga que estás gorda y que necesitas perder peso. ¡¿Te ves fantástica y usas, qué, como una talla 6?! POR FAVOR, sé que tienes fuertes sentimientos por este chico, pero si no se siente atraído por quién eres realmente, ¡olvídalo! Está siendo un idiota”. (¡Sí, amiga! Ella comprende la necesidad *atractiva*, así como lo hiriente que es su comportamiento). Sin embargo, la Chica de Starbucks dice: “Yo tampoco me siento cómoda con la grasa de mi barriga, así que los dos no lo estamos. He notado que quiere afecto y sexo con menos frecuencia. Quiero que se sienta atraído por mí, ¡así que estoy feliz de que me lo haya dicho! Simplemente voy a perder peso y todo mejorará”.

El chico que publicó busca una mujer delgada que satisfaga su necesidad de sentirse atraído. Chica de Starbucks nunca leyó su perfil y él no se lo dijo desde el principio porque ella cumplía con su criterio de peso en ese momento. Así que ahora tiene que lidiar con un novio que ya no se siente atraído por ella. Cuidarse físicamente es saludable para ti y para tu relación, y todos nos beneficiamos cuando podemos hacer voluntariamente cosas que nuestras parejas encuentran atractivas. Sin embargo, esto tiene límites, límites que pueden ser difíciles de definir. Por ejemplo, ¿qué pasaría si un chico que te gusta te pidiera que usaras tu cabello de otra manera o que no usaras lentes cuando salieras con él? ¿Qué pasaría si te pidiera que te operaras los senos o te arreglaras los dientes? ¿Son estas formas saludables de cuidarse? ¿Puedes hacer estas cosas voluntariamente? Si tus esfuerzos por satisfacer su necesidad *de atracción* requieren que cambies algo en tu cuerpo que aceptas y con lo que te sientes cómoda (recuerda tu necesidad *atractiva* de “*Me conozco y me gusta*”), y si lo haces por miedo a las críticas o rechazo por parte de él, es hora de reconocer que realmente no eres lo que él quiere y, en consecuencia, él no debe ser quien *tú* quieres.

Pensamientos o ideas:



Deseo: ¿Quiere tener relaciones sexuales conmigo y puede contarme cómodamente sus intereses y necesidades sexuales?

Necesidad Clave

Anna no tiene problemas para satisfacer su *deseo* con Eric. “A Eric realmente le gusta el sexo, ¡y es increíble!” dice Ana. “Puedo decir fácilmente que le encanta tener sexo conmigo y es muy abierto a la hora de decirme exactamente lo que le gusta y quiere. Inicia el sexo con frecuencia y es muy cariñoso. Me envía un mensaje de texto durante el día: “pensando en ti desnuda y mojada recién saliendo de la ducha, volveré pronto a casa”. O estaremos acostados en la cama, abrazándonos, y él me dirá: ‘Pienso en ti todo el día’. No puedo esperar a llegar a casa todos los días. Nunca he estado con nadie como tú. Realmente me hace sentir deseada”.

Olivia está segura de que Zach la *desea*, pero ha comenzado a enviar mensajes contradictorios sobre cuáles son sus verdaderos intereses y necesidades. Al principio nunca quiso hacer nada más allá de sus límites, pero últimamente los ha estado probando. Anoche le preguntó si podían desnudarse:

Zach: Adoro tu cuerpo. Eres tan jodidamente hermosa. Necesito sentir mi piel contra la tuya.

Olivia: No sé si estoy lista todavía.

Zach: Créame, no llegaremos hasta el final.

Olivia: No estoy segura de que debamos hacer esto. (*Se desnuda*)

Se están besando duro.

Zach: (*se detiene y la mira a los ojos*) ¿Estás bien?

Olivia: sí. (*Ella vuelve a besarlo*)

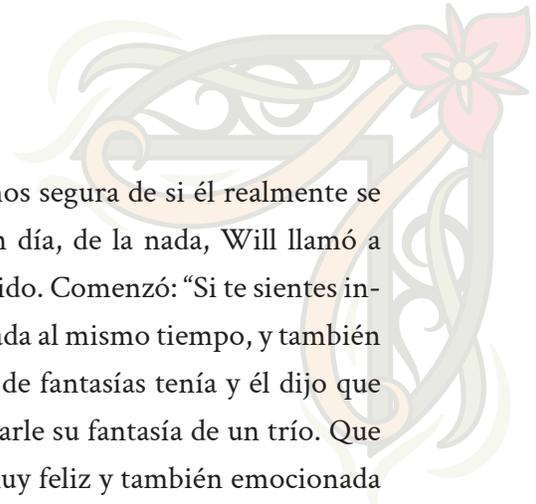
Zach: ¿Debería ir a buscar un condón?

Olivia: No. No sé si estoy lista todavía.

Zach: ¿No estás seguro de lo que sientes por mí?

Olivia: Se siente como si estuvieras tratando de hacerme ir más allá de lo que me siento cómoda, aunque dijiste que no lo harías. No sé lo que realmente quieres.

Zach: (*Suena frustrado. consigo mismo*) No quiero que vayas más allá de lo que te sientes cómoda. Lo lamento. Sólo estoy siendo humano. (*Se levanta de un salto y empieza a vestirse*)



Emily siempre estuvo segura de que Will la deseaba, pero estaba menos segura de si él realmente se sentía cómodo contándole todos sus intereses sexuales. Entonces, un día, de la nada, Will llamó a Emily y le dijo que quería contarle sobre un sueño sexual que había tenido. Comenzó: “Si te sientes incómoda de alguna manera, dime que pare”. Estaba nerviosa y emocionada al mismo tiempo, y también confundida porque hace seis meses ella le había preguntado qué tipo de fantasías tenía y él dijo que no tenía ninguna. Pero resulta que había mentido y ahora quería contarle su fantasía de un trío. Que finalmente se sintiera cómodo haciéndolo hizo que Emily estuviera muy feliz y también emocionada de que pudiera llevar su intimidad, tanto sexual como emocional, a un nivel superior.

La siguiente vez que hablaron por teléfono hablaron sobre esta nueva revelación:

Emily: ¿Por qué te tomó tanto tiempo abrirte conmigo?

Will: *(riendo nerviosamente)* Pensé que pensarías que era un desviado sexual.

Emily: no lo hago. Te amo. Me siento más segura contigo ahora que sé lo que tienes en la cabeza y que eres sincero y lo compartes conmigo. Creo que esto realmente puede acercarnos más que antes. Si te enviaré mensajes de texto que nos describieran a ti, a mí y a otra chica en un trío, ¿te gustaría?

Will: Sí, mucho. ¿Y estaría bien si habláramos de fantasías tripartitas específicas cuando tuviéramos relaciones sexuales? ¿Te gustaría eso también?

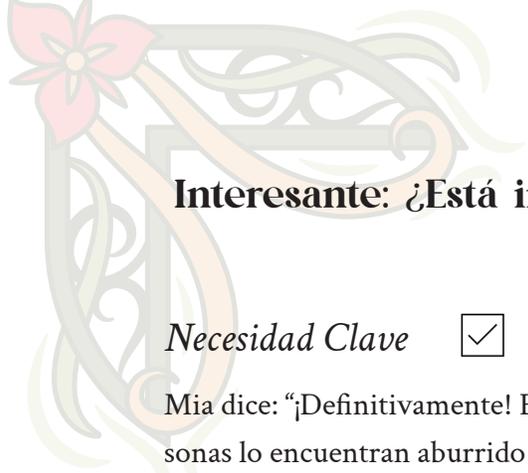
Emily: ¡Definitivamente!

Will: Te amo mucho.

A medida que Will se volvió más capaz de abrirse con Emily, los dos se sintieron más cercanos y pudieron desarrollar una relación sexual que ya era buena en formas que ambos disfrutaron.

Julianne no ha tenido este tipo de experiencia con Gregory. Aunque tuvieron una buena relación sexual desde el principio, ha quedado claro que Gregory no quiere tener relaciones sexuales con tanta frecuencia como a Julianne le gustaría, y no habla de sus intereses y preferencias sexuales incluso cuando Julianne le pregunta. El hecho de que Julianne y Gregory no puedan hablar cómodamente sobre sexo e intimidad y que tengan intereses diferentes sugiere que pueden no ser sexualmente compatibles. Esto no es un buen augurio para su relación, ya que las parejas que se perciben a sí mismas como con menor compatibilidad sexual reportan una menor satisfacción en la relación. Quizás otro hallazgo de investigación que parezca obvio, pero que debe tomarse en serio.

Pensamientos o ideas:



Interesante: ¿Está interesado en mi vida (sea lo que sea) y quiere ser parte de ella?

Necesidad Clave

Mia dice: “¡Definitivamente! Estoy estudiando finanzas, lo cual me apasiona muchísimo. Algunas personas lo encuentran aburrido y no les interesa, pero Corey no. Él capta mi pasión por esto y le encanta que tenga conocimientos financieros porque él no lo es. Entonces él siente que realmente puede aprender de mí. Es genial saber que podré volver a casa cuando vivamos juntos y que él realmente querrá escuchar sobre mi trabajo. Desde el principio, Corey también dejó en claro que estaba realmente interesado en el tipo de estilo de vida que llevo y que quiero tener en el futuro. No estoy segura de querer tener hijos, y eso asusta a algunos hombres, pero Corey estaba feliz porque él tampoco está seguro”.

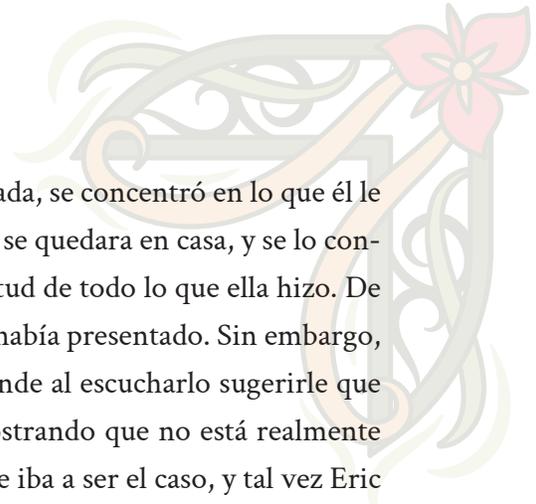
Julianne también dice que sí. “Desde el principio, Gregory siempre estuvo muy interesado en mi vida. Me dice que ser una persona profesional le da aún más energía para su carrera y no puede esperar a escuchar sobre mi trabajo al final del día. A veces es como un niño pequeño emocionado. ¡Es tan lindo! Y en ocasiones especiales realmente me muestra lo feliz que está de estar conmigo. Él creó un cumpleaños increíble para mí este año, todo por su propia cuenta”. Ella publica:

“Gracias a todos por todo el increíble amor de cumpleaños. Especialmente a Gregory por mimarme con lindos regalos, una deliciosa cena y en menor medida la resaca que sufro hoy. Está compensando esa última parte con un desayuno de tocino y panqueques en la cama”.

Mia y Julianne claramente están satisfaciendo su necesidad de interesante. Echemos un vistazo a Lexi y Anna ahora.

Lexi dice: “No, en realidad no. James no quiere ir a yoga conmigo y no quiere caminar ni nadar. Yo digo: ‘Me encanta el yoga’. Quiero compartir esa experiencia contigo.’ Dice: ‘Me gusta hacer ejercicio en el gimnasio; eso es todo.’ ¡Eso es lo que dice! Últimamente también tengo que arrastrarlo a mis reuniones familiares. Hace pucheros durante todo el camino y dice: ‘¿Realmente tenemos que irnos?’ Y una vez que llegamos allí, dice: ‘¿Podemos irnos ya?’ Hace tan obvio que no quiere estar ahí, que no es su elección y que no lo está disfrutando. Sólo quiere hacer lo que quiere hacer”. Si recuerdas del Capítulo 4, Lexi no estaba satisfaciendo su necesidad de encontrar a James *interesante*, y tampoco estaba satisfaciendo su necesidad de que él la encontrará *interesante*. Cuantas más necesidades no satisfechas respecto de las tres condiciones para una relación sana, peor será el pronóstico.

Anna finalmente está empezando a darse cuenta de que no tiene una vida que Eric esté interesado en compartir. ¿Recuerdas en el Capítulo 1 cuando Eric dejó de llamar y empezó a salir con Lizzie? Más tarde le dijo a Anna que era, en parte, porque Lizzie, a diferencia de Anna, tenía un trabajo y una carrera estables y eso le gustaba. Anna pasó por alto esa señal de alerta: él no estaba interesado en la vida



de Anna. Y, una vez que volvieron a estar juntos y ella quedó embarazada, se concentró en lo que él le dijo entonces: que él estaba feliz de ser el sostén de la familia y que ella se quedara en casa, y se lo confirmó a sí misma en los primeros días, cuando él actuó con tanta gratitud de todo lo que ella hizo. De hecho, en el Capítulo 4 viste que ella quería compartir la vida que él le había presentado. Sin embargo, debido a que se perdió la bandera roja original, Anna ahora se sorprende al escucharlo sugerirle que regrese al trabajo para poder comprar un auto nuevo. Eric está demostrando que no está realmente interesado en ser parte de su vida de ama de casa. Anna no vio que este iba a ser el caso, y tal vez Eric tampoco, pero ahora está quedando muy claro. Entonces ella vuelve a trabajar.

Pensamientos o ideas:

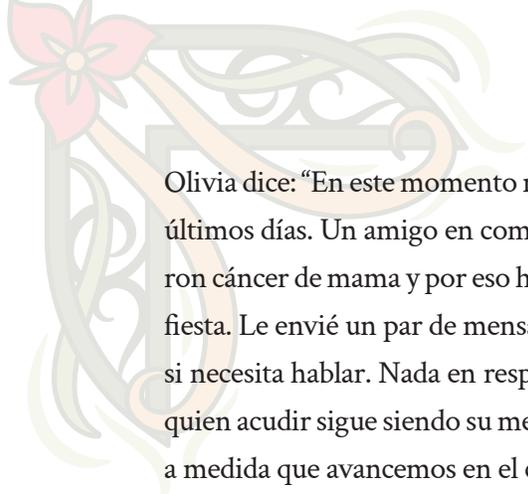
Apoyo: ¿Soy su persona de contacto en los buenos y en los malos momentos?

Necesidad Clave

Ser su persona a quien acudir significa que tu novio te incluye en su vida diaria; ya sabes lo que está pasando. Cuando sucede algo realmente bueno, o no tan bueno, eres una de las primeras personas a las que llama para compartirlo o solucionarlo. Como señalamos en el Capítulo anterior, poder acudir a una pareja en busca de *apoyo*, tanto para situaciones estresantes como positivas y felices, es saludable para la relación y, lo que es más importante, responder de manera activa, validadora y útil también es bueno para las relaciones.

Mia dice: “Le hice esta misma pregunta a Corey justo antes de que se mudara. Le pregunté: ‘¿Qué puedo hacer para apoyarte?’ Él no dijo nada. Sólo quiero que estés aquí conmigo hasta que me vaya. Quiero dormir contigo todas las noches y quiero despertarme a tu lado todos los días. Creo que eso significa que nuestra intimidad es lo que lo apoya. También me dijo que se siente muy bien al saber que estoy aquí para decirle que puede hacer una presentación en el trabajo y lograrlo. Aunque sabe que puede, para él es saber que me tiene a mí para reflejarle eso; esto es clave para Corey”.

Lauren dice: “Dan me habla de todo: su madre, su trabajo, sus sueños, absolutamente cualquier cosa. Soy la primera persona a la que llama, pase lo que pase”.



Olivia dice: “En este momento no puedo decir que sea la persona a quien recurre Zach. No ha llamado en los últimos días. Un amigo en común me contó que Zach acaba de enterarse de que a su madre le diagnosticaron cáncer de mama y por eso ha salido con sus amigos durante las últimas dos noches bebiendo mucho y de fiesta. Le envié un par de mensajes de texto para hacerle saber que escuché sobre su mamá y que estoy aquí si necesita hablar. Nada en respuesta. Creo que es un poco raro que no haya venido a verme. Su persona a quien acudir sigue siendo su mejor amigo, con quien juega videojuegos y bebe. De todos modos, espero que a medida que avancemos en el camino de la relación, él venga a mí en busca de apoyo”.

En estos ejemplos, Mia y Lauren están satisfaciendo sus necesidades *de apoyo*: son las personas a las que acuden sus chicos. Ese no parece ser el caso en la relación de Olivia. Incluso si es solo lo que Zach necesita en un momento como este es alguien con quien conozca bien para estar cerca sin hablar de lo que tiene en mente, haciendo lo que siempre hacen juntos, el hecho de que haya elegido a su viejo amigo para esto en lugar de a Olivia dice él no cree que ella pueda hacer esto por él. No está claro si él se dará cuenta de que ella puede y la convertirá en su persona a quien acudir, por lo que Olivia debería pensar si esta es una necesidad clave para ella.

Pensamientos o ideas:

Cuidado: ¿Está en sintonía con mis sentimientos y responde de una manera útil en lugar de hiriente?

Necesidad Clave

Olivia se siente bien porque Zach está satisfaciendo sus necesidades *de atención*. “Cuando hablo con Zach sobre cómo me siento, puedo decir que me escucha. El otro día le pregunté sobre su número de parejas sexuales y me respondió así:

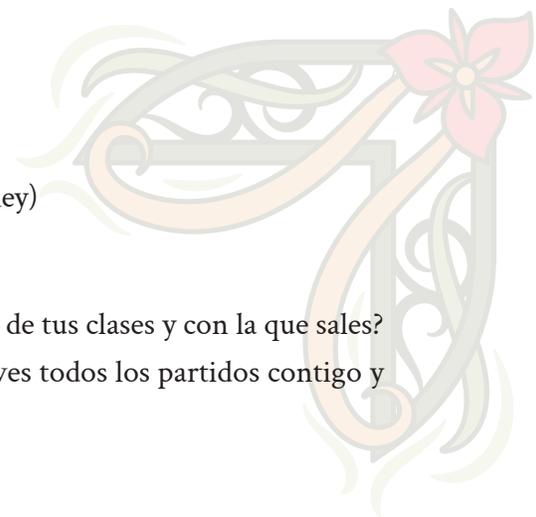
Olivia: ¿Con cuántas mujeres has tenido sexo?

Zach: Adivina.

Olivia: ¿Menos de 10?

Zach: Adivina de nuevo.

Olivia: Dime.



(Él comienza a resolverlo frente a ella; ella lo escucha enumerar a Ashley)

Zach: 40.

Olivia: Cuando dijiste Ashley, ¿es la misma Ashley que está en algunas de tus clases y con la que sales? ¿Es con la que estudias y que es una ávida aficionada a los deportes y ves todos los partidos contigo y tus amigos?

Zach: Sí.

Olivia: ¿Ella es una ACB anterior?

Zach: Sí. Antes de ser la palabra clave allí.

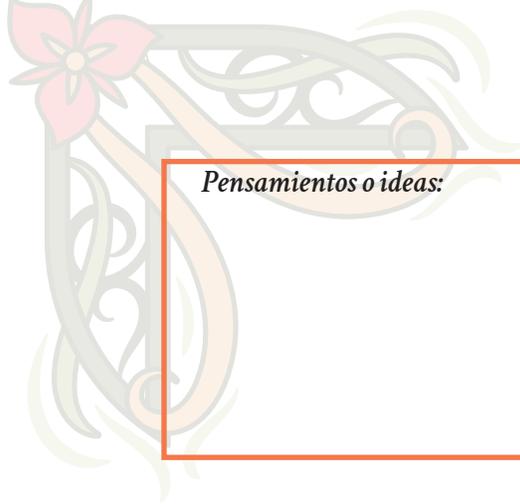
Olivia: ¿qué pasó?

Zach: ¿Empezamos a salir?

Olivia: Me siento incómoda con el hecho de que eres amigo de una ACB anterior, especialmente porque ella siempre está contigo en las fiestas.

“Me di cuenta de que a Zach le importaba lo que dije porque en la siguiente fiesta a la que fuimos, cuando Ashley se acercó a él para hablar, me puso la mano en la espalda y me involucró en la conversación. Él le mostró que estábamos juntos y eso me hizo sentir mejor”.

Ya sea que Lauren lo vea o no, ni Dan ni Lucas han mostrado evidencia consistente de preocuparse por sus sentimientos. Lauren y Dan se comprometieron, ella se mudó con él y dejó su trabajo, a petición suya, para poder acompañarlo en sus viajes y en sus eventos laborales y benéficos. Él le proporcionó un subsidio de subsistencia, así como acceso a su asistente personal, conductor, chef y personal de limpieza. Lauren no era responsable de nada. A pesar de que Dan cuida de Lauren proporcionándole recursos tangibles como dinero y personal de apoyo, no atiende a sus sentimientos. Al principio, a Lauren le encantaba viajar y su vida social, pero salir casi todas las noches empezó a ser demasiado para ella. Dan ajustó su estilo de vida durante aproximadamente una semana y luego volvió al antiguo patrón. En cuanto a Lucas (cuando estaban juntos), a pesar de que su estilo de no involucrarse y sin preguntas le dio a Lauren algunas libertades, también la llevó a tener dificultades para encontrar evidencia de que él realmente se preocupaba por sus sentimientos. Este comportamiento de no involucrarse, junto con su claro desprecio por los sentimientos de ella acerca de su dolor persistente por su divorcio, es un indicador de que no se estaban satisfaciendo las necesidades *de atención* de Lauren. Lauren vuelve a actuar más sobre “¿Puedo ser quien él quiere?” en vez de “¿Quiere lo que tengo para ofrecer?”



Pensamientos o ideas:

Escuchar: ¿Escucha lo que expresó y lo que quiero decir y lo utiliza para entenderme?

Necesidad Clave

“James no me escucha en absoluto”, dice Lexi. “Esto realmente se trata de dinero. Le he expresado repetidamente que estoy preocupada por el dinero en este momento, pero él simplemente no me escucha ni me entiende. Acabo de comprar un auto nuevo, que realmente necesitaba porque el viejo se me murió, y me costó más de lo que había planeado. Me siento estresada porque mi presupuesto es ajustado y no quiero endeudarme más. Le he dicho esto, pero no lo entiende. Por ejemplo, espera que yo pague por todo porque gano más dinero que él, y sigue hablando de que quiere irse a esquiar otro fin de semana y me echa la culpa de que no podemos cuando él no tiene el dinero tampoco! Él no comprende el estrés financiero al que me encuentro”.

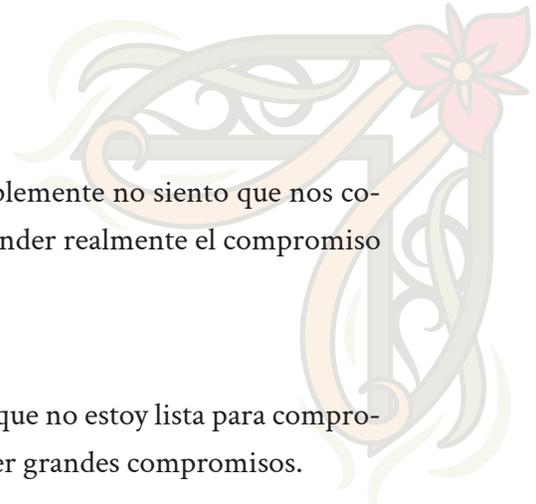
En el Capítulo 1, hablamos de cómo Gregory no escucha las necesidades de Julianne. En cambio, él trata de definirlos para ella, diciéndole constantemente lo que debería querer y cómo debería hacer las cosas, y por qué hacer las cosas “a su manera” sería lo mejor para ella. Incluso cuando ella le dice que siente que nada de lo que hace es lo suficientemente bueno para él, en lugar de escucharla realmente y tratar de entender lo que quiere decir, él se defiende e invalida lo que ella está tratando de comunicar. Este patrón continúa reflejándose en las discusiones sobre el futuro de su relación:

Julianne: No estoy lista para casarme.

Gregory: ¿por qué no? Hemos hablado sobre los objetivos finales de nuestra relación: ambos queremos las mismas cosas. Estoy listo para formar una familia ahora.

Julianne: pero yo no lo estoy. No estoy segura de cómo saber si alguien está destinado a estar con alguien para siempre. El matrimonio es difícil, Gregory. No quiero casarme, tener un hijo y luego divorciarme. Necesito estar segura.

Gregory: No puedo imaginarme no estar contigo para siempre, no tener una familia contigo.



Julianne: He oído que te sientes seguro, pero yo no estoy segura. Simplemente no siento que nos conozcamos lo suficiente como para evaluar “para siempre”. Quiero entender realmente el compromiso que estamos asumiendo. Quiero dedicar más tiempo a esto.

Gregory: ¿Qué estás diciendo? ¿Quieres romper?

Juliana: ¡No! No estoy diciendo eso. ¿No me estás escuchando? Sólo sé que no estoy lista para comprometerme. Sigamos viendo cómo se desarrolla nuestra relación sin hacer grandes compromisos.

Gregory: (interrumpiendo) Vivamos juntos, eliminemos la distancia física y emocional de nuestra relación. Eso reducirá las dudas que tengas y ahorrará mucho dinero en gastos.

Julianne todavía está confundida. Ella piensa: “¡Acabo de decir que no quería ningún compromiso importante!”. Pero ella sabe que él seguirá insistiendo en el tema, así que acepta.

Ni Julianne ni Lexi están satisfaciendo su necesidad *de escuchar*. Lexi es muy consciente de esto. Tiene razón en que James no la escucha. Si realmente estuviera escuchando (y por lo tanto comprendiendo) no le estaría pidiendo que comprara cosas ni culpándola por el hecho de que no pueden permitirse costos extras en este momento. Él reconocería que gastar más del presupuesto la pondría en una situación financiera difícil y le causaría estrés.

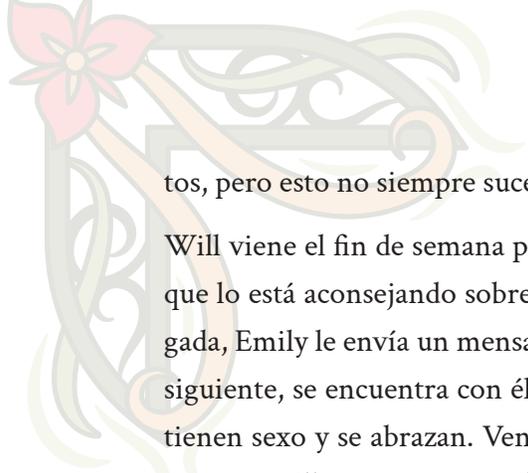
Julianne no ha reconocido completamente su situación como una en la que no está satisfaciendo su necesidad *de escuchar*. En consecuencia, cede ante Gregory para evitar afrontar el hecho de que él no la escucha. Desafortunadamente, ceder sólo reforzará su comportamiento y afianzará aún más el patrón de no escuchar, él define sus necesidades y Julianne se da por vencida. Julianne necesita considerar si esto es lo que quiere y si Gregory realmente la conoce y le gusta.

Pensamientos o ideas:

Importante: ¿Considera y valora mis necesidades en sus elecciones?

Necesidad Clave

Emily ha estado luchando por saber si Will podrá satisfacer su necesidad de *importante*. Debido a que son de larga distancia, Emily realmente quiere pasar el mayor tiempo posible con él cuando están jun-



tos, pero esto no siempre sucede. Tome este ejemplo:

Will viene el fin de semana para ver a Emily y reunirse con el Dr. Robinson, un amigo de la familia, que lo está aconsejando sobre cómo postularse para la escuela de medicina. La noche antes de su llegada, Emily le envía un mensaje de texto: “No puedo respirar, estoy muy emocionada de verte”. Al día siguiente, se encuentra con él en su hotel. Ella trae un almuerzo especial para tener en la habitación, tienen sexo y se abrazan. Ven películas, nadan en la piscina del hotel, ríen, hablan, se ríen y se reconectan. Will va a cenar con el Dr. Robinson esa noche, como estaba planeado, y Emily se queda en el hotel y estudia. El domingo por la mañana temprano, Emily se despierta en los brazos de Will. Ella lo observa dormir, intenta grabar su rostro en su mente. Ella puede ver que está muy cansado. Ella comienza a pensar en su examen del lunes, piensa que son las 5:30 y que él no sale hasta las 9:30. “Me levantaré, tomaré un café y estudiaré un poco”. Mientras ella se viste, él se da vuelta y ella lo besa en la mejilla, un beso de amante. Ella dice: “Envíame un mensaje de texto cuando estés despierto y nos divertiremos juntos antes de que te vayas”, y luego toma su iPad. Su plan es estudiar en Starbucks hasta que él le envíe mensajes de texto para no molestarlo. Ella sigue revisando su teléfono, sin mensajes de texto. Regresa a la habitación a las 7:00 AM; está levantado, duchado y listo para irse. Está atónita.

Emily: ¿Por qué estás levantado y vestido y no me enviaste un mensaje de texto?

Will: Llamó el Dr. Robinson. Quiere desayunar. Regresaré a las 8:30. Tiene más ideas para mí sobre cómo preparar mis solicitudes.

Emily: *(Está decepcionada)* Me habría quedado en la cama contigo si hubiera sabido que ibas a desayunar.

Will: No lo sabía.

Emily: Pero sabías que solo tendríamos 30 minutos para pasar el rato antes de que te fueras.

Will: *(Él viene y se sienta frente a ella en la otomana, toma sus manos. Ella no puede mirarlo)* ¿Estamos bien?

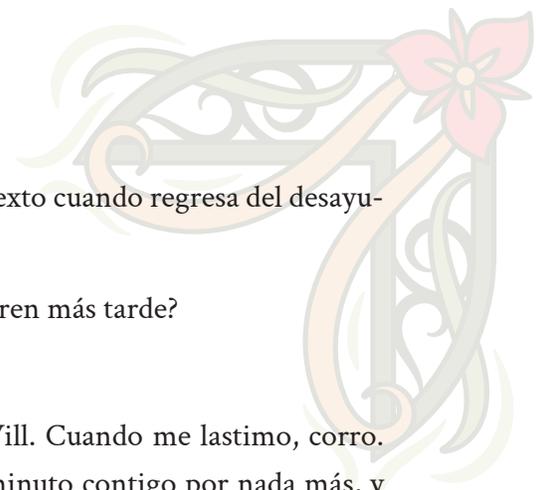
Emily: No, no me das prioridad. ¡Sabes que es importante para mí pasar tanto tiempo juntos como podamos cuando estás aquí!

Will: Mírame. Volveré y tendremos al menos media hora.

Emily: olvídale. Simplemente me iré. No puedo esperar por ti. Tengo que dejar de esperar.

Will: Me estás hablando, pero no me miras, ¿por qué?

Emily: no puedo. Sólo quiero irme. *(Lo hace, y luego corre hacia atrás para abrazarlo fuerte; no quiere arrepentirse de no sentir lo que es para él abrazarla fuerte)*



Más tarde, ella regresa a su dormitorio y Will le envía un mensaje de texto cuando regresa del desayuno: “De vuelta a la habitación. Te extraño, te amo...” Ella lo llama.

Emily: Quiero volver a verte antes de que te vayas. ¿Puedes coger un tren más tarde?

Will: No puedo. Quiero, pero no puedo.

Emily: (*Empieza a llorar y trata de decirle por qué se fue.*) Lo siento, Will. Cuando me lastimo, corro. Siento que tengo que dejar la situación. Sabes que no cambiaría un minuto contigo por nada más, y cuando te veo actuar como si no te importará que pasáramos tiempo juntos no me siento importante. Creo que no me amas.

Will: Pero fuiste tú quien se fue esta mañana. Fuiste a tomar un café y a estudiar.

Emily: lo sé. Fue porque quería dejarte descansar y pensé que todavía tendríamos tiempo juntos. ¿Te lastimé?

Will: Extrañé estar en la cama contigo. (*Silencio, entonces ...*) Escucha, fue una situación complicada, supongo. Volveré más pronto que tarde, lo prometo. Te amo.

Will tiene razón. Es una situación complicada. Satisfacer las necesidades a menudo lo es. Claramente, ser *importante* es una necesidad clave para Emily. Will lo sabe, pero sus propias necesidades, así como las exigencias externas (como la escuela), le dificultan satisfacer las necesidades de Emily con la consistencia que ella quisiera. Will y Emily seguirán teniendo que negociar esto, algo que verán hacer en Capítulos futuros. La buena noticia es que pueden hablar sobre la situación. Ambos tienen intenciones genuinas de solucionarlo. La cuestión es si se puede llegar a una resolución, y Emily tendrá que estar preparada para tomar una decisión sobre con qué puede y con qué no puede vivir.

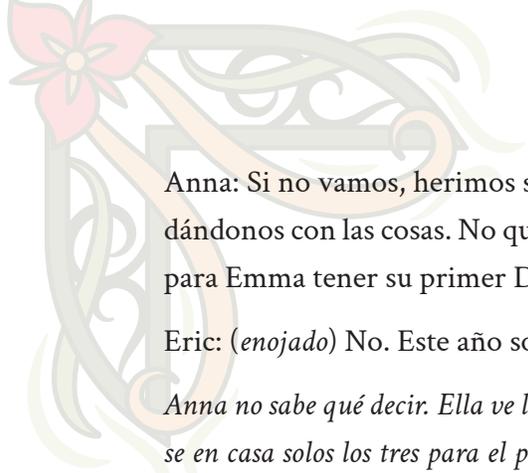
A diferencia de Emily, Anna se encuentra en una situación en la que Eric no tiene intención siquiera de intentar satisfacer su necesidad de ser *importante*. Anna estaba hablando con él sobre cómo pasarían el Día de Acción de Gracias. Ambos creen que la familia es importante y Anna cree que es particularmente importante pasar las vacaciones con la familia extendida porque sabe que todos querrán ver a Emma y cree que es bueno para Emma tener a todos cerca. Sabe que Eric no siente la necesidad de pasar el Día de Acción de Gracias con su propia familia, pero le gustaría que lo pasaran con la de ella.

Anna: Mis padres nos invitaron al Día de Acción de Gracias. Realmente me gustaría ir. ¿Qué opinas?

Eric: No. Sólo quiero que seamos nosotros tres este año.

Anna: ¿por qué? Las vacaciones son para estar con todos los que amas.

Eric: Sí, y te amo a ti y a Emma. Sólo quiero que seamos nosotros tres.



Anna: Si no vamos, herimos sus sentimientos. Han sido muy buenos con nosotros con la boda y ayudándonos con las cosas. No quiero hacerles sentir que no los apreciamos. Además, creo que será genial para Emma tener su primer Día de Acción de Gracias con todos nosotros.

Eric: *(enojado)* No. Este año solo seremos tres. Fin de la historia.

Anna no sabe qué decir. Ella ve lo enojado que está Eric. Entonces les dice a sus padres que han decidido quedarse en casa solos los tres para el primer Día de Acción de Gracias de Emma. Ella hace que parezca que fue una decisión conjunta.

Si Eric tratara a Anna como si la conociera y le agradara, al menos estaría dispuesto a considerar sus necesidades en esta situación, pero no lo está. En absoluto. Mala señal.

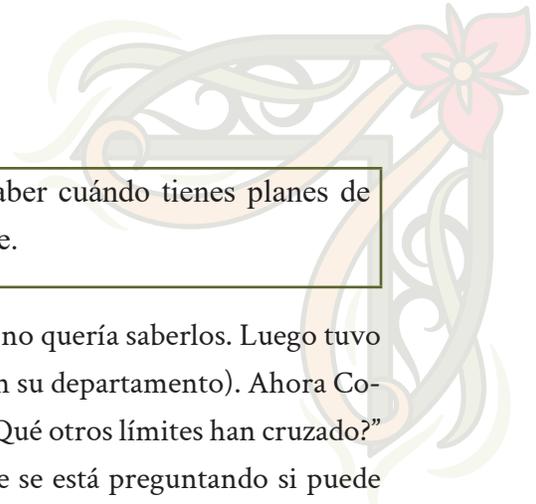
Pensamientos o ideas:

Confianza: ¿Confía en mi disponibilidad, coherencia y compromiso y confía en que no lo trataré de ninguna manera que pueda considerarse una traición en la relación?

Necesidad Clave

Corey ha confiado plenamente en el compromiso de Mia con él. Nunca ha tenido ningún motivo para no hacerlo. Hasta hace poco, esto es porque su situación de pase libre se interpone en su camino y genera confusión sobre si Mia lo ha traicionado y hay una erosión de la confianza.

Resumen de límites	
Los límites de Mia para Corey	Los límites de Corey para Mia
Sin conexión emocional	No me cuentas ningún detalle
Usa siempre condón	Usa siempre condón
No enviar mensajes de texto/sexting excesivos a Otra Mujer	No tener relaciones sexuales en ningún lugar del apartamento excepto en la cama.



	Siempre quiero saber cuándo tienes planes de ver a Otro Hombre.
--	-----------------------------------------------------------------

Primero estaba Mia contándole detalles sobre Otro Hombre cuando él no quería saberlos. Luego tuvo relaciones sexuales con Otro Hombre en la ducha de Corey (ella vive en su departamento). Ahora Corey se pregunta: “¿Qué más ha hecho que le haya pedido que no haga? ¿Qué otros límites han cruzado?” Que su mente se centre en estas preguntas es una señal segura de que se está preguntando si puede confiar en ella. También está empezando a preguntarse si Mia todavía lo encuentra deseable. Corey llama a Mia:

Corey: ¿Cómo es el sexo con el otro hombre? Como dices, sé sincera conmigo. Quiero que seas honesta, no mientas para proteger mis sentimientos.

Mia: El sexo es suficiente, pero no es lo mismo que cuando estamos juntos. Simplemente no está a tu altura.

Corey: ¿Estás diciendo eso para hacerme sentir mejor o es realmente cierto?

Mia: No. Eres increíble. Eres a quien amo y con quien quiero estar.

Mia sabe que él se pregunta si le está empezando a gustar otro hombre más de lo que deja entre ver.

Corey: Supongo que lo que realmente temo es que tengas una experiencia sexual mucho más interesante y gratificante que el sexo conmigo.

Mia: Eso no es a lo que tengo miedo (*risas*).

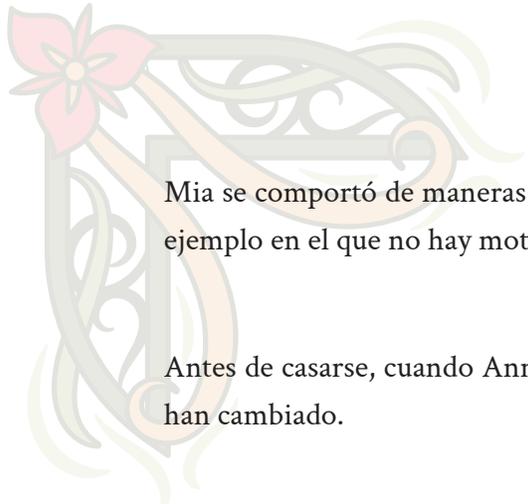
Corey: ¿El sexo con Otro hombre es más gratificante que conmigo?

Mia: No. ¡Para nada!

Corey: Quiero decir, ¿y si lo fuera? ¿Dirías simplemente: “¿Oh, realmente lo disfruté” o “No puedes replicarlo”?

Mia: Te lo diría. ¡Sabes que necesito contarte lo que tengo en la cabeza! ¿Qué puedo decir para ayudarte a confiar en mí?

Mia escucha, alto y claro, que su novio no puede confiar en ella y quiere que él pueda hacerlo. Si Mia puede aclarar los problemas que parecen traiciones y resolverlos, con suerte, Corey, podrá confiar en ella. Si Corey nunca podrá reconstruir la confianza, entonces Mia tendrá que considerar si a él realmente le gustará lo que ella tiene para ofrecer.



Mia se comportó de maneras que comprometen la capacidad de Corey de confiar en ella. Veamos un ejemplo en el que no hay motivo para que un chico no confíe.

Antes de casarse, cuando Anna quería salir con sus amigos, Eric solía aceptarlo, pero ahora las cosas han cambiado.

Anna: El próximo viernes es el cumpleaños de Lauren y estamos planeando una noche especial para chicas. ¿Bueno?

Eric: no lo sé. ¿A qué hora estarás en casa?

Anna: ¿Qué quieres decir con que no lo sabes? Mi mamá cuidará de Emma y se quedará todo el tiempo que sea necesario. Ella está feliz de hacerlo para que tú también puedas hacer lo que quieras esa noche.

Eric: ¡¿A qué hora volverás a casa?!

Anna: ¡no lo sé exactamente! ¡Probablemente tarde! ¿Importa? Todas solo queremos salir y divertirnos juntas. Además, me encantaría tener un descanso, sólo un poco de diversión, como antes de que naciera la bebé.

Eric: ¡No vuelvas tarde a casa!

Llega el viernes y Anna sale. Ella, Lauren y Julianne se lo están pasando genial hablando, riendo y poniéndose al día. Suena su teléfono. Ve que es la 1:00 de la mañana. Su corazón da un vuelco. Es Eric. “¡Se va a volver loco!” ella piensa. Lo hace. Cuando ella llega a casa, él le grita: “¿Por qué no llamaste?”.

Anna: ¡¿Por qué necesito hacerlo?! ¡No eres mi padre!

Eric: ¡Deberías haberme llamado!

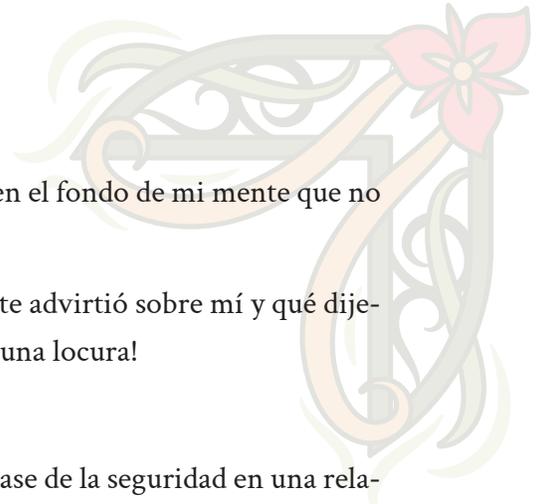
Anna: ¿por qué? No estoy haciendo nada malo.

Eric: ¡¿Por qué debería creer eso?! (Él le quita el teléfono de la mano y lo arroja. *Se estrella contra el piso de la cocina*) ¡No más salidas sin mí!

Anna: (*Está horrorizada y mira fijamente su teléfono roto con incredulidad*) ¿Qué estás haciendo? Siento que debería poder salir y divertirme sin que tú estés ahí.

Eric: ¿Por qué necesitas hacer las cosas sin mí? Estamos casados ahora. Necesitamos hacer cosas juntos.

Anna: ¡Por supuesto que quiero hacer cosas contigo! A veces también quiero poder hacer cosas con mis amigas. No es muy frecuente que salga con ellas.



Eric: Eres una puta borracha. No se puede confiar en ti. Siempre supe en el fondo de mi mente que no se podía confiar en ti. Sé quién eres y la gente me advirtió sobre ti.

Anna: ¿de qué estás hablando?! ¿De dónde diablos viene esto? ¿Quién te advirtió sobre mí y qué dijeron? ¡Nunca te he dado ningún motivo para no confiar en mí! ¡Esto es una locura!

Ella no sabe qué más decir. Todo esto parece haber surgido de la nada.

En el Capítulo 4, te dijimos que la confianza en tu pareja es la base de la seguridad en una relación. Cuando, sin motivo alguno, un chico no confía en ti, no hay forma de satisfacer tu necesidad *de confianza*. Nunca estará contento con lo que tienes para ofrecer.

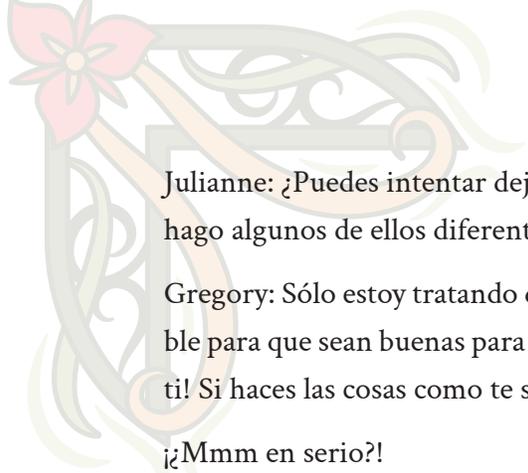
Pensamientos o ideas:

Aceptar: ¿Puede dejarme ser quien soy y no intentar cambiarme o convertirme en algo que no soy, no quiero ser o no puedo ser?

Necesidad Clave

Lauren cree que Dan la *acepta* plenamente. Sin embargo, el comportamiento de Dan a menudo indica lo contrario. Por ejemplo, a Lauren le encanta bailar y siempre ha sido la primera en la pista de baile con sus amigas. Dan no permitirá esto. No quiere que ella baile con nadie más que él, y no quiere que ella baile cuando él no está con ella. Otro ejemplo: a Lauren no le gusta salir todas las noches ni asistir a todos los eventos de Dan. Ella lo ha dejado claro y, aunque él dice que lo entiende, sigue esperando, e incluso insiste, que ella lo acompañe. Si Dan realmente aceptara a Lauren, exactamente por quién es, respetaría sus necesidades y cómo vive su vida. Si un hombre no quiere aceptar quién es su pareja, entonces no debería tener una relación con ella.

¿Qué pasa si, como Julianne, uno de los rasgos de tu novio es que es crítico? Digamos que te critica con cosas como “¿Por qué pasas los platos cuando el lavavajillas no está lleno?” “¿Por qué guardas la pasta de dientes en el mostrador y no en el cajón?” “No deberías morderte las uñas”. “¿Por qué tienes que comer tan despacio?” Él siempre te está diciendo cómo deberías haber dicho o hecho algo de una manera diferente, y siempre te está diciendo por qué su manera es mejor. ¿Un chico que se comporta así te acepta tal como eres? Bueno, definitivamente no en la forma que acabamos de señalar (aunque tal vez lo haga en otras formas). ¿Está bien para tí? Julianne confronta a Gregory:



Julianne: ¿Puedes intentar dejar de hacer que sea tú? Soy yo. Hago las cosas a mi manera. Sólo porque hago algunos de ellos diferente a ti, ¿qué hay de malo en eso?

Gregory: Sólo estoy tratando de ayudarte a hacer las cosas bien. Haz las cosas de la mejor manera posible para que sean buenas para ti y para nosotros. ¡Solo quiero hacer las cosas mejores y más fáciles para ti! Si haces las cosas como te sugiero, todo irá mejor.

¡¿Mmm en serio?!

Una de las quejas más comunes que las parejas traen a terapia es el deseo de que la pareja cambie. Si la pareja está de acuerdo en que se necesita un cambio y está dispuesto a trabajar en ello, ¡excelente! Sin embargo, es evidente que las personas no siempre quieren cambiar o no pueden cambiar de la manera dramática que sus parejas quieren ver. Y si intentan cambiar por la otra persona, especialmente en respuesta a que alguien les dice qué hacer, ambos lo experimentan como algo no genuino: “¡Estás haciendo eso simplemente porque te lo pedí! ¡Realmente no quieres hacerlo! o “¡Sólo estoy haciendo esto porque dijiste que tenía que hacerlo! ¡Realmente no quiero hacerlo!

Debido a los problemas inherentes a intentar hacer que alguien cambie, los expertos en relaciones ahora enfatizan la importancia de aceptar a la pareja, como se señaló en el Capítulo 4. Todos somos diferentes y únicos. Nuestras parejas nunca serán réplicas exactas de nosotros y nosotras, y eso significa que siempre harán ciertas cosas de manera diferente y tendrán necesidades diferentes. Ser aceptada por tu pareja, plenamente, exactamente como eres, es una clave para el éxito de la relación. Ser aceptada se siente el amor y compasión, y acerca a las parejas y las hace más dispuestas a encontrarse a mitad de camino. Eso no significa que tu pareja tenga que estar de acuerdo con todo lo que haces o que te gusta. Más bien, significa que tu pareja no debe juzgar críticamente: tiene que querer estar con la persona que eres, tal como eres. Si tu pareja no puede aceptar quién eres, no eres la persona para él.

¡ME: ¿Qué significa realmente aceptar a las personas tal como son?

Para una visión interesante de esto, escuche lo que Dan Savage tiene que decir en su video “El precio de la entrada”:

<https://www.youtube.com/watch?v=r1tCAXVsClw>

He aquí un extracto: “No hay forma de sentar cabeza sin conformarse con algo. No hay relación a largo plazo sin no sólo soportar los defectos de tu pareja, sino aceptarlos y luego fingir que no existen. Y nos gusta llamarlo, en mi casa, ‘pagando el precio de la entrada’. ... Tu novio que mastica con la boca abierta, puedes decirle: ‘Mastica con la puta boca cerrada’, y con suerte lo logrará. Pero si nunca lo hace, que mastique con la boca abierta podría ser el precio de admisión...”

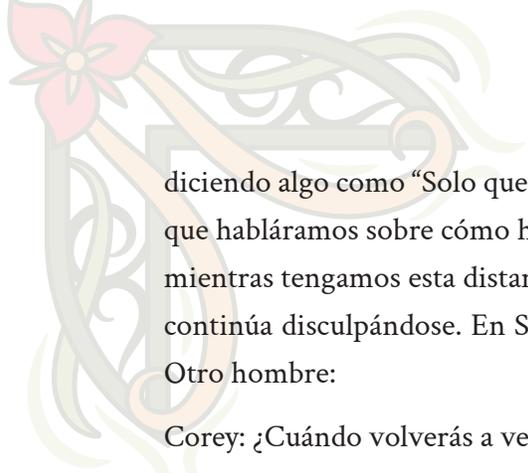
Puede resultar difícil decidir qué aceptar y qué no aceptar. Sigue leyendo: te ayudamos a utilizar las habilidades para resolver esto en los Capítulos 6, 7 y 8.

Pensamientos o ideas:

Perdonar: ¿Me perdona los errores que he reconocido y sigo adelante?

Necesidad Clave

Mia no está segura de que Corey la perdone por no mantenerlo a salvo cuando le habló de Otro hombre. Ella puede ver que él está pasando por un momento difícil con eso. A pesar de que ella se disculpó con él, en prácticamente todas las conversaciones que tienen, Corey sigue volviendo al tema y



diciendo algo como “Solo quería la seguridad de vivir juntos y avanzar juntos en nuestra vida antes de que habláramos sobre cómo has estado consumiendo tus pases gratis. Simplemente no quería saberlo mientras tengamos esta distancia entre nosotros. Estuvimos de acuerdo en esto”. Y Mia simplemente continúa disculpándose. En Skype, Corey está hablando con ella, o debería decir que está mirando a Otro hombre:

Corey: ¿Cuándo volverás a verlo?

Mía: No estoy segura.

Corey: Ya que me hablaste de él, necesito saber cuándo pasas tiempo con él. Odio cuando me dejas preguntándome si vas a verlo. En mi cabeza me resulta difícil imaginarte a ti, la persona que amo, estando con otro hombre.

Mía: Lo sé. Lo siento mucho.

Corey: ¿Cuándo volverás a verlo?

Mía: No lo sé, tal vez esta noche.

Corey: ¿Vas a verlo esta noche o no?

Mía: Su último mensaje de texto decía: “Si termino este trabajo, quiero verte”. Como dije, no estoy segura de que termine su trabajo, así que no lo sé.

Corey: ¡Odio esto! ¡Por eso te dije que no quería saber nada! ¿Por qué me lo dijiste?

Mía: Lo sé. Lo lamento. En retrospectiva veo cómo te dolió. No quiero seguir lastimándote.

Corey está luchando por saber más de lo que quería y no poder sacárselo de la cabeza, y eso está alimentando su curiosidad masoquista. Le preocupa estar dañando su relación. Pero está obsesionado con cuándo Mia se reunirá a continuación con Otro hombre. Está celoso, está molesto. Escucha a Mia disculparse, pero no puede superar lo sucedido.

Otro hombre sigue siendo parte de cada conversación que tienen Mia y Corey, así que finalmente le pregunta directamente a Corey:

Mía: ¿Puedes perdonarme por hablarte del Otro hombre?

Corey: Sí, quiero. Aunque es difícil. Sé que fui ingenuo al pensar que no estabas usando los pases gratuitos. Fue muy difícil afrontar la realidad. Quiero que estemos conectados y sé que eso significa hablar más sobre nuestra vida cotidiana. Quiero que trabajemos en cómo podemos hacerlo.

Mía: Suenas tan enojada todo el tiempo. ¿Vas a seguir enojado?

Corey: No quiero. Puedo apreciar tus circunstancias. Estoy al otro lado del país. Otro hombre quiere satisfacer tus necesidades sexuales y puede hacerlo. Quiero satisfacer esas necesidades y no puedo. Puedo ver las cosas desde tu perspectiva porque yo también las estoy viviendo.

El diálogo interno de Corey es: "Sé que ella me ama y quiere estar conmigo. Veo un egoísmo en ella que puede que siempre esté ahí en nuestra relación, pero luego tengo mi propio ACB. ¡Yo también he cometido errores! ¿Cómo puedo culparla? Y puedo entender por qué me lo dijo incluso cuando le dije que no quería saberlo. Ella sólo quería conectarse".

Mia: ¿Quieres romper conmigo?

Corey: No. Absolutamente no.

Mia: ¿Crees que puedes dejar de decir en cada llamada "Por eso no quería que me lo dijeras"?

Corey: Lo intentaré. Te amo. Quiero perdonarte. Estoy trabajando en ello. Quiero que resolvamos esto.

Emily también se ha disculpado un poco en su relación y realmente está trabajando en sus habilidades de regulación de emociones, pero no está segura de que Will la perdone por acusarla agresiva y repetidamente de no preocuparse por ella. Will ha dicho cosas como "¿Necesitas que te envíe un mensaje de texto cada minuto, cada hora, todos los días para sentirte segura? ¿Qué me hace sentir segura? ¿Cómo crees que me siento cuando eres malo conmigo o cuando sales corriendo y me dejas? ¿Crees que eso me hace confiar en ti?"

Emily: ¿Ya sabes cuando te mando un mensaje de texto "Te odio"?

Will: Sí.

Emily: Sé que te molesta. Odias el drama. Lo lamento. He estado intentando no hacerlo últimamente.

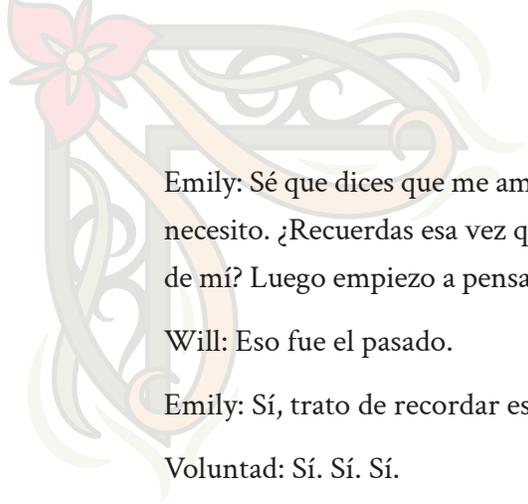
Will: Me he dado cuenta.

Emily: ¿Me perdonas?

Will: ¿Por qué lo haces?

Emily: Empiezo a pensar cosas como "Si él no inicia los mensajes de texto o no me responde dentro de un período de tiempo razonable, significa que no soy importante para él o que está aburrido de mí o que no le importan mis sentimientos". y luego me enoja tanto que arremeto. Pero realmente estoy trabajando en eso. Estoy tratando de no quedarme estancada en esos pensamientos.

Will: Em, tienes que empezar a confiar en mí. Te amo.



Emily: Sé que dices que me amas. A veces es difícil aferrarme a eso cuando no obtengo lo que siento que necesito. ¿Recuerdas esa vez que rompiste conmigo, diciendo simplemente que te sentías desconectado de mí? Luego empiezo a pensar en eso, en cómo rompimos por las mismas razones, y me asusta.

Will: Eso fue el pasado.

Emily: Sí, trato de recordar eso. ¿Me perdonas?

Voluntad: Sí. Sí. Sí.

Emily: ¿Estás seguro?

Voluntad: Sí. No me gustan tus locos textos dramáticos de “te odio” y realmente aprecio tus esfuerzos por detenerlos, pero entiendo que te sientas herida porque no estoy siendo tan receptiva como deseas. Estoy feliz de que estés trabajando para no caer en el peor de los casos, la idea de que no te amo, porque eso simplemente no es cierto. Sigamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para resolver esto juntos.

Will está dispuesto a perdonar a Emily. Él entiende cómo su necesidad insatisfecha resulta en sentimientos heridos y cómo eso conduce a la ira y a su comportamiento agresivo. Él le ha dejado claro que le gustaría que ella dejara de comportarse así y Emily reconoce que debe hacerlo. Por lo tanto, Will es capaz de perdonarla, lo que les permitirá seguir adelante de forma saludable. Es importante destacar que Emily desarrolló una visión de su comportamiento y reconoció la necesidad de desarrollar sus habilidades de regulación de las emociones. Su trabajo activo para no quedarse estancada en un diálogo interno negativo sobre Will puede permitirle evitar que su dolor se convierta en una ira cegadora, lo que reducirá su comportamiento agresivo.

Las relaciones de Mia y Emily son excelentes ejemplos de cómo funciona la necesidad *de perdonar*. Cuando una mujer puede reconocer una transgresión y tomar medidas para repararla y su hombre la comprende, tiene compasión y perdona, demuestra que la conoce y le gusta.

Pensamientos o ideas:

Ayuda: ¿Está dispuesto a responder a mis solicitudes de ayuda con las cosas que tengo que hacer?

Necesidad Clave

Mia responde: “Corey me *ayudó* cuando estuvo aquí antes de mudarse. No me gusta reconocer el hecho de que las mujeres son menos fuertes físicamente que los hombres, pero en el caso de Corey y yo, es cierto. Él también es mucho más alto que yo. Entonces, en su casa había muchos armarios de la cocina que no podía alcanzar y él ayudaba a conseguir las cosas, o cuando llevábamos la compra al apartamento era mucho más fácil para él coger un montón de bolsas y llevarlas. Y él siempre llevaba la basura pesada y los contenedores de reciclaje al sótano. Esas son las cosas con las que me encantaba que él me ayudara. Además, cociné, pero no lo disfruté, así que él se encargaba de la mayor parte de la cocina y la limpieza, porque a mí tampoco me gusta eso. ¡Soy un poco floja! Con nuestro estado cambiado a larga distancia, extraño que él no esté aquí para *ayudar*, lo cual ahora sé que es clave para mí en una relación. Anoche estábamos hablando; Estaba molesto, estresada y él me dijo: ‘¿Cómo puedo ayudar?’ y le grité: ‘¡No puedes ayudar! ¡No estás aquí para prepararme la cena o ayudarme a limpiar!’ ¡Nos reímos mucho porque ambos sabemos lo cierto que es!

Anna no está segura de si Eric podrá satisfacer plenamente su necesidad *de ayuda*. Desde que nació Emma, aunque dijo cosas como “No te preocupes, juntos podremos cuidar bien de este bebé”, no ha cumplido. Recuerda que después de dar a luz estaba agotada. En lugar de decir: “Yo cuidaré del bebé; Acabas de pasar por millones de horas de trabajo de parto”, Eric se quedó dormido. Ella le arrojó una almohada y le dijo: “¿Puedes levantarte y ayudarme con el bebé?”. Él dijo: “Oh, sí, lo siento” y luego se volvió a dormir en la silla una vez que sostuvo a Emma. Ha seguido así desde entonces. Ayer, Anna le planteó esto a Eric:

Anna: Realmente necesito ayuda con el cuidado de la niña y las tareas del hogar. Es muy difícil trabajar todo el día y hacer todo lo demás yo misma.

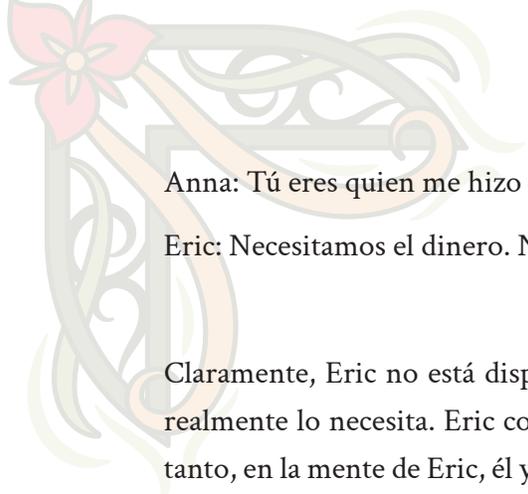
Eric: Trabajo más duro que tú. ¿Cómo esperas que te ayude?

Anna: ¿en serio?

Eric: Me levanto más temprano y mi trabajo es más exigente mentalmente que el tuyo.

Anna: todavía necesito ayuda. Algunas noches tal vez tenga que trabajar hasta tarde; tendrás que recoger a Emma.

Eric: No puedo comprometerme con eso. Sólo tendrás que asegurarte de salir a tiempo.



Anna: Tú eres quien me hizo conseguir este trabajo.

Eric: Necesitamos el dinero. No es mi problema. Hazlo funcionar.

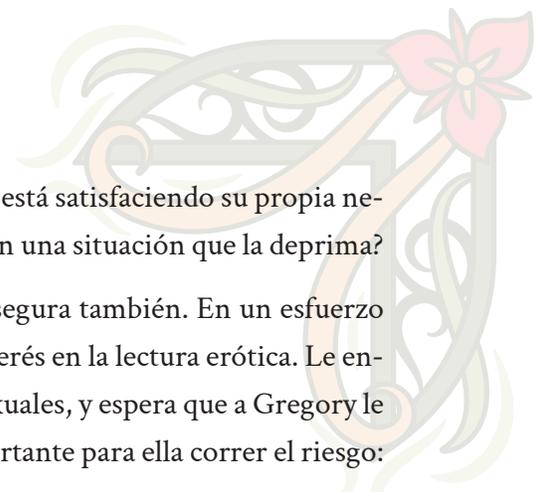
Claramente, Eric no está dispuesto a ayudar a Anna con el cuidado de los niños a pesar de que ella realmente lo necesita. Eric considera que el papel de Anna es cuidar de los niños y del hogar. Por lo tanto, en la mente de Eric, él ya hizo su trabajo y no debería tener que hacer el de Anna también. Él no está dispuesto a ayudar porque cree que ella ni siquiera debería pedir ayuda. Teniendo esto en cuenta, Anna tendrá que considerar cuidadosamente lo importante que es para ella que se satisfaga su necesidad *de ayuda*. ¿Quiere ella estar con un chico que no la ayuda con el cuidado de los niños y las niñas?

Pensamientos o ideas:

Seguridad: ¿Toma decisiones que me ayuden a mantenerme segura en lo emocional, físico y práctica?

Necesidad Clave

Lauren y Julianne han tenido experiencias en las que su seguridad no estaba protegida. Lauren seguía encontrando estresante tener que salir todas las noches y trabajar en la sala con Dan en todos sus eventos. Esto llevó a Lauren a deprimirse. Ella se despertó tarde en la mañana. El asistente de Dan le traería comida. Volvería a la cama todo el tiempo que pudiera hasta que apareciera el conductor para llevarla a una cita de peluquería a las cuatro, seguida de una cita de maquillaje a las cinco, y luego aparecía su comprador personal con su vestido. para la noche. Lauren se sentía miserable. Comenzó a desarrollar ataques de pánico y empezó a sentirse deprimida. Habló con Dan sobre esto nuevamente, y él inmediatamente se preocupó y trató de hacer algunos cambios en su horario, pero nuevamente, después de poco tiempo, las cosas volvieron a ser como solían ser. Entonces, aunque Dan estaba preocupado e inicialmente receptivo, no podía seguir tomando decisiones a largo plazo que mantuvieran a Lauren emocionalmente segura. Esa es información importante para ella. Necesita decidir si la seguridad es una necesidad clave para ella. ¿Le gusta este aspecto de Dan? ¿Le importa a ella que él no pueda mante-



nerla a salvo de esta manera? Quizás Lauren debería pensar si también está satisfaciendo su propia necesidad de seguridad de “*Me conozco y me agrado*”. ¿Debería mantenerse en una situación que la deprima?

Julianne tuvo una experiencia con Gregory que la hizo sentir muy insegura también. En un esfuerzo por satisfacer su *deseo*, Julianne decidió contarle a Gregory sobre su interés en la lectura erótica. Le encanta cuando los chicos le cuentan sobre sus intereses y necesidades sexuales, y espera que a Gregory le guste escuchar sobre los de ella. Está nerviosa, pero decide que es importante para ella correr el riesgo:

Julianne: Entonces compré este libro para nosotros. Tiene historias eróticas que pensé que podrían ser divertidas para nosotros. (*Se lo entrega*) ¿Cómo te sientes al respecto?

Gregory: ¿Qué quieres hacer con esto?

Julianne: Estaba pensando que podrías recostarte, cerrar los ojos y empezar a leer en voz alta. Puedes decirme cómo te sientes y veremos adónde van las cosas.

Gregory: ¿Cómo esperas que me sienta?

Julianne: ¿Excitado?

Gregory: ¿Por qué piensas eso?

Julianne: Me excita leer estas historias, así que pensé que podría ser divertido para nosotros juntos. Escucha, si en cualquier momento te sientes incómodo, no tenemos que hacer esto. Sólo dime que pare.

Gregory: vale, adelante.

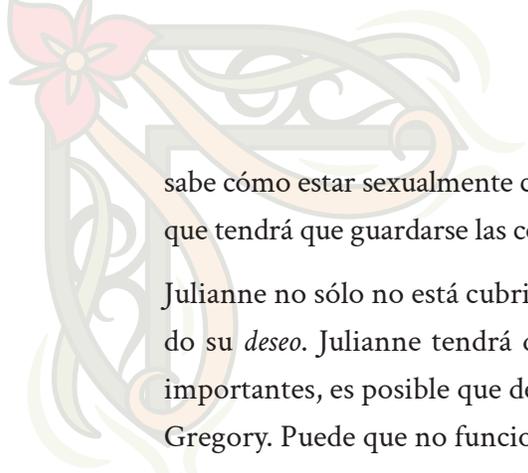
Julianne: (*Empieza a leer*)

Gregory: para. Solo para. No me gusta la basura. ¡Eso es basura! (*Coge el libro, empieza a romperlo y lo tira a la basura*)

Julianne: (*La expresión de su rostro es de horror*) ¿Qué estás haciendo? No es basura. Son dos personas teniendo sexo. En realidad, creo que es bastante apacible y me gusta la descripción detallada. Eso es lo que encuentro excitante.

Gregory: Bueno, pues yo no. Creo que es repugnante y no quiero ser parte de eso.

Oh, no. Ahora Julianne no se siente segura siendo quien es sexualmente. Ella se expuso personalmente y él la avergonzó. Siente como si Gregory pensara que algo anda mal con ella. Está horrorizada. Fue muy duro. Podría haberse sentido más segura si él hubiera dicho algo como “Julianne, preferiría que nos detuviéramos. Lo siento, pero no me siento cómodo con esto. Sé que te gusta, pero a mí no me gusta. Tal vez podamos encontrar otra manera de excitarte. ¿Qué más te gusta?” Eso habría sido decepcionante, pero probablemente no se habría sentido tan mal por él y por ella misma. Pero él no dijo eso, y ahora ella no



sabe cómo estar sexualmente con él, cómo decirle lo que le gusta. Se siente vulnerable y sola. Ella piensa que tendrá que guardarse las cosas para sí misma, como lo hacía antes. Espera, ¿es una buena idea?

Julianne no sólo no está cubriendo su necesidad *de seguridad*; Tampoco está segura de estar cumpliendo su *deseo*. Julianne tendrá que decidir qué tan importantes son esas necesidades para ella. Si son importantes, es posible que desee correr más riesgos y hablar más sobre sus preferencias sexuales con Gregory. Puede que no funcione, como tampoco lo hizo su intento inicial aquí. Las cosas que no funcionan como esperamos es simplemente la realidad de la vida a veces, y debemos estar de acuerdo con eso. Tomaremos riesgos para tratar de satisfacer nuestras necesidades, y es posible que nuestras parejas no puedan satisfacer esas necesidades. Aunque ese resultado puede ser decepcionante, nos brinda información, que debemos utilizar para decidir si es la persona adecuada para nosotros.

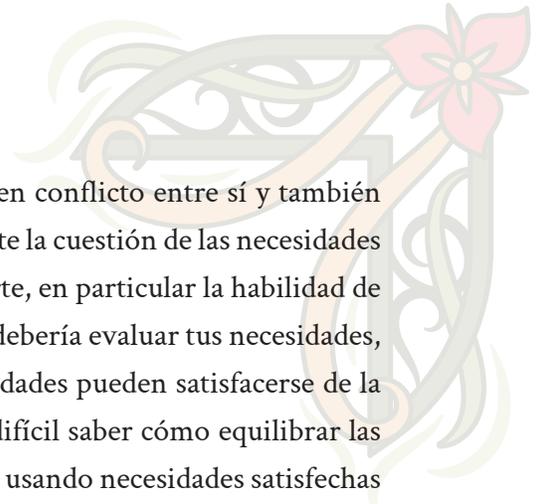
Pensamientos o ideas:

¿Cómo le da poder personal a una mujer satisfacer las necesidades de “él me conoce y le gusto”?

Cuando una mujer tiene satisfechas sus necesidades de “Él me conoce y le gusto”, puede estar segura de que su chico está con ella porque le gusta lo que ella tiene para ofrecer, no porque ella esté tratando de ser lo que él quiere, y eso le da a la mujer poder personal. Cuando te levantas y dices: “Este soy yo”, y él dice: “¡Tú eres a quien quiero!”. y él te trata en consecuencia, podría ser el hombre ideal para ti. Si en cambio dice: “En realidad, preferiría que lo hicieras de otra manera”, ¡corre hacia las colinas! Nunca tendrás poder personal en esa relación, porque siempre estarás tratando de agradarle, y eso erosiona tu autoestima y la calidad de tu relación. No es saludable.

Ahora tienes información sobre las tres condiciones que deben darse para que puedas desarrollar poder personal y tener una relación sana. Al centrarse en cuáles son sus necesidades clave en cada condición y en sí las está satisfaciendo, podrá evaluar más completamente la idoneidad y determinar si él es el tipo de pareja que realmente deseas. Asegúrate de completar la siguiente Lista de necesidades clave al final de este Capítulo.

Algo que quizá haya empezado a notar en los últimos Capítulos es que las necesidades a menudo entran



en conflicto en las relaciones: tus propias necesidades pueden entrar en conflicto entre sí y también con las de tu pareja. En los siguientes Capítulos abordamos directamente la cuestión de las necesidades en conflicto y te mostramos cómo las habilidades I/ME pueden ayudarte, en particular la habilidad de la mutualidad. Si tu chico sabe cómo tener una relación sana, también debería evaluar tus necesidades, y ustedes dos deberían trabajar para ver si ambos conjuntos de necesidades pueden satisfacerse de la manera más equilibrada posible: eso es mutualidad. Por supuesto, es difícil saber cómo equilibrar las necesidades. A lo largo del resto del libro, ilustraremos a los personajes usando necesidades satisfechas y no satisfechas para practicar las habilidades que les ayudarán a tomar decisiones de quedarse o irse.

Lista de necesidades clave

Necesidades	Él me conoce y le gusto (quiere lo que tengo para ofrecerle y me trata de una manera que demuestra que le gusto y me respeta)	¿Necesidad clave?	¿Están cumpliendo?
Lo que necesita:			
Familiar	¿Conoce mis mejores y peores rasgos? ¿Entiende cómo me hacen quien soy, influyen en cómo actúo y afectan la forma en que satisfago mis necesidades?		
Auténtico	¿Estoy completamente abierta a mostrar todos los aspectos de mí misma y a enfrentar cualquier temor que tenga al hacerlo?		
Atraído	¿Le gusta mi apariencia física tal como es sin querer que cambie?		
Deseo	¿Quiere tener relaciones sexuales conmigo y puede contarme cómodamente sobre sus intereses y necesidades sexuales?		
Interesante	¿Está interesado en mi vida (sea lo que sea) y quiere ser parte de ella?		
Apoyo	¿Soy su persona de contacto en los buenos y en los malos momentos?		
Como me trata:			
Cuidado	¿Está en sintonía con mis sentimientos y responde de una manera útil en lugar de hiriente?		



Escuchar	¿Escucha lo que expresé y lo que quiero decir y lo utiliza para entenderme?		
Importante	¿Considera y valora mis necesidades en sus elecciones?		
Confianza	¿Confía en mí disponibilidad, coherencia y compromiso y confía en que no lo trataré de ninguna manera que pueda considerarse una traición en la relación?		
Aceptar	¿Puede dejarme ser quien soy y no intentar cambiarme o convertirme en algo que no soy, no quiero ser o no puedo ser?		
Perdonar	¿Me perdona los errores que he reconocido y sigo adelante?		
Ayuda	¿Está dispuesto a responder a mis solicitudes de ayuda con las cosas que tengo que hacer?		
Seguridad	¿Toma decisiones que me ayuden a mantenerme segura en lo emocional, físico y práctica?		



Capítulo 6

¿Infeliz por cómo van las cosas?

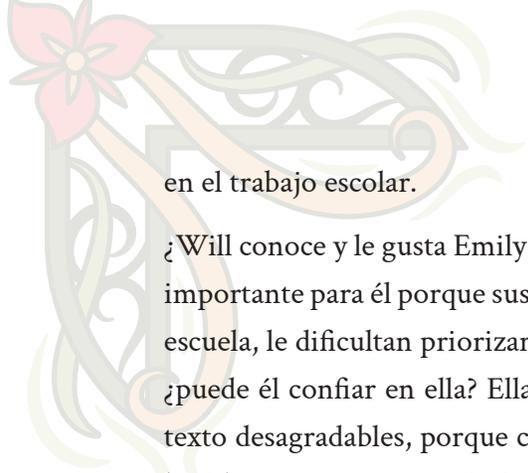
La infelicidad en una relación es una señal segura de necesidades insatisfechas. Entonces, si no está satisfecha con cómo van las cosas, es hora de analizar qué necesidades no se están satisfaciendo. Hacerlo puede ser un desafío, porque puede que no sean sólo tus propias necesidades las que languidecen. Ambas personas tienen necesidades y pueden entrar en conflicto. La mujer quiere que el chico haga x. El hombre quiere que la mujer haga y. Ambos se sienten infelices. Como mencionamos en el Capítulo 1, las necesidades de ambas personas no siempre pueden satisfacerse al mismo tiempo y, a veces, las de una persona pueden tener prioridad. Es difícil determinar cuándo ceder y cuándo mantenerse firme. ¿Cómo logra cada uno satisfacer sus necesidades mientras ayuda al otro a hacer exactamente lo mismo?

En este Capítulo, mostraremos cómo el uso de las habilidades I/ME puede ayudarte a resolver esto. Te guiaremos a través de cada habilidad y te brindaremos una serie de pasos que puedes seguir. Primero vamos a resumir tres de las necesidades de nuestros personajes, porque demostraremos el uso de las habilidades I/ME a través de sus historias.

Recapitulaciones de necesidades

Emily y Will

¿Emily conoce a Will y le gusta? Emily está en conflicto acerca de su necesidad de interesarse en la vida de Will: ¿quiere vivir un estilo de vida de novia de la escuela de medicina? Sin embargo, después de todo este tiempo, ella todavía se despierta pensando en él y sintiéndose emocionada por él todos los días. Ella no siempre se siente tan apoyada como le gustaría porque él pasa gran parte de su tiempo en clase o estudiando y, por lo tanto, él no siempre está disponible, pero se preocupa profundamente por él e incluso ha aprendido sus señales no verbales de estar molesto. ¿Puede confiar en su compromiso con ella? Ella descubre que la larga distancia hace que sea difícil sentirse siempre conectada con él debido a su comunicación irregular. Así que ella oscila entre aceptar y no aceptar lo enfocado que está él



en el trabajo escolar.

¿Will conoce y le gusta Emily? Ella sabe que él la desea, pero ella lidia con el hecho si ella es realmente importante para él porque sus propias necesidades y ambiciones, así como las exigencias externas de la escuela, le dificultan priorizarla tan consistentemente como a ella le gustaría. Dada su lucha con esto, ¿puede él confiar en ella? Ella sabe que él perdona sus reacciones exageradas, como sus mensajes de texto desagradables, porque comprende cómo sus necesidades insatisfechas resultan en sentimientos heridos y cómo esos sentimientos conducen a su ira y comportamiento agresivo. Sin embargo, no está seguro de cómo lidiar con las expectativas de Emily sobre cuánto contacto necesita.

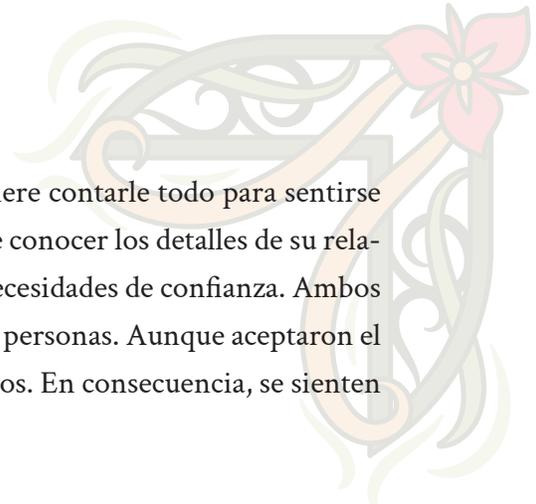
¿Cuál es el conflicto de necesidades? Con Emily y Will es bastante sencillo. Emily no siente que Will la trata como si fuera importante para él (al no mantenerse en contacto con ella con tanta frecuencia como le gustaría). Will no siente que Emily pueda aceptar quién es él (enfocado) y sus decisiones (dedicarse a la escuela).

Mía y Corey

¿Mia conoce y le gusta Corey? Ella está familiarizada con él y él es auténtico con ella. Ella es capaz de utilizar lo que sabe sobre Corey para entenderlo (tanto lo bueno como lo no tan bueno) y lo ha tenido todo en cuenta en su decisión de estar con él. A ella le encanta ayudarlo. Ella también se preocupa por él y él es importante para ella. Por eso consideró y aceptó la situación del pase libre. Sin embargo, ella ha tenido problemas para decidir si confiar en Corey después de que, impulsado por su propia necesidad de deseo, él quisiera cambiar sus pases gratuitos aleatorios a una relación ACB, pero ella lo perdonó por superar los límites de su relación con Otra Mujer con muchos mensajes de texto y sexting. Además, Corey le ha dicho que ella no lo mantiene a salvo cuando le cuenta cosas sobre sus propios pases gratuitos que él no quiere saber. Él le dijo que eso lo pondría celoso y sería emocionalmente doloroso para él, pero ella se lo dijo de todos modos: su necesidad de ser auténtica con él pesaba más que su necesidad de preocuparse por sus sentimientos.

¿Corey conoce y le gusta Mia? Él se siente atraído por ella, la desea y está interesado en compartir su vida. Le encanta su pasión por las finanzas y que ella tenga conocimientos financieros donde él no. Él también se siente apoyado por ella, pero no está seguro de poder confiar en ella. Para satisfacer su propia necesidad de deseo, Mia participó en actividades sexuales con Otro hombre que Corey le había pedido que no hiciera. Aunque se disculpó, Corey tiene dificultades para perdonar a Mia.

¿Cuál es el conflicto de necesidades? En comparación con Emily y Will, el conflicto de necesidades de Mia y Corey es un poco más complicado. Primero, está el conflicto entre la necesidad de Mia de



ser auténtica con Corey y su necesidad de mantenerlo a salvo. Ella quiere contarle todo para sentirse conectada con él, pero él le ha dejado claro que le duele profundamente conocer los detalles de su relación con Otro hombre. Luego está el conflicto entre sus deseos y sus necesidades de confianza. Ambos quieren satisfacer sus deseos no sólo entre ellos sino también con otras personas. Aunque aceptaron el acuerdo de pase gratuito, esto resultó en abusos de confianza para ambos. En consecuencia, se sienten celosos e inseguros.

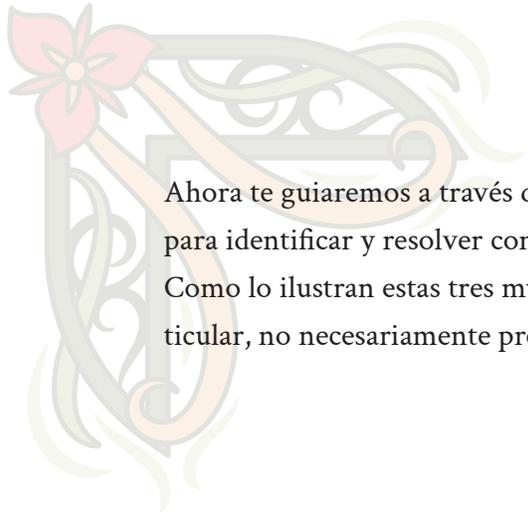
Julianne y Gregory

¿Julianne conoce a Gregory y le gusta? A ella le gusta que él sea auténtico. Al principio, él le dijo que estaba buscando seriamente una pareja a largo plazo con quién casarse y formar una familia, lo cual ella agradeció saber de inmediato. Ella lo desea y disfruta del sexo con él, pero mintió sobre su capacidad para llevarla al orgasmo, y cuando le contó sobre su interés en leer literatura erótica juntos, él se asustó. Ahora no se siente segura siendo quien es sexualmente. A ella le importan sus sentimientos, pero no está segura de poder aceptar su tendencia a ser crítico. Ella siente que él critica todo lo que hace y trata de controlar su comportamiento.

¿Gregory conoce y le gusta Julianne? Ella sabe que él se siente atraído por ella, aunque se pregunta cuánto la desea Gregory. Él no quiere tener relaciones sexuales con tanta frecuencia como a ella le gustaría y no habla de sus intereses y necesidades sexuales. Ella sí sabe que él está interesado en su vida. Le encanta su orientación profesional ambiciosa y trabajadora, lo cual es parte de la razón por la que se siente tan emocionado de estar con ella. Sin embargo, no está segura de que él esté completamente familiarizado con ella. Por ejemplo, él ve su tendencia a ser organizada como controladora, pero ella no cree que él realmente comprenda esa parte de ella. A ella le gusta hacer planes. Así es como llegó a donde está en su vida. Gregory parece preocuparse por sus sentimientos, pero no escucha sus necesidades. En cambio, intenta definirlos para ella, diciéndole constantemente lo que debería querer y cómo debería hacer las cosas y por qué serían mejores para ella.

¿Cuál es el conflicto de necesidades? La forma más sencilla de entender el conflicto de necesidades de Julianne y Gregory es la siguiente: ninguno de los dos puede aceptar realmente quién es el otro, cómo se tratan el uno al otro y las decisiones que cada uno toma. Gregory no entiende cómo ella satisface sus necesidades y no acepta sus elecciones. Julianne no puede aceptar su naturaleza crítica y controladora y quiere que él cambie.

Uso de las habilidades I/ME para resolver conflictos de necesidades



Ahora te guiaremos a través de cada habilidad y te brindaremos una serie de pasos que puedes seguir para identificar y resolver conflictos de necesidades como los que enfrentaron Emily, Mia y Julianne. Como lo ilustran estas tres mujeres, aunque las habilidades y los pasos se enumeran en un orden particular, no necesariamente progresan exactamente en ese orden cuando se trabaja con ellas.

Introspección

Introspección significa conocerse a sí mismo: saber quién eres, cómo eres, qué necesitas y por qué actúas como lo haces. Significa aprender de tus errores. Significa pensar en las posibles consecuencias de tus acciones. Significa mirar un poco hacia adelante y ver cuáles podrían ser las consecuencias positivas y negativas de tus decisiones (los pasos 1 al 4 se centran en estas cosas). Y significa saber quién es tu pareja, cuáles son sus necesidades y por qué actúa como lo hace (los pasos 5 y 6 se centran en esto).

Paso 1. Utiliza la infelicidad como señal de que no estás satisfaciendo una necesidad

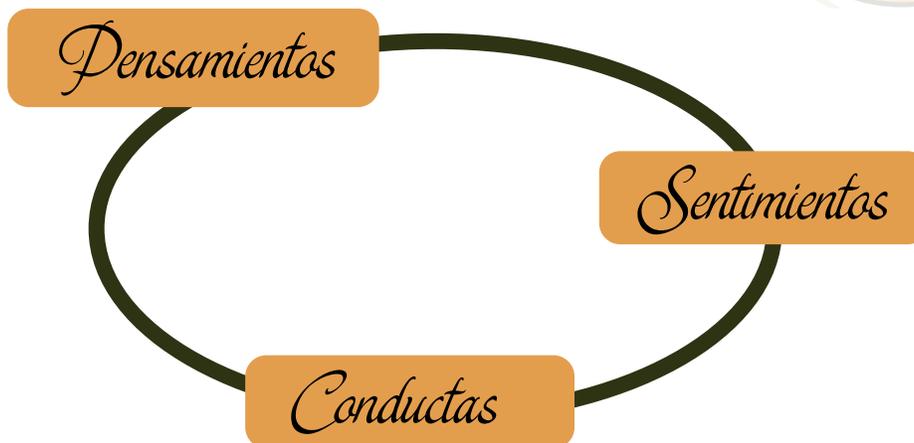
Una función importante de las emociones, como la tristeza, la ira, el miedo y el aburrimiento, es señalar que algo anda mal. A veces las emociones van mal y nos envían señales equivocadas; abordaremos este problema en la sección sobre regulación de las emociones un poco más adelante en este Capítulo. Pero, en términos generales, sentirse infeliz es una señal a la que debes prestar atención.

Paso 2. Identificar cuál es esa necesidad

Quizás lo sepa, pero si no lo sabes o no estás segura, vuelve a las preguntas sobre necesidades y evalúa qué necesidades se están satisfaciendo y cuáles no. Asegúrate de determinar si las que no se satisfacen son necesidades clave.

Paso 3. Identifica los pensamientos y sentimientos que surgen en respuesta a tu necesidad insatisfecha e identifica los comportamientos que utilizas para tratar de satisfacer esa necesidad

Es importante poder identificar los pensamientos y sentimientos que experimenta y los comportamientos que adoptas cuando no se satisfacen tus necesidades. Debes preguntarte: “¿Qué estoy pensando? ¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué estoy haciendo?” Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están todos conectados y todos se afectan entre sí.

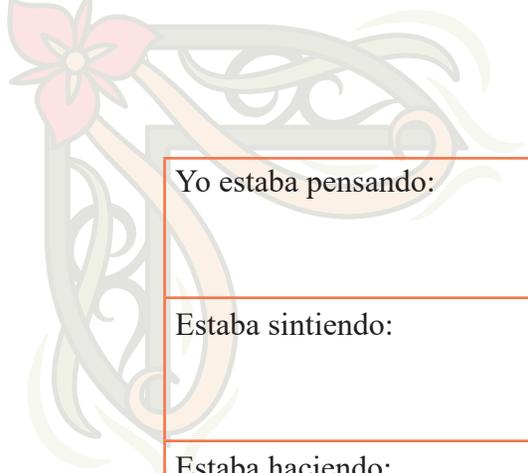


Como muestra en el diagrama, lo que pensamos puede afectar cómo nos sentimos. Cómo nos sentimos puede afectar lo que pensamos. Ambos pueden afectar cómo nos comportamos, y cómo nos comportamos genera más pensamientos y sentimientos. Entonces, digamos que no estás contenta porque tu novio no satisface tus necesidades de ayuda; no te ayuda a encargarte de algunas tareas básicas del apartamento como le pediste. Si se sintiera frustrado por esto, podrías pensar: “¡Es simplemente un vago holgazán al que no le importan mis necesidades ni el aspecto del apartamento!”. Entonces podrías sentirte enojada y pensar: “Bueno, entonces no voy a ayudarlo con lo siguiente que me pida que haga”. Entonces, debido a cómo pensó sobre la situación y los sentimientos que experimentó, seleccionó un comportamiento de ojo por ojo que esperaba que hiciera que él satisficiera su necesidad.

Muchas veces no nos paramos a observar y pensar en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Surgen automáticamente y ni siquiera los cuestionamos. Desafortunadamente, no podemos identificar y negociar un conflicto de necesidades a menos que desarrollemos una idea de cómo intentamos satisfacer nuestra necesidad observando el patrón de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Para negociar un conflicto de necesidades, debemos comprender plenamente nuestra parte en él. Entonces, cuando no estás contento con algo, cuando no se satisface una necesidad, necesitas frenarte y observar lo que estás pensando, sintiendo y haciendo.

Tómate un minuto ahora y piensa en un momento en el que no conseguiste lo que querías en una relación. Escribe tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para identificar su patrón:

La situación era:



Yo estaba pensando:

Estaba sintiendo:

Estaba haciendo:

¿Puedes ver tu patrón ahora?

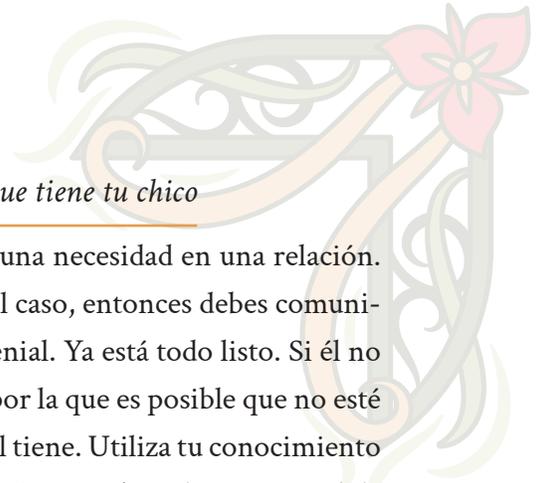
Paso 4. Determina las consecuencias de tus comportamientos

Una vez que hayas identificado el patrón de pensamientos, sentimientos y comportamientos que se producen cuando no se satisfacen tu necesidad, debes evaluar las consecuencias de ese patrón. ¿Lo que normalmente haces resulta en que logras satisfacer tus necesidades? ¿Lo haces sin hacerte daño a ti ni a tu pareja? Si es así, ¡genial! Si no, entonces necesitas hacer algunos cambios. Demostraremos cómo hacerlo cuando analicemos la mutualidad y la regulación de las emociones. Por ahora, recuerda que si tu plan de acción actual (es decir, la forma en que intentas satisfacer tus necesidades) no funciona, significa que necesitarás desarrollar un nuevo plan. Repetir los mismos viejos patrones una y otra vez empeora las cosas en las relaciones, no las mejora. Golpearse la cabeza contra una pared no mueve la pared. Simplemente te duele la cabeza.

Vuelve al patrón que identificaste en el paso anterior.

¿Cuáles fueron tus consecuencias?

¿Conseguiste satisfacer tus necesidades?



Paso 5. Identifica si tu necesidad entra en conflicto con una necesidad que tiene tu chico

Hay dos razones principales por las que es posible que no se satisfaga una necesidad en una relación. Una es que nunca lo has expresado ni pedido que se cumpla. Si ese es el caso, entonces debes comunicarle tu necesidad a tu chico para ver si puede satisfacerla. Si puede, genial. Ya está todo listo. Si él no puede, entonces debes entender por qué. Eso lleva a la segunda razón por la que es posible que no esté satisfaciendo una necesidad: entra en conflicto con una necesidad que él tiene. Utiliza tu conocimiento sobre él para determinar cuál es esa necesidad o desarrolla tu conocimiento sobre él preguntándole (con suavidad, amor y de manera abierta y curiosa) cuál es esa necesidad y si es una necesidad clave para él. (Más sobre estilos de comunicación en un momento). También puede ser que a él simplemente no le importe su necesidad o no quiera satisfacerla. Si ese es el caso, tiene un problema de mutualidad, que analizaremos más adelante en este Capítulo.

Paso 6. Utiliza tu conocimiento sobre quién es su chico para intentar comprender su necesidad

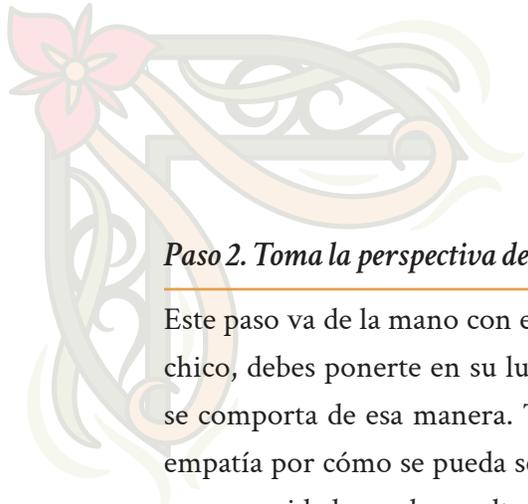
Una vez que sepa qué necesidad de él entra en conflicto con la tuya, será importante estar abierto a comprender su necesidad. Hacerlo requiere que aproveches la necesidad de estar familiarizada con tu pareja. Recuerde, esta necesidad pregunta “¿Conozco sus mejores y peores rasgos?” ¿Entiendo cómo lo convierten en quien es, influyen en su forma de actuar y afectan la forma en que satisface sus necesidades?” Cuanto más familiarizado estés con él, más podrás utilizar esa información para comprender su necesidad. Además, si “conoces y te gusta tu novio”, no sólo te familiarizaras con él, sino que también te preocupas por sus sentimientos y escucharás realmente lo que quiere decir. Y eso nos lleva a la siguiente habilidad.

Mutualidad

Mutualidad significa comportarse de una manera que tenga en cuenta las necesidades de ambas personas en una relación, transmitiendo que las necesidades de ambas personas son importantes y garantizando que se atiendan las necesidades de ambas personas. Cuando una relación es mutua, ambas personas se sienten respetadas y cuidadas, y ambas sienten que están obteniendo lo que necesitan.

Paso 1. Recuerda que ambas personas en la relación tienen necesidades que merecen haber sido satisfechas

Tendrás que recordarme esto, tal vez una y otra vez, para no quedarte estancada dando vueltas entre ustedes dos sobre quién tiene la culpa, quién tiene razón o no, qué necesidades importan más. Ambos son importantes, al igual que tus necesidades, y si quieren tener una relación mutua, deben creer esto y actuar en consecuencia.



Paso 2. Toma la perspectiva de tu chico

Este paso va de la mano con el paso 6 de introspección. Además de comprender las necesidades de tu chico, debes ponerte en su lugar para identificar lo que puede estar pensando y sintiendo y por qué se comporta de esa manera. Trata de ver las cosas desde su perspectiva para comprenderlo y sentir empatía por cómo se pueda sentir. Esto puede resultar muy difícil de hacer. Cuando no satisfacemos una necesidad, puede resultar muy difícil ver las cosas desde otra perspectiva que no sea la nuestra. Quedarnos estancados en nuestra propia perspectiva no nos hará ningún bien, en la mayoría de los casos (analizaremos las excepciones a esta regla en el Capítulo 8). Así como tú quieres y mereces que tu chico comprenda tu necesidad y sienta empatía contigo, él también quiere y merece eso.

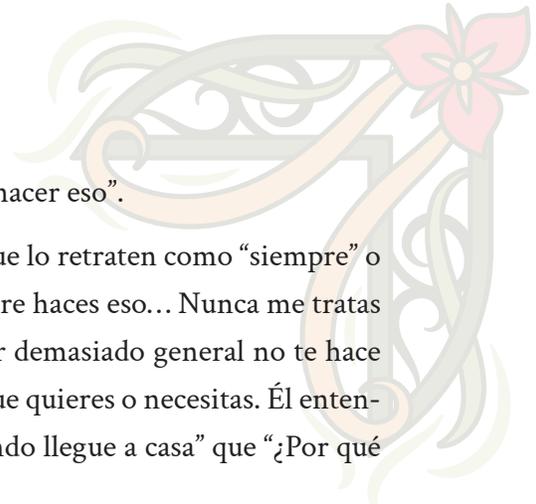
Paso 3. Únete a tu chico contra el problema

Los estudiosos de las relaciones dicen que las parejas tendrán más éxito a la hora de abordar un conflicto de necesidades si se unen entre sí para enfrentar el problema. Cuando las necesidades entran en conflicto, las parejas tienden a culparse mutuamente, mantenerse firmes y defenderse. Se ven mutuamente como el problema y esto los lleva a polarizarse unos contra otros. Y luego se quedan estancados. Las parejas pueden desbloquearse si pueden pasar de ver a sus parejas como el problema a ver el conflicto de necesidades como un problema en el que deben trabajar juntos. Esto significa mover el foco de “él contra mí” a “nosotros contra el conflicto”. Para hacer esto, las parejas deben utilizar los pasos de la introspección 3 y 4 para tomar plena conciencia de sus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos impulsados por las necesidades y los de los demás, así como de las consecuencias de cómo están tratando de satisfacer sus necesidades, de modo que pueden ver claramente el ciclo interpersonal disfuncional contra el cual deben unirse. Cuando las parejas están unidas y trabajan hacia un objetivo compartido que tiene en cuenta las necesidades de ambos, tienen muchas más posibilidades de satisfacer sus necesidades. Es importante destacar que ambas personas deben poder realizar eficazmente el paso 2 (adopta la perspectiva de tu pareja) para que el paso 3 funcione.

Paso 4. Comunica tus necesidades de forma clara, directa y tranquila

Las investigaciones han identificado una serie de estrategias que permiten comunicarse de forma clara, directa y tranquila y que son efectivas para reducir los conflictos de pareja:

Utiliza declaraciones en primera persona para decirle a tu pareja lo que necesitas y pedirle que las satisfaga. Una declaración en primera persona es aquella que describe tu propia experiencia y necesidades sin culpar a tu pareja. Por ejemplo: “Me duele cuando dices eso. Me gustaría que me hablaras de una



manera más amable” en lugar de “Me lastimaste”. Tienes que dejar de hacer eso”.

Sé específica en lo que dices. No uses generalidades. A nadie le gusta que lo retraten como “siempre” o “nunca” haciendo algo o siendo de cierta manera (por ejemplo, “Siempre haces eso... Nunca me tratas bien”). Rara vez es cierto y pone a la gente a la defensiva. Además, ser demasiado general no te hace ningún favor porque es posible que tu pareja no sepa exactamente lo que quieres o necesitas. Él entenderá mejor “Me gustaría que me preguntaras cómo estuvo mi día cuando llegue a casa” que “¿Por qué no puedes estar más interesado en mí?”.

Concéntrate en las expresiones emocionales “suaves”. La ira es uno de los sentimientos más típicos que tenemos cuando no se satisfacen nuestras necesidades. Sin embargo, debajo de la ira suele haber dolor, miedo y/o tristeza. Estos sentimientos subyacentes se conocen como sentimientos suaves. Son sentimientos que transmiten vulnerabilidad, sensibilidad o ternura. El amor también es un sentimiento suave. Con expresiones emocionales suaves muestras tu lado vulnerable, sensible o tierno en lugar de tu lado enojado, hostil y culpable. Recuerda en el Capítulo 3 cuando Lexi le sugirió a Emily que, en lugar de enviarle un mensaje de texto a Will, agresivo como “Te odio” o “Tú”. Eres. Un. Estúpido.” Ella dice, le dijeras algo como: “Dices que me amas y luego actúas como si no te importara y no devuelves mi mensaje de texto; siento que no soy importante para ti”. Me gustaría que me respondieras el mensaje de texto”. Eso es exactamente de lo que estamos hablando.

A continuación, te mostramos un ejemplo que utiliza las tres estrategias de comunicación:

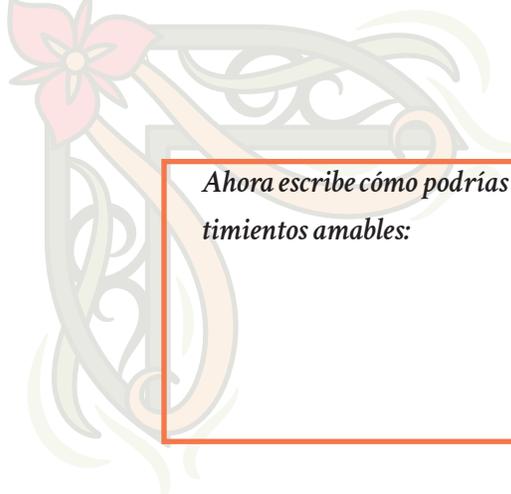
“Tengo miedo de perderte si no te mantienes en contacto conmigo. Necesito contacto porque me hace sentir segura. Me gustaría encontrar una manera de que estemos en mejor contacto”.

Compara cómo suena eso con “Nunca te importa cómo me siento. Estás haciendo quién sabe qué sin tenerme en cuenta. ¡Sólo estás centrado en ti mismo!”

¿Qué afirmación crees que hará que tu chico comprenda mejor tu perspectiva y sea más capaz de sentir empatía contigo? Hacerse cargo y expresar tus necesidades con claridad y calma, sin estar a la defensiva, aumenta la probabilidad de que tu chico comprenda tu necesidad y quiera satisfacerla.

Pruébate por ti misma

Intenta recordar la última vez que reaccionaste con ira. Escribe lo que dijiste:



Ahora escribe cómo podrías decirlo usando una declaración en primera persona, detalles específicos y sentimientos amables:

Paso 5. Escuche lo que tu chico tiene que decir en respuesta y sobre tus necesidades

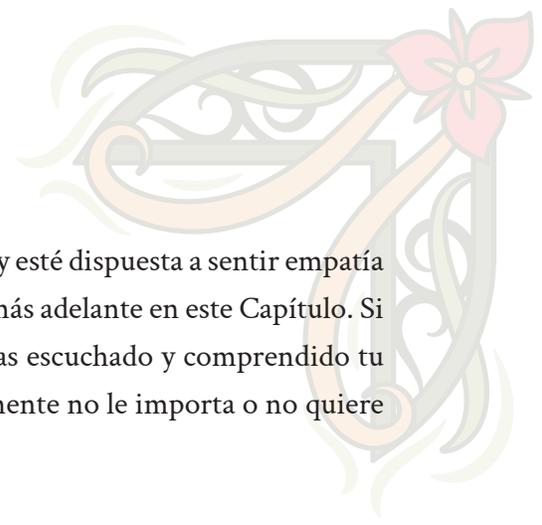
Una vez que hayas expresado tu necesidad, es importante darle a tu chico la oportunidad de responder, así como de expresar su necesidad. Respétalo escuchando, ¡escuchando de verdad!, lo que tiene que decir, sin juzgarlo. No interrumpas. No te defiendas. No lo culpes. No saques conclusiones precipitadas. Sólo escucha. Y luego reflexiona sobre lo que ha dicho, sin juzgarlo, para demostrar que lo escuchas y que lo comprendes (p. ej., Así que siente... y quiere...). Verás a Emily aprender a hacer esto con Will más adelante en este Capítulo.

Paso 6. Participar en la resolución mutua de problemas

Si tú (y tu chico) pueden completar los primeros cinco pasos (lo sabemos, es difícil y requiere mucha práctica), serán más capaces de participar en la resolución mutua de problemas. La resolución mutua de problemas es lo que se necesita para resolver necesidades en conflicto. Se trata de “Busquemos juntos una solución”. Esto es lo que implica:

- Propongan una variedad de ideas sobre cómo satisfacer juntos las necesidades de cada uno.
- Turnarse para hablar.
- Estar abiertos a ajustar su perspectiva cuando su pareja plantee buenos puntos.
- Piensa en las consecuencias de cada posible solución.
- Elijan una solución y comprometerse a probarla, darle tiempo y evaluar cómo está funcionando.

La solución mutua de problemas requiere comprensión mutua y, a menudo, la voluntad de llegar a un acuerdo. De hecho, definitivamente se necesitan compromisos en las relaciones, dado que todos tenemos diferentes necesidades y preferencias clave sobre cómo satisfacerlas. Sin embargo, hacer concesiones es diferente a ceder. Si sientes que estás cediendo, entonces algo va mal y necesitarás volver a tus habilidades de introspección para asegurarte de que estás familiarizada contigo misma y con tu pareja, y conozcas tus necesidades clave y cómo te gustaría satisfacerlas. Al hacerlo, debes considerar las siguientes tres posibilidades de por qué sientes que estás cediendo.

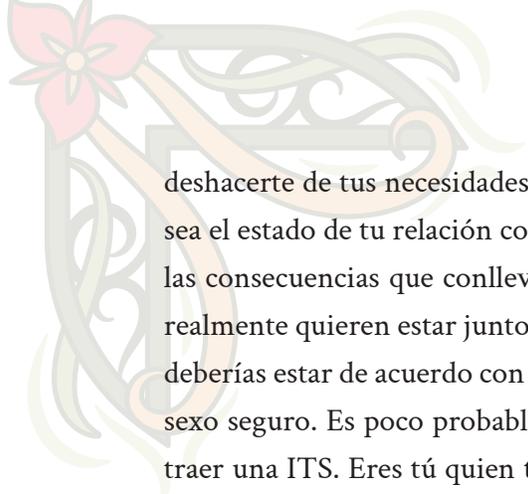


No tienes una pareja que entienda la reciprocidad, o que te comprenda y esté dispuesta a sentir empatía contigo. Verás este aspecto de la mutualidad en la historia de Julianne más adelante en este Capítulo. Si tú has expresado tu necesidad de manera clara, directa y calmada, y has escuchado y comprendido tu necesidad, pero él no ha escuchado ni comprendido la tuya, o simplemente no le importa o no quiere satisfacerla, no podrás tener una relación mutua con él.

La única manera de satisfacer tu necesidad es a través de un “deseo de mascota”. Todos tenemos las mismas necesidades, pero como dijimos en el Capítulo 4, cada uno de nosotros tenemos maneras ideales en las que nos gusta satisfacer nuestras necesidades. A estas preferencias ideales las llamamos “deseos de mascotas”. A veces, los deseos de las mascotas son beneficios adicionales, pero cuando los deseos de tu mascota son la única forma en que está dispuesto a satisfacer sus necesidades, esto puede generar expectativas irrazonables y generar demandas excesivas. Verás cómo se desarrolla esto en la historia de Emily más adelante en este Capítulo, pero aquí te daremos un ejemplo para que puedas entender lo que queremos decir. Tomemos la necesidad de cuidado en “Él me conoce y le gusto”: ¿el chico en tu vida presta atención y se preocupa por tus sentimientos? Digamos que quieres poder hablar con él sobre tus sentimientos al final del día porque has estado bajo mucho estrés en el trabajo. Esa es una preferencia legítima, especialmente si él es tu persona a quien acudir en busca de apoyo. Sin embargo, últimamente no estás contenta porque cuando hablas con él no parece que realmente te esté prestando atención y demostrando que te importa. Esa es una preocupación legítima. No parece estar satisfaciendo tus necesidades. Sin embargo, si lo que más le gusta al chico es el béisbol e insistes en contarle sobre tu día durante un partido de béisbol que está viendo, ese es su deseo favorito. Quieres que renuncie a su cosa favorita para satisfacer tu necesidad. No es justo. Tú y él deben descubrir de manera mutua cómo satisfacer sus necesidades sin depender de un deseo irrazonable de mascota.

¿Puedes pensar en algún deseo irrazonable de mascota que tengas?

Se te pide que comprometas una necesidad clave o una preferencia legítima. Verás que esto surge en la historia de Mia más adelante en este Capítulo. Renunciar a satisfacer una necesidad clave para ti no es un compromiso, ni tampoco lo es renunciar a una preferencia legítima. Por ejemplo, nunca debes



deshacerte de tus necesidades de “Me conozco y me gusto”. No es un compromiso, sin importar cuál sea el estado de tu relación con un chico, dónde eres TÚ quien tiene que estar lista para aceptar todas las consecuencias que conlleva ceder. Digamos que estás involucrada en una relación única. Ambos realmente quieren estar juntos, pero el chico no quiere usar condón y trata de convencerte de por qué deberías estar de acuerdo con eso a pesar de que le has dejado claro que es importante para ti practicar sexo seguro. Es poco probable que vuelvas a verlo y eres tú quien podría quedar embarazada o contraer una ITS. Eres tú quien tiene que vivir con las consecuencias. Ésta no es una situación de compromiso. Este no es el momento de ceder y renunciar a tu propia seguridad. Si estuvieras hablando de ceder para ver una película que él prefería o de qué lista de reproducción escuchar, eso es diferente. No debes ceder si se está comprometiendo tu bienestar. Tampoco debes abandonar nunca tus preferencias legítimas. Volvamos a la necesidad de atención de la que estábamos hablando: quieres poder hablar con tu chico al final del día debido a tu estrés laboral. Eso es legítimo, especialmente si eres flexible sobre cómo y cuándo sucede. ¿Qué pasa si dice que no tiene tiempo para hablar contigo o que ni siquiera ve por qué es importante para ti? ¿Te rindes y abandonas lo que quieres? Renunciar a preferencias legítimas es la forma de terminar en una relación sin límites, donde siempre sentirás que estás cediendo.

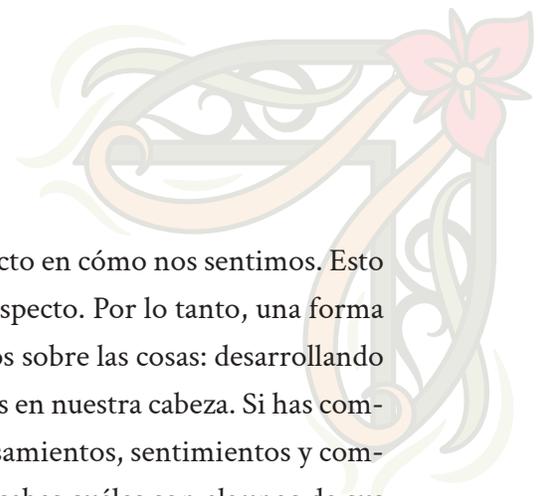
¿Se te ocurre alguna necesidad clave que nunca comprometerías?

¿Qué tal alguna preferencia legítima?

¿Cuáles son tus límites en las relaciones?

Regulación emocional

La regulación saludable de las emociones implica ser consciente de tus emociones, sentirse en control de ellas, ser capaz de mantener en perspectiva las cosas que suceden en tu relación y mantener el respeto por ti misma y el compromiso con tus necesidades frente a los desafíos emocionales.



Paso 1. Crea un nuevo diálogo interno

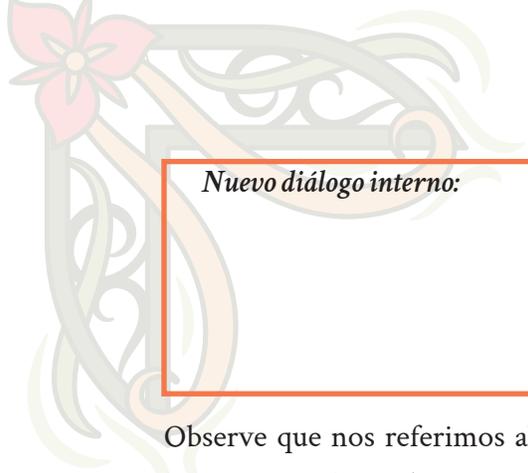
Como señalamos anteriormente, nuestros pensamientos tienen un efecto en cómo nos sentimos. Esto significa que, si piensas diferente sobre algo, te sentirás diferente al respecto. Por lo tanto, una forma de regular nuestras emociones es cambiando la forma en que pensamos sobre las cosas: desarrollando un nuevo diálogo interno, las cosas que nos decimos a nosotros mismos en nuestra cabeza. Si has completado el tercer paso de comprensión, que implica identificar los pensamientos, sentimientos y comportamientos que surgen en respuesta a tu necesidad insatisfecha, ya sabes cuáles son algunos de sus diálogos internos. (Recuerde el ejemplo: “¡Él es simplemente un vago holgazán al que no le importan mis necesidades ni el aspecto del apartamento!” Eso es diálogo interno). Querrás identificar tu diálogo interno actual con mucha claridad, porque no podrás desarrollar un nuevo diálogo interno a menos que sepas cuál es tu diálogo interno actual. Y es necesario reconocer que el diálogo interno se produce en cada paso del camino para ver y afrontar necesidades en conflicto. Siempre hay algo sucediendo dentro de tu cabeza mientras intentas negociar tus necesidades y las de tu pareja. Demostraremos esto en las historias de los personajes más adelante en el Capítulo, pero veamos un ejemplo aquí.

Volvamos a la situación de no satisfacer los deseos irrazonables de tu mascota. Si tu diálogo interno es algo así como “El béisbol es más importante para él que yo. A él no le importan mis sentimientos. ¿Cómo podría preocuparse más por el juego que por mí? entonces es probable que sigas extremadamente herida y enojada y tal vez le exijas que deje de mirarte, incluso hagas un berrinche cuando te esté mirando, tal vez incluso amenaces con romper con él. Nada de esto es productivo. El nuevo diálogo interno basado en la realidad podría sonar algo así como “Él ama el béisbol y me ama a mí. Si insisto en que me preste atención durante los partidos de béisbol, me sentiré decepcionada. Si hablo con él antes o después del partido, o incluso durante las pausas comerciales, me prestará atención. Necesito estar bien con eso. Necesito recordar que él realmente me ama y se preocupa por mí. De lo contrario, dejaré que mi mascota se interponga en el camino”. Este tipo de diálogo interno te ayudará a sentirte menos herida y enojada, y te abrirá la posibilidad de satisfacer tu necesidad de una manera mutuamente satisfactoria.

¿Se te ocurre un nuevo diálogo interno?

Piense en la mascota irrazonable que se mencionó anteriormente. ¿Qué te estás diciendo a ti misma al respecto?

¿Cuál podría ser tu nuevo diálogo interno?



Nuevo diálogo interno:

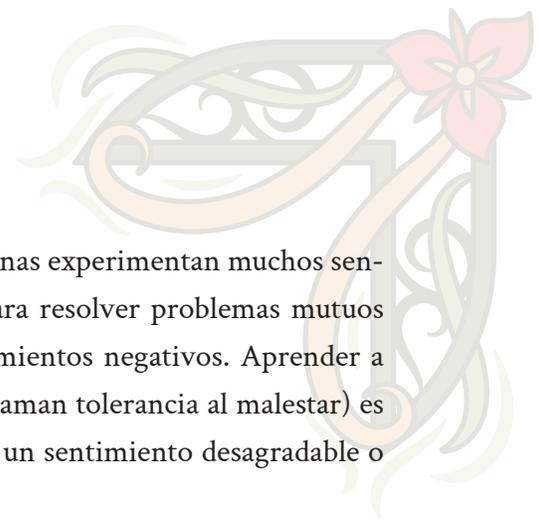
Observe que nos referimos al diálogo interno basado en la realidad. Esto es importante. El diálogo interno negativo es lo que normalmente hacemos cuando estamos molestos. Funciona para amplificar nuestras emociones negativas y mantenernos estancados. Por lo tanto, se podría pensar que lo opuesto al diálogo interno negativo es el diálogo interno positivo. No necesariamente. Nadie se siente mejor cuando intenta pensar positivamente si no hay base en la realidad para ello. No sirve de nada decirte a ti misma que tu novio se preocupa por ti o que todo va a estar bien cuando no tienes pruebas de ello. No te hará sentir mejor e incluso podría contribuir a que permanezcas en una situación que es mala para ti. Lo que te digas a ti misma tiene que tener una base en la realidad. Entonces, en el ejemplo sobre los deseos irracionales de una mascota, el nuevo diálogo interno funcionará solo si realmente refleja lo que siente tu novio y lo que está dispuesto a hacer.

¿El nuevo diálogo interno que creaste anteriormente se basó en la realidad?

Compruébalo y asegúrate. Si no, mira si se te ocurre algo más realista.

Diálogo interno basado en la realidad:

Cuando tú y él se comprenden y empatizan el uno con el otro, y cuando se involucran en la resolución mutua de problemas, pueden utilizar sus ideas y sus planes de resolución de problemas para idear un diálogo interno basado en la realidad que les ayudará a manejar sus sentimientos a medida que avanzan. Trabajar para satisfacer tus necesidades y para ayudar a tu pareja a satisfacer las suyas.



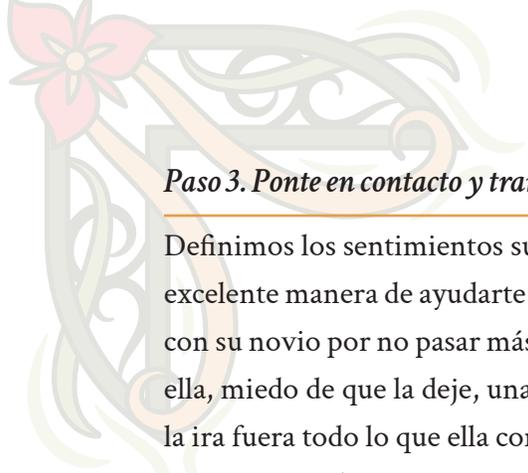
Paso 2. Tolera los sentimientos difíciles o intensos

Cuando las necesidades entran en conflicto en las relaciones, las personas experimentan muchos sentimientos intensos y difíciles. Incluso cuando las parejas trabajan para resolver problemas mutuos y aprender a satisfacer las necesidades del otro, pueden surgir sentimientos negativos. Aprender a tolerar estos sentimientos (cómo participar en lo que los terapeutas llaman tolerancia al malestar) es extremadamente importante. Cuando podemos tolerar experimentar un sentimiento desagradable o aterrador, somos más capaces de:

- Abstenerse de comportarse impulsivamente.
- Abstenerse de manifestaciones extremas de emoción.
- Utilizar nuestro nuevo diálogo interno.
- Mantenerse basado en la realidad y tener esperanza para el futuro.
- Comunicarnos eficazmente y satisfacer nuestras necesidades y las de nuestras parejas.

Entonces, ¿cómo nos involucramos en la tolerancia al malestar? Bueno, si estás trabajando en el paso 1 de la regulación de las emociones desarrollando un nuevo diálogo interno, entonces ya te estás ayudando a ti misma. El diálogo interno basado en la realidad puede ayudar, al igual que el diálogo interno que afirma tu capacidad para afrontar la situación. Recluta tus recursos lógicos (tu cabeza) para ayudarte a calmar tus emociones. Eso no significa que intentes negar o evitar tu emoción, ni tampoco que te castigues por tenerla; todo lo contrario. Quieres validar tu experiencia, tener compasión de ti misma y permitirte liberarte suavemente de quedar envuelta en tu emoción. Para ilustrar esto, sigamos con el ejemplo del deseo irrazonable de mascota. Incluso con tu nuevo diálogo interno sobre cómo te preocupa realmente tu novio, es probable que sientas esas punzadas de dolor intenso, especialmente al principio, después de haber comenzado a resolver problemas mutuos. En esos momentos, es posible que te digas cosas como “Está bien que sienta esto. No necesito actuar en consecuencia. Puedo simplemente notar lo que siento y dejar que esté ahí. Este es un trabajo duro y voy a sentir estas cosas. Eso es normal. No quiero permitir que los deseos de las mascotas se interpongan en mi relación y en las otras formas en que puedo satisfacer mis necesidades. Será más fácil afrontar el dolor con el tiempo”.

Intenta escribir un diálogo interno nuevo y compasivo que afirme tu capacidad para afrontar una situación angustiosa:



Paso 3. Ponte en contacto y transmite sentimientos tiernos

Definimos los sentimientos suaves en el paso 4 de la mutualidad. Ponerse en contacto con ellos es una excelente manera de ayudarte a regular tus emociones. Tomemos el ejemplo de una mujer que se enoja con su novio por no pasar más tiempo con ella. Debajo de esa ira hay dolor porque él no elige estar con ella, miedo de que la deje, una sensación de tristeza que proviene de extrañar a la persona que ama. Si la ira fuera todo lo que ella conocía y le transmitía a su novio, probablemente tendría dificultades para comportarse de una manera que aumentaría las posibilidades de que él satisficiera sus necesidades, así como dificultades para tolerar sus sentimientos. Cuanto más consciente sea de sus sentimientos suaves, menos ira sentirá y más directa y claramente podrá transmitir sus sentimientos y necesidades con precisión. A esto nos referíamos en el cuarto paso de la mutualidad cuando sugerimos comunicar sentimientos tiernos. Por supuesto, expresar sentimientos tiernos no garantiza una respuesta positiva, pero aumenta las posibilidades de que la tenga. Si tu chico no tiene una respuesta positiva, esa es información importante para ti.

Piensa en una ocasión en la que estuviste enojada con un chico. ¿Cuáles eran los suaves sentimientos que había debajo?

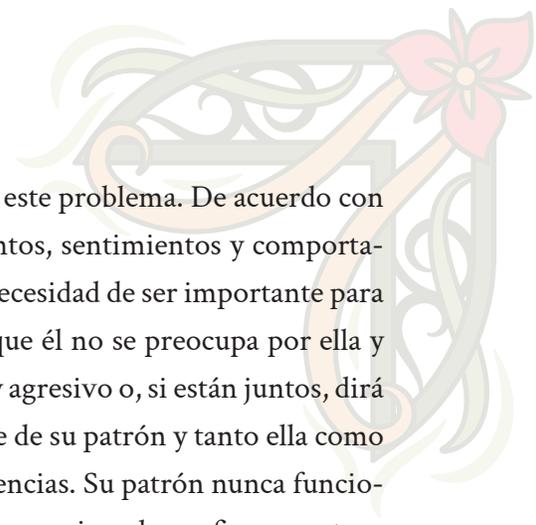
¿Cómo pudiste transmitir estos sentimientos tiernos?

Usando las habilidades

Echemos un vistazo ahora a cómo los personajes podrían utilizar las habilidades en situaciones de necesidades en conflicto.

Emily y Will

Cuando Will encuentra tiempo, él y Emily se comunican diariamente de alguna manera y ella se siente conectada. Sin embargo, cuando él no inicia el contacto ni responde a un mensaje de texto, o no le devuelve la llamada o pierde una llamada, ella no siente que la esté tratando como si fuera importante para él. Ella quiere sentirse como una prioridad en su vida y la falta de contacto de Will se interpone en su camino.



Afortunadamente, tanto Emily como Will tienen una buena visión de este problema. De acuerdo con el paso 3 de introspección, Emily ha podido identificar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos y cómo están conectados. Ella sabe que cuando siente que su necesidad de ser importante para él no está siendo satisfecha, se siente herida. Ella comienza a pensar que él no se preocupa por ella y luego se enoja. Y una vez enojada, le enviará un mensaje desagradable y agresivo o, si están juntos, dirá algo malo y saldrá corriendo de la habitación. Ahora es muy consciente de su patrón y tanto ella como Will pueden predecir su aparición. Emily también conoce las consecuencias. Su patrón nunca funciona para satisfacer su necesidad. Simplemente conduce a una discusión y erosiona la confianza mutua.

Emily y Will también han tenido mucho éxito en identificar sus necesidades en conflicto. A través de muchas discusiones, de acuerdo con los pasos 5 y 6, Emily ha podido comprender cuán importante es la escuela para Will y cuán concentrado está Will en su trabajo. Tomemos el ejemplo que presentamos en el Capítulo 4, donde Emily está trabajando para poder aceptar estos aspectos de Will. Esta es una conversación típica que relatamos allí que Emily y Will han tenido mientras intentaban comprender el conflicto de sus necesidades.

Emily: No entiendo por qué no te tomas cinco minutos para llamarme para decirme buenas noches después de haber terminado de estudiar.

Will: Simplemente no pienso así.

Emily: Pero sabes que quiero que lo hagas, así que deberías hacer el esfuerzo. ¿No te importa lo que necesito?

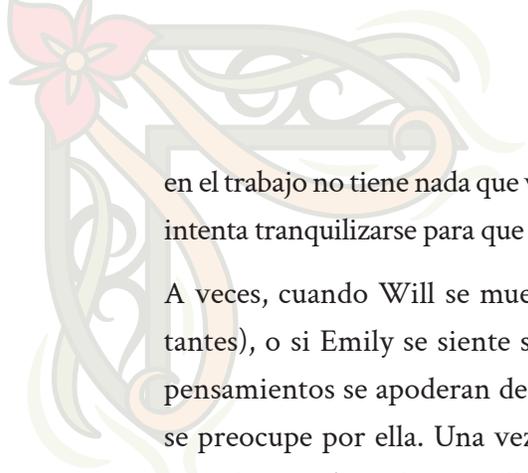
Will: Sí. Es simplemente difícil para mí. Estoy concentrado en mis estudios ahora mismo.

Emily: (interrumpiendo) Lo sé. Es porque estás muy concentrado, das el 110% en todo lo que haces y te olvidas de todo lo demás cuando lo haces. Entonces probablemente te sientas tan agotado después que solo quieras desconectarte, mirar televisión, escuchar música y recargar energías. Olvidémonos de eso. ¿Podemos hablar de algo más?

Will: ¿Por qué? ¡No puedes olvidarlo! Siempre estás queriendo arreglarme o cambiarme.

Emily: ¡No creo que estés roto! Creo que eres increíble y estoy tratando de aceptarte. Es sólo que lo que te hace exitoso también es algo que me duele a mí y no sé cómo manejar eso.

Como muestra esta conversación, Emily ha estado luchando por saber hasta qué punto puede empatizar con la necesidad de Will y aceptarlo. Ella ha estado tratando de utilizar el diálogo interno basado en la realidad y la regulación de las emociones mientras ella y Will se esfuerzan por participar en la resolución mutua de problemas. Utilizando el paso 1 de regulación de las emociones, se recuerda a sí misma la realidad: él la ama y necesita concentrarse intensamente en su trabajo, y se dice a sí misma que su comportamiento



en el trabajo no tiene nada que ver con lo importante que ella es para él. Cuando comienza a sentirse herida, intenta tranquilizarse para que el dolor no la lleve a la ira. Pero no es fácil para ella.

A veces, cuando Will se muestra particularmente insensible (como cuando tiene exámenes importantes), o si Emily se siente sola en la escuela, sus viejos patrones comienzan a resurgir. Los viejos pensamientos se apoderan de ella y el dolor se convierte en ira, y no puede creer que Will realmente se preocupe por ella. Una vez buscó en Google: “¿Por qué tu novio empezó a ignorarte?” Todos los consejos son los mismos: Simplemente ya no le gustas tanto como antes, no quiere que la relación progrese, no te respeta”. Bueno, ¡eso es todo lo que Emily necesitaba ver! Eso deshizo por completo su arduo trabajo en la regulación de las emociones. Decidió que tenía que hacer un “plan de llamadas y mensajes de texto” con Will en el que insistiría en que se comunicaran todos los días. Al principio se sintió un poco avergonzada por eso, ¿en serio? ¿Quién tiene que hacer eso con su novio?! Pero ella respondió a su propia pregunta con esto: “¡Una mujer que tiene un novio que no la respeta!”

UH oh. ¡Mal plan! Esto no es una solución mutua de problemas y se basa en pensamientos negativos y una mala regulación de las emociones. Veamos cómo le resultó.

Emily: Una parte de mí no puede creer que quiera hacer esto, pero lo hago. Hagamos un plan de Skype y mensajes de texto para que podamos comunicarnos todos los días (*risita*).

Will: ¿En serio?!

Emily: Sí. Cuando no respondes a mis mensajes de texto, empiezo a pensar que no te gusto, que no me respetas porque no soy importante para ti y no te importa. Te dije lo que siento porque no me respondes el mensaje de texto, pero ignoras mis sentimientos.

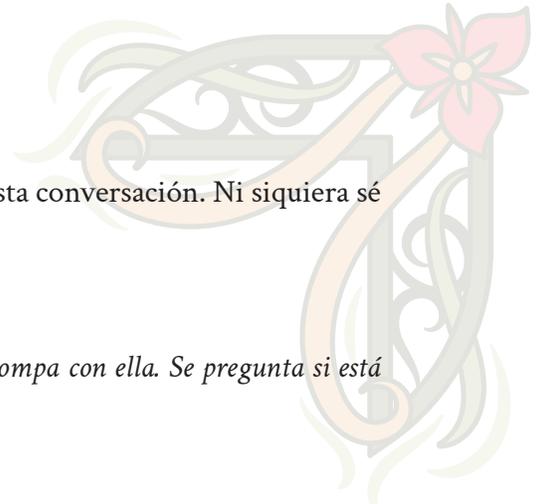
Will: ¡No puedo creer que estemos teniendo esta conversación otra vez! ¡Esto no se trata solo de ti, Emily! Ya te lo dije, hasta que termino lo que estoy haciendo (una tarea o estudiar para un examen) lo bloqueo todo. Si dejo lo que estoy haciendo y te envío un mensaje de texto, pierdo el hilo de mis pensamientos y mi mente comienza a dar vueltas en círculos. ¿Por qué no puedes aceptarme? Eres tan confusa. A veces estás bien con quién soy y otras no.

Emily: Lo sé. Quiero darte lo que necesitas. A veces estoy bien con que te concentres, pero otras veces creo que estoy comprometiendo lo que necesito para darte lo que necesitas, y luego termino sintiendo que me estás tratando como si no fuera importante para ti.

Will: Sé que esto es difícil para ti, pero ¿por qué exiges repetidamente que cambie quién soy para que te sientas segura?

Emily: ¡Para sentirme importante necesito que te comuniques conmigo todos los días! Quiero decir, ¿por qué soy el único que tiene que trabajar para cambiar? Te respeto, ¿por qué no puedes respetarme?

Will: ¡Esto no tiene nada que ver con el respeto! entonces ¿qué? ¿Debería reprobar y no ingresar a la



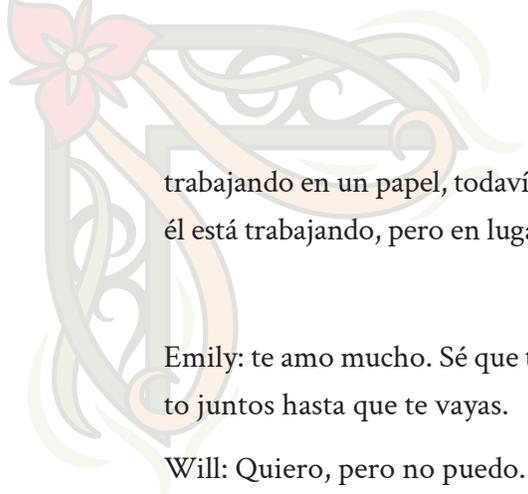
escuela de medicina para que puedas sentirte *respetada*? Terminemos esta conversación. Ni siquiera sé qué decir.

Después de que Emily cuelga, se siente ansiosa y confundida y teme que él rompa con ella. Se pregunta si está siendo irrazonable.

Claramente, eso no funcionó tan bien. Repitieron el mismo viejo argumento. ¿Por qué pasó esto? La razón principal es que hubo una falta de mutualidad por parte de Emily desde el principio, y eso llevó a una cascada de problemas. Emily merece conseguir su necesidad de ser importante. Eso no sucederá si ella exige que Will cambie de una manera que él no está dispuesto a hacerlo porque compromete su propia necesidad en un grado extremo. Emily ciertamente podría optar por terminar la relación si determina que no puede sentirse importante a menos que Will se comunique con ella todos los días. Esa es su decisión. Si ella realmente no puede aceptar su comportamiento, debería salir. Sin embargo, si realmente quiere resolver esto con Will, tendrá que recurrir a la solución mutua de problemas, no tomar una decisión unilateral e insistir en que él la siga. Quizás también estés viendo que Emily siente que su necesidad de ser importante para Will sólo puede satisfacerse de una manera: a través de la comunicación diaria. ¿Quizás este sea un deseo irrazonable de mascota? Emily debe considerar si su necesidad puede satisfacerse de alguna otra manera. Y necesitará poner a punto sus habilidades de regulación de las emociones para poder hacerlo. Emily decide intentarlo.

El fin de semana después de la pelea por el “plan de llamadas y mensajes de texto”, Will viene de visita. Siempre están felices cuando están juntos. Les hace recordar a ambos lo mucho que se aman y lo mucho que significan el uno para el otro. Los viernes por la noche y los sábados son siempre una bendición. Ahora es domingo y Will se irá más tarde ese mismo día. Están en la zona de peligro, porque Will siempre tiene que trabajar algo el domingo para estar preparado para sus clases del lunes. Emily siempre comienza a anticipar su separación y teme su inminente falta de contacto, y sus emociones comienzan a intensificarse. En el pasado, esto a menudo desembocaba en peleas el domingo por la noche. La misma vieja pelea. Emily decide que esta vez intentará algo diferente. Ha estado pensando en las necesidades de Will y tratando de comprenderlas. Ha estado practicando un nuevo diálogo interno: “Will está estresado por la escuela. Necesito darle el espacio que necesita. Hace que me ame y me respete más, no menos, y eso es lo que quiero. Puedo confiar en su amor por mí”. Se ha estado concentrando en sus emociones suaves y ha estado usando su lógica para ver la realidad de Will y sus sentimientos por ella. Veamos cómo va.

Es domingo por la mañana. Se despiertan temprano, tienen relaciones sexuales y se toman un tiempo para estar juntos. Ella toma un café (sabe que a él le encanta eso). Ella regresa a la habitación y él está



trabajando en un papel, todavía desnudo (él sabe que a ella le encanta eso). Ella nota que se enoja porque él está trabajando, pero en lugar de expresarlo y quejarse de que no le presta atención, lo besa y le dice:

Emily: te amo mucho. Sé que tienes trabajo que hacer. Sólo desearía que pudiéramos pasar cada minuto juntos hasta que te vayas.

Will: Quiero, pero no puedo. Sólo necesito 30 minutos y luego lo haré.

Emily: *(Practicando la regulación de las emociones, se dice a sí misma: “Está tan concentrado que si lo presiono diciendo ‘Por favor!’, su mente dará vueltas en círculos y luego no podrá terminar lo que tiene que hacer; está “ Ella sonríe y le da otro beso de amante) ¡Tienes 30 minutos, nena! (y ella saca su propio trabajo).*

En 30 minutos ella le envía un mensaje de texto:

Emily: Tic, tac ☺

Will: *(mira y sonríe)* Cinco minutos más, casi terminado.

Emily: *(le devuelve la sonrisa)*

Al cabo de cinco minutos, sigue escribiendo furiosamente. Ella comienza a sentirse enojada nuevamente; es como si él no estuviera dedicando tiempo a ella, sin darle prioridad. Su mente se pregunta “¿Por qué no respeta mi tiempo?” Pero se abstiene de decir algo y, en cambio, se concentra en expresar sus tiernos sentimientos (sentimientos de amor y deseo en lugar de ira) y envía otro mensaje de texto divertido: “¿Ya es hora de tener sexo otra vez? ☺”

Luego levanta la vista, sonríe y dice:

Will: ¿Alguna vez has sentido que todo está tan ocupado en tu mente que si no terminas lo que estás pensando lo perderás?

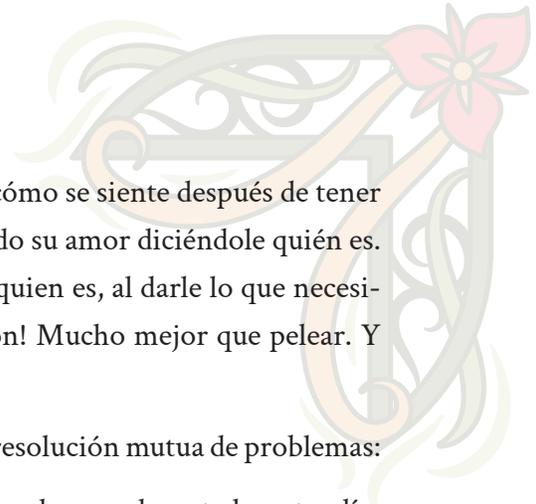
Emily: Sí, todo el tiempo. *(Y lo dice en serio. Sabe exactamente de qué está hablando. Lo entiende)*

Will: Así es como me siento ahora. ¿Te parece bien que esté 15 minutos más y luego seré todo tuyo? Prometo.

Emily: Absolutamente, sí *(mirándolo y sonriendo).*

Will: Gracias. Muchas gracias. Siento que realmente me entiendes ahora mismo.

En ese momento, Emily sintió que la emoción brotaba dentro de ella; esos sentimientos de “me siento



tan conectado con él” irradiaban calidez por todo su cuerpo, similar a cómo se siente después de tener relaciones sexuales con Will. Sintió como si Will le estuviera mostrando su amor diciéndole quién es. Y sentía como si le estuviera mostrando a Will su amor al dejarle ser quien es, al darle lo que necesitaba. Se sintió tan bien para ella. ¡Ella lo hizo! ¡Ella no repitió el patrón! Mucho mejor que pelear. Y pasaron una tarde fantástica juntos.

Más tarde, tuvieron la siguiente conversación en la que Emily inició la resolución mutua de problemas:

Emily: Cuando escuché que necesitabas terminar lo que estabas trabajando, y realmente lo entendí y pude dártelo, me sentí muy bien por eso, muy bien con nosotros. Quería darte lo que necesitabas. Era diferente a antes.

Will: Lo sé. Realmente lo aprecio. Así me siento cuando estamos separados. Y está sucediendo todo el tiempo. Tengo mucho trabajo que hacer. ¡Ni siquiera sé cómo lo logró!

Emily: ¿Podemos hablar sobre cómo vamos a manejar las cosas cuando estemos separados? ¿De verdad intentamos descubrir juntos cómo hacer esto? Quiero darte tu espacio. Yo también quiero contacto. ¿Cómo podemos hacer que esto funcione?

Will: No estoy seguro.

Emily: Bueno, déjame preguntarte esto. ¿Alguna vez sentiste que sólo querías saber que eras amado, que alguien pensaba en ti, que eras importante?

Will: Por supuesto. ¿No todos quieren eso?

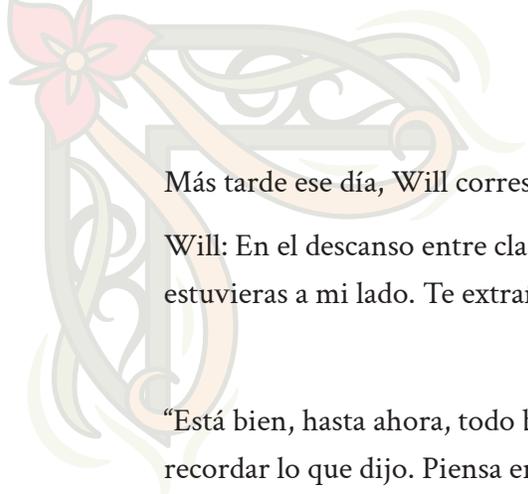
Emily: ¡Cierto! ¡Exactamente! Así es como me siento. Sé que tal vez siento eso más que tú, o tal vez más que otras personas, pero así soy. Al igual que tú eres una persona centrada, yo soy una persona a la que le gusta saber que soy importante. Entonces, ¿qué tal esto? ¿Qué pasa si te dejo en paz más tiempo, o al menos te hago saber que sé que estás ocupado? ¿Podrías decirme que estás pensando más en mí?

Will: Hmm... Esa no es una mala idea. Supongo que podríamos intentarlo. Tengo un poco de miedo de no cumplir con tus expectativas.

Emily: Bueno, intentaré trabajar en el mío y controlar mis emociones. *(Ella piensa para sí misma: “¡No más búsquedas en Google de locuras!”)*

Al día siguiente, Emily trabaja para demostrarle a Will que lo comprende y le envía mensajes de texto usando emociones suaves para comunicarse:

Emily: Sé que probablemente estés concentrada en algo en este momento, solo quería saludarte, te amo. Manténgase enfocado: ¡clave ese papel! Con amor, tu dulce bebé habladora, que extraña que estés dentro de ella.



Más tarde ese día, Will corresponde con el siguiente texto:

Will: En el descanso entre clases. Desperté pensando en ti, como lo hago todos los días, deseando que estuvieras a mi lado. Te extraño.

“Está bien, hasta ahora, todo bien”, piensa Emily. “Él escuchó, lo está intentando. Ahora sólo necesito recordar lo que dijo. Piensa en mí todas las mañanas, me envía mensajes de texto ¿o no?”. Emily tiene razón. Ella necesita recordar lo que dijo. Eso podría convertirse en parte de su diálogo interno realista. Si pudiera recordar eso, sin duda la ayudaría a regular sus emociones. Trabajo duro, pero necesario. Además, a medida que Emily trabaje en esta nueva forma de satisfacer su necesidad de sentirse importante, tendrá más claros sus estándares sobre lo que es una buena relación. Puede probarlo y ver cómo se siente, y esto le dará una idea de si realmente puede dejar de lado lo que alguna vez pensó que era la única manera de satisfacer su necesidad.

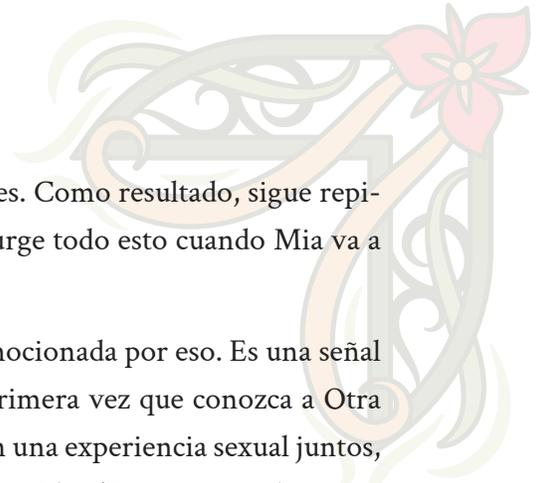
I/ME: ¿Ves lo que está haciendo Emily?

Está utilizando sus habilidades para identificar una expectativa irrazonable, que solía pensar que era una preferencia legítima. Puede restablecer sus expectativas para cualquiera de sus necesidades clave de esta manera. De hecho, identificar sus límites distinguiendo entre los deseos de las mascotas y las preferencias legítimas es una forma de obtener la información que necesita para saber en qué puede o no comprometerse en un espíritu de mutualidad.

Al hacer esto, Emily no sacrifica ni renuncia a su necesidad. En cambio, ella se compromete voluntariamente, renunciando a su deseo de mascota, para ver si puede satisfacer su necesidad de otra manera. Hacerlo aumenta la probabilidad de que puedan resolver su conflicto de necesidades de una manera mutuamente satisfactoria. Si pueden seguir usando las habilidades, satisfarán las necesidades de los demás y eventualmente desarrollarán un ciclo nuevo y más adaptativo de relación entre ellos.

Mía y Corey

Mía y Corey tienen necesidades conflictivas, y aunque Mía comenzó tratando de lidiar con sus necesidades de una manera perspicaz y mutua, no ha podido implementar realmente las habilidades I/



ME de una manera que la ayude a navegar sus conflictos de necesidades. Como resultado, sigue repitiendo los mismos patrones con Corey. Echemos un vistazo a cómo surge todo esto cuando Mia va a visitar a Corey en Navidad.

Esta es la primera vez que Mia conocerá a la familia de Corey y está emocionada por eso. Es una señal para ella de que su relación es sólida. Sin embargo, también será la primera vez que conozca a Otra Mujer y a su novio. Corey realmente quiere que se conozcan y exploren una experiencia sexual juntos, y ella está excitada y nerviosa al mismo tiempo. Debido a que Corey ha sido abierto acerca de su necesidad de deseo, Mia sabe que él está excitado por la idea de que ella esté con él y otra mujer (aunque incómodamente celosa ante la idea de que ella esté con otro hombre). Han discutido estas cosas extensamente y ella ha sido clara con él en cuanto a que la excita la idea de verlo con otra mujer y que está abierta a experimentar sexualmente con otra mujer. Suena como una buena idea de las necesidades de los demás, ¿verdad? Veamos cómo va.

Corey recoge a Mia en el aeropuerto. Ella corre a sus brazos en el momento de recoger el equipaje, llorosa:

Mía: ¡Te he extrañado mucho! ¡Te amo mucho!

Corey: ¡Yo también! ¿Estás bien? ¿Por qué estás llorando? Pareces tan molesto.

Mía: Lo soy. No me siento muy bien hoy. Anoche bebí mucho.

Corey: (*riendo*) No te preocupes, pronto te sentirás mejor. Te conseguiremos un poco de agua y algo de comer.

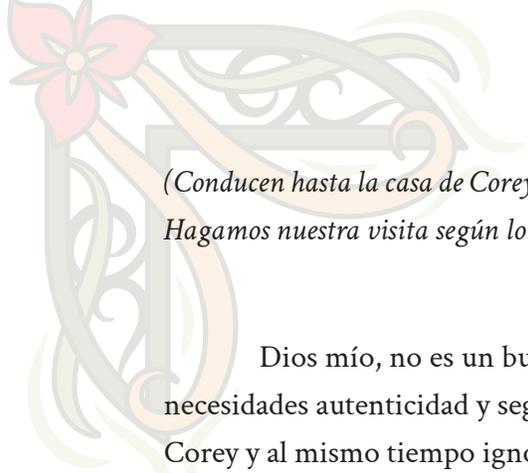
Mía: (*interrumpiendo*) No, en realidad no es eso. Anoche estuve con Otro hombre y estaba tan borracha que no recuerdo lo que pasó y creo que pude haber hecho algo que no querías que hiciera. Lo siento mucho. Te amo mucho.

Corey: ¿En serio?! ¿Es eso lo primero que me vas a decir cuando bajes del avión? No sólo me estás diciendo algo que no quiero saber, sino que también me estás diciendo que violaste nuestro acuerdo... ¡otra vez! ¡No puedo creerlo!

Mía: (*llorando*) Lo sé. Lo lamento. Simplemente no podía vivir conmigo misma durante este viaje y estar realmente contigo por completo, especialmente con Otra Mujer, sin ser genuina.

Corey: Pero ¿qué hay de mí? ¡Quizás no pueda vivir contigo ahora durante este viaje por eso! ¡Nuevamente no muestras consideración por mis sentimientos! Ahora voy a estar pensando en esto todo el tiempo.

Mía: Lo siento mucho. Por favor, intentemos conectarnos y disfrutar el uno del otro. ¡Por favor!



(Conducen hasta la casa de Corey en silencio. Cuando llegan, él la toma en sus brazos y le dice: “Todo estará bien. Hagamos nuestra visita según lo planeado. Te amo y sé que me amas”.)

Dios mío, no es un buen comienzo para el viaje. Mia y Corey recrearon su típico conflicto de necesidades autenticidad y seguridad, donde Mia necesitaba ser auténtica para sentirse conectada con Corey y al mismo tiempo ignoraba la necesidad de Corey de sentirse seguro con ella. Aunque Mia conoce la necesidad de Corey (paso de comprensión 5), no tiene idea de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos (paso de comprensión 3). Si lo hiciera, podría identificar claramente que piensa cosas como “Solo puedo sentirme conectada con Corey si soy completamente auténtica”. Ella siente tristeza por la posible pérdida de conexión, culpa por no ser honesta con él y miedo de que su relación no funcione, y luego le cuenta todo sin importar nada. Además, no ha utilizado el paso 4 de la introspección para evaluar las consecuencias de su conducta. Si lo hubiera hecho, se habría dado cuenta de que Corey se siente inseguro y que su comportamiento genera conflictos y abusos de confianza que dañan la relación. Mia tampoco puede regular sus emociones con respecto a su necesidad de autenticidad. Es decir, no tiene tolerancia al malestar por los sentimientos negativos que surgen cuando considera no actuar según su necesidad de autenticidad (paso 2 de regulación de las emociones), y no tiene un diálogo interno saludable que la ayude a tolerar sus sentimientos (paso 1 de regulación de las emociones). Por lo tanto, ella no puede abordar la situación de manera mutua. Ella y Corey ya ni siquiera intentan participar en la resolución mutua de problemas (paso 6 de mutualidad). Simplemente siguen adelante sin más discusión. Por lo tanto, su necesidad de ser auténtica termina superando su capacidad de mantener a Corey a salvo, y el ciclo continúa.

La noche en que Mia conoce a Otra Mujer y su novio, las cosas salen básicamente según lo planeado para la parte sexual. Mia y Otra mujer se besan y exploran los cuerpos de cada una. Luego, Corey y el novio de Otra mujer se unen a ellas y, finalmente, se juntan, cada uno con su propia pareja, y tienen relaciones sexuales en la misma habitación, pero por separado. Todos parecen haber disfrutado esto y luego van a un bar para encontrarse con las amigas de Otra mujer. Una vez allí, Corey comienza a quejarse de cómo se siente ignorado por Otra mujer:

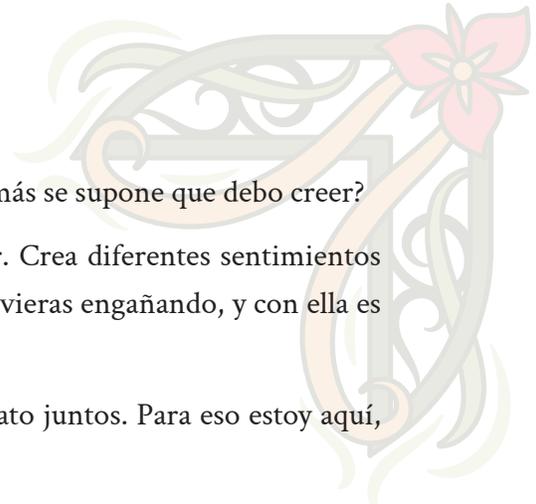
Mia: ¿Te sientes ignorado?

Corey: Sí, ella no pasará ningún tiempo conmigo ni con nosotros.

Mía: ¿Y qué? ¿Por qué anhelas su atención? ¡Estoy aquí!

Corey: No es que no quiera estar contigo. Estoy tan feliz de que estés aquí. ¡Lo estoy! Es solo que estoy acostumbrado a pasar tiempo a solas con ella y no compartirla con sus amigos.

Mia: Es como si estuvieras celoso y herido. Probablemente no te gustó que ella acabara de tener rela-



ciones sexuales con su novio. Te preocupas por ella. ¡Admítelo! ¿Qué más se supone que debo creer?

Corey: Los celos que siento por ti son diferentes a los de Otra mujer. Crea diferentes sentimientos en mí. Reaccionó de una manera diferente. Contigo es como si la estuvieras engañando, y con ella es como “¡Oye, mírame, yo también estoy aquí!” No sé qué más decir.

Mía: Simplemente no lo entiendo, Corey. Vamos, pasemos un buen rato juntos. Para eso estoy aquí, ¿verdad?

(Ella lo besa en broma y lo lleva a la pista de baile)

Esta interacción dejó a Mía sintiéndose celosa. Ella está cuestionando la necesidad de deseo de Corey, ya que choca incómodamente con su necesidad de confianza. No está segura de poder confiar en los sentimientos de Corey hacia Otra mujer. Sin embargo, ella está feliz de estar allí con él y quiere que todo esté bien, por lo que es otro patrón que se repite y otra oportunidad perdida para la resolución mutua de problemas.

Pasan la Navidad con su familia. Se lo pasan genial y ella está muy feliz. Le recuerda por qué están juntos. Al día siguiente, Mía se marcha para volver a casa. Mientras sale de la ducha, Corey entra leyéndole en voz alta el último mensaje de texto de Otro hombre: “¡Te extraño! No puedo esperar a verte. ¿A qué hora llega tu vuelo? Él está enfadado:

Corey: “¿Te extraño?” ¡¿Qué carajo?!

Mía: Es dulce.

Corey: ¡Estás restándole importancia a lo que sientes por él!

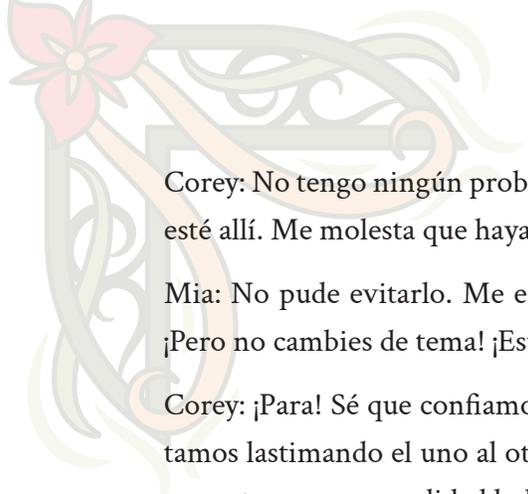
Mía: No, no lo estoy.

Corey: No le envió mensajes de texto a Otra mujer con cosas como “Te extraño”. Lo considero íntimo. No tienes ningún respeto por mí.

Mía: Te respeto. *(Está confundida)* Estás pensando que esa frase significa mucho más de lo que realmente significa. Además, es él quien dice que me extraña. Yo no le dije eso.

Corey: Aceptaste no hablar de tus pases gratuitos, ¡pero lo hiciste! Acordaste no involucrarte en cosas que yo no quería que hicieras con él, ¡pero las hiciste! ¿Cómo puedo confiar en ti?

Mía: Sí, bueno, aceptaste no tener ninguna conexión emocional y claramente la tienes. ¡La otra noche te pusiste celoso! Y también revisé tus mensajes de texto. Estabas hablando con Otra Mujer sobre tus sentimientos de celos, ¿qué carajo??? ¿Algo más que quieras decirme?



Corey: No tengo ningún problema con que mires mi teléfono, pero me gustaría que lo hicieras cuando esté allí. Me molesta que hayas ido a mis espaldas. No hay ninguna razón para que hagas eso.

Mia: No pude evitarlo. Me enojé mucho por lo celosa que estabas cuando no llamaste su atención. ¡Pero no cambies de tema! ¡Estás conectado emocionalmente con ella!

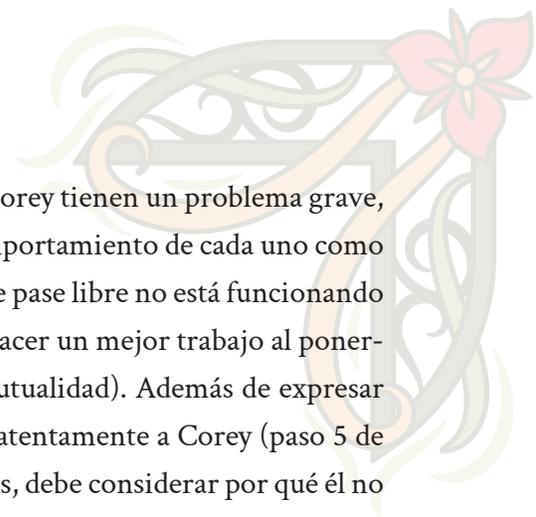
Corey: ¡Para! Sé que confiamos el uno en el otro para no lastimarnos intencionalmente, pero nos estamos lastimando el uno al otro. Tenemos que detener estas conversaciones, “tú estuviste de acuerdo con esto, ¡pero en realidad lo hiciste de todos modos!” argumenta.

Mia: ¿Quieres romper conmigo?

Corey: No. Últimamente he estado pensando que quiero casarme contigo algún día. Eres la persona más importante del mundo para mí.

Corey tiene razón. Tienen que detener estas conversaciones. Todo lo que hacen es expresar sus deseos en conflicto y su necesidad de confianza una y otra vez. Entonces, ¿qué deberían hacer en su lugar? Mia necesita usar sus habilidades desde el principio. Comencemos con la Introspección. Mia sabe que no está contenta (paso 1 de comprensión). Sabe que ella y Corey tienen necesidades contradictorias. Incluso sabe cuáles son esas necesidades (pasos de introspección 2 y 5), pero como señalamos anteriormente con respecto a su conflicto autenticidad-seguridad, no es consciente del patrón de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos con respecto a su necesidad, ni tampoco del patrón de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos con respecto a la necesidad de él. ¿Está consciente de sus consecuencias (pasos de comprensión 3 y 4)? Resumamos esto para el conflicto deseo-confianza para mostrar lo que Mia vería si estuviera usando las habilidades de introspección. Los pensamientos de Mia incluyen: “Está conectado emocionalmente con Otra mujer. Está traicionando un compromiso que tenemos al no respetar los límites que nos fijamos. Él no me ama. Quiere romper conmigo”. En consecuencia, sus sentimientos incluyen celos, ira y miedo. Esto la lleva a revisar sus mensajes de texto a sus espaldas y a discutir con él con enojo y culpándolo. Las consecuencias de esto son que Corey se defiende, dirige la conversación hacia lo que él percibe como traiciones de ella hacia él y responde de manera igualmente enojada y culpable, lo que finalmente los deja atrapados en un ciclo de conflicto y desconfianza.

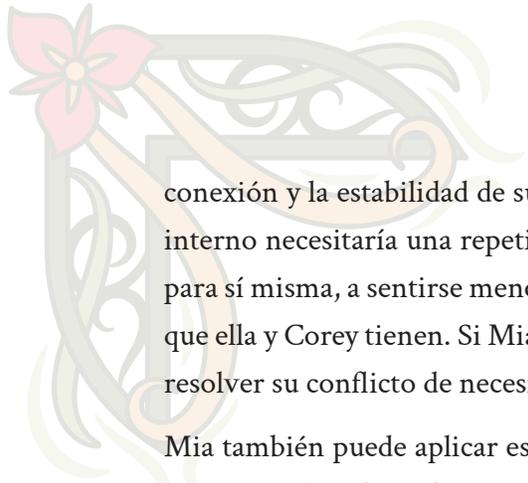
Como se puede ver en la historia de Mia y Corey, tanto el conflicto entre deseo y necesidades de confianza como el conflicto entre necesidades auténticas y seguras resultan en ciclos repetidos de peleas y abusos de confianza. Y como hemos demostrado, Mia necesita desarrollar una visión de este ciclo examinando el patrón de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, así como sus consecuencias, para avanzar hacia la resolución. Una vez que eso suceda, Mia y Corey pueden trabajar para



salir de su ciclo disfuncional utilizando las habilidades mutuas. Mia y Corey tienen un problema grave, pero no están unidos para resolverlo (paso mutuo 3). Ahora ven el comportamiento de cada uno como el problema. Sin embargo, el verdadero problema es que su situación de pase libre no está funcionando según lo planeado y necesitan unirse para solucionarlo. Mia necesita hacer un mejor trabajo al ponerse en el lugar de Corey para comprender su experiencia (paso 2 de mutualidad). Además de expresar claramente sus necesidades (paso 4 de mutualidad), necesita escuchar atentamente a Corey (paso 5 de mutualidad) y, para ver si es posible resolver mutuamente los problemas, debe considerar por qué él no puede satisfacer sus necesidades y ella no puede cumplir con la de él (pasó mutuo 6). También necesita trabajar en sus habilidades de regulación de las emociones para crear un nuevo diálogo interno (paso 1 de regulación de las emociones) y tolerar y calmar mejor sus sentimientos negativos (paso 2 de regulación de las emociones). Veamos cómo usaría estas habilidades, considerando primero el conflicto auténtico-seguro.

En esta situación, lo primero que Mia debe hacer es preguntarse: “¿Por qué es tan importante para mí elegir satisfacer mi necesidad de autenticidad en lugar de mantener a Corey a salvo?” Esta es una pregunta importante y es el lugar por el que deben comenzar, porque sus intentos de resolver problemas mutuos han fracasado debido a la incapacidad de Mia para hacer los compromisos necesarios. ¿Por qué es esto? Hay dos posibilidades. Primero, tal vez la autenticidad sea una necesidad clave para Mia, lo que significa que comprometerla sería como comprometer su sentido de sí misma y su respeto por sí misma. Como dijimos anteriormente, renunciar a satisfacer una necesidad clave no es un compromiso. Si la autenticidad es una necesidad clave para Mia, entonces necesita encontrar una pareja que quiera que ella sea completamente auténtica en todo momento. Corey no es el chico para ella.

Por otro lado, tal vez la forma en que quiere satisfacer su necesidad de autenticidad sea un deseo de mascota. Dado que revelar cada detalle de cada parte de su vida no es realista con Corey, si Mia quiere resolver este conflicto de necesidades, tendrá que ver si hay otras maneras en que pueda sentirse auténtica y conectada en su relación. Si Mia quiere considerar esto, necesita usar la regulación de las emociones y las habilidades mutuas para lidiar, de nuevas maneras, con sus sentimientos de incomodidad que surgen al no contarle a Corey sobre sus pases gratuitos. Por ejemplo, si se siente culpable por no ser honesta, podría utilizar un nuevo diálogo interno para recordarse a sí misma que al mantener en privado la información de pase gratuito en realidad está siendo amable y generosa con Corey. Este nuevo diálogo interno dependería de que Mia usará sus habilidades mutualistas para escuchar realmente a Corey, ponerse en el lugar de Corey y comprender su perspectiva. Si Mia se siente triste y tiene miedo de sentirse desconectada y perder la relación, podría utilizar sus habilidades de regulación de las emociones y tratar de concentrarse en todas las otras formas en que ella y Corey están conectados. Además, al utilizar el conocimiento sobre las consecuencias de su comportamiento, podría recordarse a sí misma con un nuevo diálogo interno que su comportamiento actual ya está amenazando su



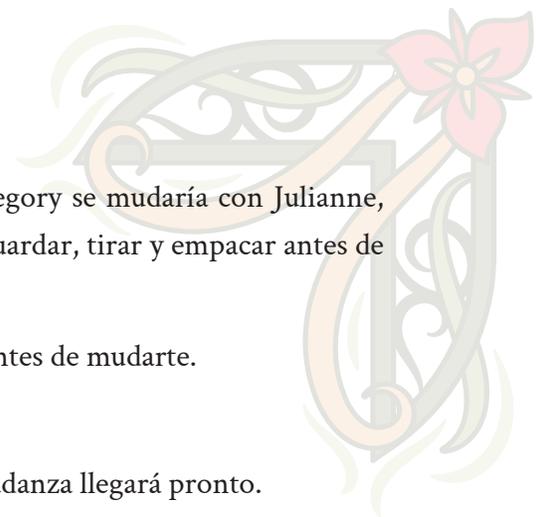
conexión y la estabilidad de su relación, qué es exactamente lo que ella no quiere. Este nuevo diálogo interno necesitaría una repetición constante, pero ayudará a Mia a guardar sus experiencias sexuales para sí misma, a sentirse menos angustiada al hacerlo y a ser más capaz de concentrarse en la conexión que ella y Corey tienen. Si Mia usará las habilidades de esta manera, ella y Corey tendrían más éxito en resolver su conflicto de necesidades de autenticidad y seguridad.

Mia también puede aplicar estas ideas al conflicto de necesidades de confianza y deseo. Corey obviamente está involucrado emocionalmente con la otra mujer, por lo que ahora Mia debe determinar si su preferencia de que él evite la participación emocional es un deseo de mascota o un límite claro para ella. También necesita reconsiderar una pregunta intuitiva más básica: ¿se siente realmente cómoda con que su pareja tenga relaciones sexuales fuera de las de ellos? Tal vez en teoría lo sea, pero en la práctica puede representar una amenaza demasiado grande para su sensación de seguridad. Si es así, deberá comunicárselo clara y directamente a Corey. Si Corey prefiere tener una relación abierta y Mia una monógama, es poco probable que se llegue a una solución mutuamente satisfactoria y la relación no funcionará.

Sin embargo, si Mia decide que puede tener una relación abierta, ella y Corey tendrán que usar sus habilidades de introspección para examinarse detenidamente a sí mismos y determinar sus necesidades clave (y sus preferencias y límites asociados), sus pensamientos, sentimientos y comportamientos asociados con su necesidad y las consecuencias de cómo se comportan, para ver cómo las formas en que siguen violando los límites del otro dañan la relación. Tendrán que utilizar habilidades mutuas para ponerse en el lugar del otro y ver realmente cómo se siente el otro respecto de las violaciones de los límites y decidir si pueden aceptar los límites del otro y comportarse en consecuencia. Si no pueden, no se tratan unos a otros como si se conocieran y se agradaran, y no deberían estar juntos. Si deciden intentarlo, tendrán que examinar cuidadosamente sus propios límites: ¿son realmente límites o deseos de sus mascotas? ¿Una violación de esos límites significa realmente lo que cada uno teme que signifique? Por ejemplo, si Corey quiere la atención de Otra mujer, ¿eso significa que ya no quiere estar con Mia, como ella teme? O si Mia participa en conductas sexuales prohibidas con Otro hombre, ¿eso significa que ha engañado a Corey, que es justo como se siente él? Mia y Corey tienen que hacerse estas preguntas y escuchar atentamente las respuestas. Al hacerlo, necesitarán mucho diálogo interno sobre la importancia de la reciprocidad y mucha regulación emocional para gestionar sus sentimientos de deseo por los demás y sus celos.

Julianne y Gregory

El conflicto de necesidades de Julianne y Gregory (su incapacidad para aceptarse mutuamente tal como son) se intensificó después del “deslizamiento” de Julianne hacia vivir con Gregory. Incluso al plani-



ficar la mudanza, su conflicto era evidente. Habían decidido que Gregory se mudaría con Julianne, por lo que ella le pidió que hiciera un plan con ella para decidir qué guardar, tirar y empacar antes de mudarse. Gregory no estuvo de acuerdo:

Julianne: Quiero que hagamos una lista para determinar qué traerás antes de mudarte.

Gregory: No veo por qué necesitamos hacer eso ahora.

Julianne: No tiene por qué ser ahora. ¿Qué tal el fin de semana? La mudanza llegará pronto.

Gregory: Simplemente no creo que eso sea realmente necesario.

Julianne: Pero tenemos poco espacio. ¿No sería más fácil traer sólo lo que quieres y necesitas?

Gregory: ¡Basta con el exceso de organización! Ya pensaré qué traer.

Él trajo todo.

Ambos quieren ser parejas iguales y son iguales con respecto al mantenimiento de la casa y al pago de las facturas, pero los conflictos naturales que surgen de la convivencia continúan exacerbando el conflicto de sus necesidades. Por ejemplo, cuando solían quedarse a dormir en casa del otro, ambos se comportaban más como invitados y actuaban en consecuencia. Claro, la casa de Gregory siempre fue un desastre y la de ella estaba limpia y ordenada, pero él solía limpiar su propio tazón de yogur y no dejaba cosas tiradas en su casa. Ahora que es su casa, deja cosas por todos lados, como lo hacía en su propia casa. Julianne le ha pedido que tenga más cuidado al guardar sus cosas para mantener la casa ordenada, pero fue en vano.

Gregory: ¿Dónde está mi abrigo?

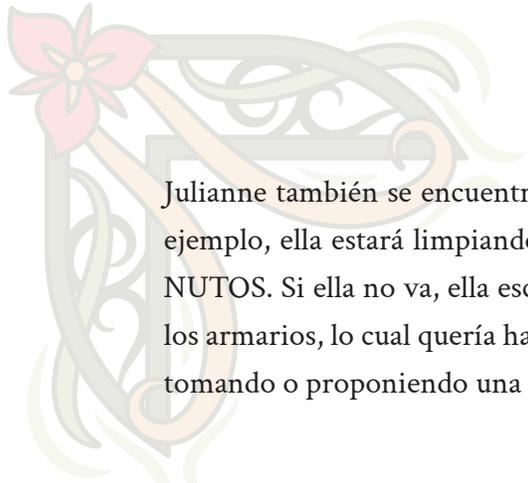
Julianne: Lo puse en el armario del pasillo. Ocupaba espacio en la silla del comedor y nadie podía sentarse allí.

Gregory: Te lo dije: ¡no pongas mis cosas donde no quiero que estén!

Julianne: No me gusta tener que guardar tus cosas, pero te pedí que colgaras tu abrigo cuando entraras. ¿Es mucho pedir?

Gregory: Sí, de hecho, lo es. Pondré mi abrigo donde quiera. No veo por qué tengo que colgarlo cuando voy a usarlo nuevamente por la mañana.

Este tipo de cosas suceden todos los días, y Gregory sigue y sigue diciendo que ella no debería mover sus cosas.



Julianne también se encuentra peleando con Gregory por el momento de las tareas domésticas. Por ejemplo, ella estará limpiando el refrigerador y él querrá que vaya de compras con él. CINCO. MINUTOS. Si ella no va, ella escuchará sobre esto durante días. Y cuando finalmente decidió organizar los armarios, lo cual quería hacer antes de que él se mudara, continuó el ciclo disfuncional de Julianne tomando o proponiendo una acción seguida de Gregory criticándola o descartándola:

Julianne: Voy a ordenar mis cosas en los armarios, limpiarlas y luego dejarlas todas en el refugio para mujeres.

Gregory: No quiero que hagas eso. Quiero hacer los armarios contigo. Además, hay cosas más importantes que hacer.

Julianne: ¿Cómo qué?

Gregory: El casillero de almacenamiento en el área de estacionamiento.

Julianne: Está bien, empezaré por ahí esta noche. ¿Harás los closets conmigo el fin de semana?

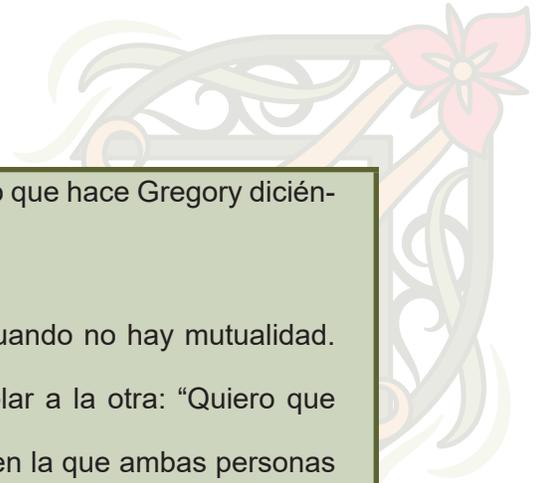
Gregory: no lo sé. Te lo haré saber cuándo tenga ganas.

Julianne: Mira, sólo estoy tratando de cuidar mi parte de los armarios y hacerte espacio. Puedes hacer tu parte cuando te apetezca. Pensé que eso te ayudaría.

Gregory: ¡No! Dije que quiero hacerlos contigo y lo haremos cuando tenga tiempo.

Julianne siente que está tratando de ser complaciente, pero ha estado esperando que él limpie los armarios durante meses. Ella no sabe por qué no puede limpiar sus cosas y él limpiar las suyas en diferentes momentos. Pero sabe que si limpia las suyas habrá consecuencias. Él se quejará y seguirá y seguirá y la acusará de no respetarlo.

Como vimos en los Capítulos 4 y 5, Julianne es consciente de que Gregory es controlador. Ella ha intentado hablar con él de una manera directa y clara sobre su experiencia de cómo él se comporta con ella, y ha trabajado en su propia capacidad para aceptar a Gregory utilizando un nuevo diálogo interno e intentando regular sus emociones. Desafortunadamente, hasta ahora nada de esto ha funcionado. Julianne es consciente de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, así como de sus consecuencias. Ha intentado ser consciente de las necesidades de Gregory y comunicarle las suyas. Sin embargo, no han podido participar en la resolución mutua de problemas.

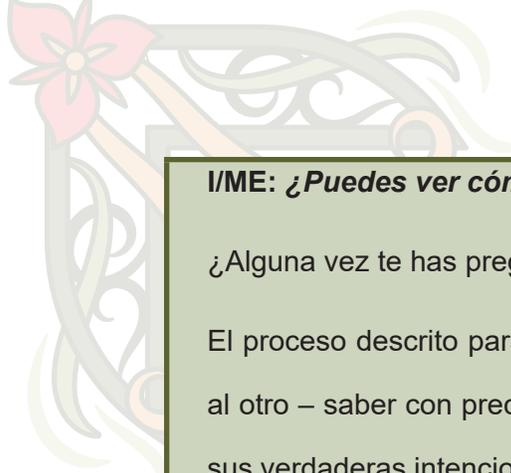


I/ME: Espera, ¿Julianne no está también tratando de controlar lo que hace Gregory diciéndole cómo y cuándo organizarse?

Ciertamente así le parece a Gregory. Eso es lo que sucede cuando no hay mutualidad. Puede parecer que ambas personas están tratando de controlar a la otra: “Quiero que cambies”. “No, quiero que cambies”. Se desarrolla una batalla en la que ambas personas compiten por el control.

Una pregunta importante para Julianne y Gregory es si pueden unirse contra el problema (paso 3 de mutualidad). ¿Hay alguna manera de que puedan unirse y ver que ambos tienen que trabajar para lograr la aceptación? Al igual que Mia y Corey, Julianne y Gregory ven el comportamiento del otro como el problema. Se culpan y trabajan unos contra otros. Realmente no comprenden las necesidades de los demás (pasó de introspección 6). Para lograrlo, tendrían que esforzarse por familiarizarse unos con otros, preocuparse por los sentimientos de los demás y escuchar realmente lo que cada uno tiene que decir. Así es como podría verse:

Tomemos el ejemplo de Julianne que quiere que los armarios y el apartamento estén limpios y ordenados y Gregory que quiere poder dejar su abrigo y otras pertenencias donde quiera. Julianne se comunicaría auténticamente, usando sentimientos suaves y mostrando su lado vulnerable (paso 4 de mutualidad), que tener el departamento en orden la ayuda a sentirse tranquila y reduce su ansiedad. En un intento por familiarizarse con Julianne, Gregory la escuchaba atentamente (paso 5 de la mutualidad). Él mostraría su comprensión demostrando empatía hacia ella (mutualidad, paso 2) y mostraría cuidado queriendo contribuir a que ella se sintiera tranquila. Gregory también comunicaría auténticamente, utilizando sentimientos suaves y mostrando su lado vulnerable (paso 4 de mutualidad), que después de un largo día teniendo que complacer a clientes difíciles, le resulta liberador y relajante poder “simplemente ser” sin ninguna presión de las cosas tienen que ser de cierta manera. A su vez, Julianne escucharía atentamente, mostraría comprensión demostrando empatía y mostraría cuidado al querer reducir su sensación de presión (pasos de mutualidad 2 y 5). Este sentido mutualidad de comprensión y cuidado les permitiría unirse contra el problema y comprometerse a tratar de satisfacer las necesidades de cada uno, y esto permitirá la resolución mutua de problemas.



I/ME: ¿Puedes ver cómo las habilidades te ayudan a comprender mejor a tu pareja?

¿Alguna vez te has preguntado: «¿Por qué hace eso?»

El proceso descrito para Julianne y Gregory les permitiría a cada uno comprender mejor al otro – saber con precisión por qué están haciendo lo que están haciendo – cuáles son sus verdaderas intenciones. Si adoptas una perspectiva mutua y utilizas las habilidades, y si tu pareja puede expresar sentimientos tiernos, podrás descubrir su verdadera intención y podrás comprenderlo mejor.

Por ejemplo, podrían decidir contratar un organizador de armario para que haya suficiente espacio para guardar cosas. O podrían decidir juntos que Gregory puede dejar sus cosas en cualquier lugar del dormitorio que quiera, donde los invitados no vean su desorden y que Julianne puede recoger cualquier cosa que deje en otros lugares. O que Gregory pueda dejar las cosas donde quiera durante las noches de trabajo y luego juntos limpiarán el sábado por la mañana. Cualquier solución que se les ocurra estará bien, siempre y cuando lleguen a ella desde la unidad. Además, una vez que realmente comprenden las necesidades y preferencias de cada uno (pasos de introspección 2 y 6), cuando Julianne ve a Gregory no como un vago desconsiderado sino como una persona que necesita reducir la sensación de presión para desempeñarse y cuando Gregory ve a Julianne no como una fanática del orden sino una persona que se siente calmada por una sensación de orden podrá utilizar esa nueva comprensión para desarrollar un nuevo diálogo interno. El nuevo diálogo interno les ayudará a regular sus emociones al reducir sus sentimientos de frustración e ira y les permitirá seguir sintiendo empatía, y les hará querer hacer cambios para satisfacer las necesidades del otro. Éste es el corazón de la resolución mutua de problemas.

Por supuesto, esto sólo puede suceder si ambos socios comprenden y aspiran a la reciprocidad. Por lo tanto, una cuestión importante que debe examinar Julianne es si Gregory es capaz de tener reciprocidad. ¿Puede hacerlo? Aunque Julianne es consciente de la tendencia de Gregory a ser controlador, debe volver a examinar la necesidad de familiaridad de “lo conozco y me gusta” para comprender realmente cómo lo convierte en quien es y cómo influye en su forma de actuar y en la forma de satisfacer sus necesidades. Ella realmente tiene que permitirse mirar la evidencia en su comportamiento a lo largo del

tiempo y en diferentes situaciones para determinar si el control de Gregory puede alguna vez permitir la reciprocidad. Tiene que considerar que la necesidad misma de controlar lo que hace es una señal de que Gregory está interesado en satisfacer sólo sus propias necesidades. Si ese es el caso, su conflicto de necesidades nunca se resolverá.

Esperamos que este Capítulo te haya ayudado a ver cómo se pueden utilizar las habilidades I/ME cuando hay conflictos en las relaciones. Te recomendamos que te tomes un tiempo para pensar en las habilidades y cómo podrías utilizarlas en tu propia relación. Escribe tus ideas a continuación.

Habilidades que Yo puedo usar
Introspección:
Mutualidad:
Regulación emocional:

En el siguiente Capítulo, reunimos, de forma global, todas las lecciones de los Capítulos 3 al 6 para ayudarte a determinar si te encuentras en una relación sana. A través de las historias de dos de los personajes, demostramos cómo se puede utilizar la evidencia real para evaluar si se cumplen todas las condiciones para una relación sana.



Capítulo 7

¿Estoy en una relación sana?

En el Capítulo 6, viste cómo Emily, Mia y Julianne podían usar las habilidades I/ME para afrontar conflictos de necesidades de los que eran muy conscientes pero que no sabían cómo resolver. Sin embargo, el camino hacia una relación sana no siempre es tan sencillo. Cuando estás en una relación (o estás considerando una) que simplemente no parece funcionar, pero no estás segura de qué está mal, debes dar un paso atrás y hacer una evaluación completa de tus necesidades. Esta evaluación te ayudará a comprender si se encamina hacia una relación sana y, en caso contrario, dónde residen los problemas.

Primero, recuerda que sabrás que estás en una relación sana si todo lo siguiente es cierto, es decir, si tienes evidencia real de ello:

“Me conozco y me gusta”. Conocerse y gustarse a uno mismo significa saber cuáles son sus necesidades, respetarlas y ser capaz de satisfacerlas por ti mismo.

“Lo conozco y me gusta”. Conocerlo y gustarte significa que estás segura de que es el chico que deseas y lo tratas de una manera que demuestra que te gusta y lo respetas.

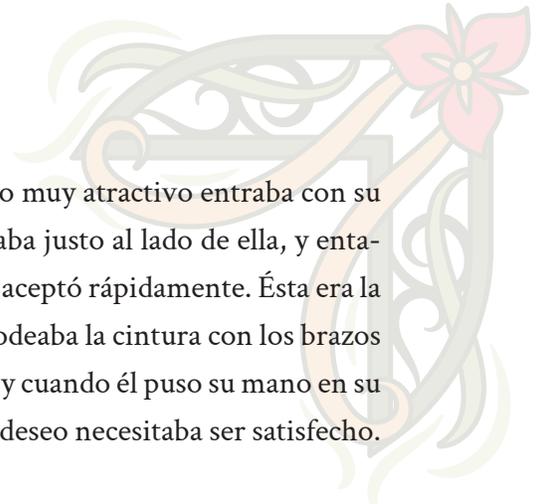
“Él me conoce y le gusta”. Esto significa que estás con un chico que quiere lo que tienes para ofrecer y te trata de una manera que demuestra que le gustas y te respeta.

Lexi y Lauren no son del todo conscientes de que sus necesidades no se satisfacen en sus relaciones actuales, pero tampoco están particularmente contentas.

Lexi

En los Capítulos 4 y 5, vimos que Lexi no entendía su necesidad de compartir una vida interesante (entre otras necesidades) conoció a James, y le sugerimos que el pronóstico no era bueno. De hecho, Lexi terminó rompiendo con James, pero no antes de conocer a alguien que parecía satisfacer mejor sus necesidades. Así fue como:

Lexi se sentía aburrida con James, pero también en conflicto. Ella se sentía ambivalente acerca de estar con él, pero parecía que no podía terminar la relación. Hasta que conoció a Ryan.



Una noche estaba en un bar con amigos y se dio cuenta de que un chico muy atractivo entraba con su casco de motocicleta. Ocupó el único asiento libre en la barra, que estaba justo al lado de ella, y entablaron conversación. Cuando él se ofreció a llevarla a dar un paseo, ella aceptó rápidamente. Ésta era la aventura y la espontaneidad que había estado anhelando. Mientras le rodeaba la cintura con los brazos mientras él conducía rápido, sintió una oleada increíble. Se sentía viva, y cuando él puso su mano en su pierna mientras estaban detenidos en un semáforo, pudo sentir que su deseo necesitaba ser satisfecho. Pidió volver a verla y ella aceptó.

La próxima vez que estuvieron juntos, dijo:

Ryan: Entonces sabes que me gusta andar en motocicleta. ¿Qué te gusta hacer?

Lexi: Bueno, me gusta mucho el yoga caliente. Voy un par de veces a la semana.

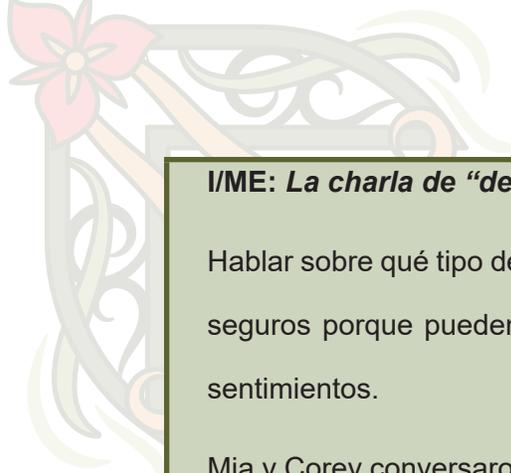
Ryan: Eh, nunca he hecho eso. Me gustaría probarlo.

Lexi: *(mirándolo directamente a los ojos y riendo)* ¡Cállate! ¿En realidad? ¿Irías conmigo?

Ryan: Sí, nunca lo he hecho y, si te gusta, quiero probarlo.

Ella está sin palabras. James NUNCA estuvo interesado en hacer lo que a ella le gustaba. ¡Se siente como si Ryan realmente la entendiera y quisiera compartir su vida!

Lexi y Ryan rápidamente comienzan a pasar más tiempo juntos. Ella es consciente de que sus sentimientos por él son muy fuertes: siente mariposas cada vez que lo ve. Pueden hablar durante horas y realmente parecen entenderse. Pero antes de tomar la decisión de romper con James, quiere definir la relación con Ryan (Ver cuadro rosa la página siguiente).



I/ME: La charla de “definir la relación”

Hablar sobre qué tipo de relación ambos desean los ayuda a mantenerse emocionalmente seguros porque pueden establecer sus expectativas con precisión y manejar mejor sus sentimientos.

Mia y Corey conversaron cuando hablaron sobre la exclusividad y terminaron en la misma página. Olivia y Zach no lo tenían, y ahora Olivia actúa basándose en suposiciones.

¿Por qué una mujer no tendría una charla para definir la relación? Tal vez ella piensa que es trabajo del chico sacar el tema a colación. Tal vez tenga miedo de lo que él pensará (que está necesitada o que lo persigue), o tal vez tenga miedo de saber que él no quiere las mismas cosas que ella. En todos estos casos, una mujer actúa desde un nivel bajo de poder y desde un lugar en el que quiere ser lo que él quiere en lugar de querer descubrir si esta es la relación adecuada para ella.

¿Cuándo deberías tener la charla? Es específico de cada persona porque se basa en qué tipo de relación busca y en sus preferencias y límites. Cuando surge un problema relacionado con estas cosas, o cuando hay que tomar una decisión sobre la relación, querrás conversar para saber si tú y él están en la misma página. Por ejemplo, Lexi sabe que quiere ser la única, por lo que hablaría antes de tener relaciones sexuales. Además, la conversación no es algo único. Puede haber muchas de ellas a lo largo de una relación, a medida que se desarrolla y cambia.

Lexi: Necesito hacerte algunas preguntas sobre ti y nosotros.

Ryan: Pregunta.

Lexi: ¿Vas al bar, ligas con chicas y te relacionas con ellas?

Ryan: *(riendo)* ¿Quieres decir lo que hice contigo?

Lexi: *(riendo)* ¡Correcto! Está bien *(sonriendo)*, ¿Estás saliendo con alguna chica casualmente además de mí?



Ryan: No veo a nadie más que a ti.

Lexi: Quiero estar contigo y tener sexo contigo, pero necesito ser la única persona.

Ryan: ¿Exclusivo o comprometido?

Lexi: Ambos. Comprometida y monógama.

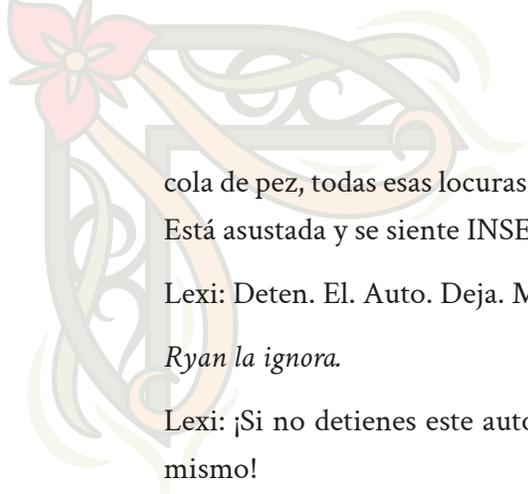
Ryan: Está bien, estoy dentro (*sonriendo*).

Eso es todo lo que Lexi necesitaba oír. Ella rompe con James en un mensaje de texto al día siguiente (¡no está bien!), y ella y Ryan rápidamente se mudan juntos. Ella siente que ha encontrado a su hombre perfecto. Sin embargo, no todos están de acuerdo. Su familia cree que ella puede hacerlo mejor; sienten que ella está saliendo porque él trabaja como guardia de seguridad. Les preocupa que ella se esté moviendo demasiado rápido, especialmente al permitirle entrar tan rápido. Pero a Lexi no le importa. Ella y Ryan están interesados en compartir la vida del otro.

Bien, detengámonos y evaluemos lo que ha sucedido hasta ahora. Lexi encontró a un chico que satisface una necesidad clave para ella (interesante), una que James no satisfacía. Eso es bueno. Es importante seleccionar socios que satisfagan nuestras necesidades clave. (Aunque romper con una pareja de mucho tiempo en un mensaje de texto fue terrible. James se desquitó publicando algunas cosas muy desagradables en Facebook). Y Lexi está satisfaciendo muy bien sus necesidades de autenticidad (puede ser ella misma) y su deseo con Ryan. También es algo bueno. ¿Saltar rápidamente y asumir que Ryan es el hombre adecuado basándose únicamente en los primeros indicadores presentes en la intensidad y la pasión de una nueva relación? No tan bien. En el Capítulo 4, analizamos cómo lleva tiempo evaluar si realmente se están cubriendo las necesidades. Se necesitan pruebas (datos) y los datos se vuelven claros sólo con el tiempo y en distintas situaciones. Veamos qué tipo de datos surgen en la relación de Lexi con Ryan.

Un viaje loco en coche

Lexi y Ryan salen con un grupo de amigos a pasar un buen rato. Ryan está un poco borracho y cuando llega el momento de volver a casa, se sienta en el asiento del conductor del coche. Lexi intenta tomar las llaves y sus amigos dicen: “¡Dejen que Lexi conduzca! ¡Deja que Lexi conduzca! Pero Ryan simplemente no permitirá que eso suceda. Lexi está pensando: “No puedo simplemente salir del auto y dejarlo solo. ¿Qué pasa si sale y hace algo estúpido o se lastima? Me encanta. Tengo que cuidar de él. No sabe lo que está haciendo. Tengo que asegurarme de que esté bien”. Así que se van. Está nevando y hay hielo negro, pero empieza a acelerar por las calles laterales. Los neumáticos patinan, el coche hace



cola de pez, todas esas locuras. El corazón de Lexi está acelerado. Tiene la boca seca. Es difícil respirar. Está asustada y se siente INSEGURA.

Lexi: Deten. El. Auto. Deja. Me. ¡SALIR!

Ryan la ignora.

Lexi: ¡Si no detienes este auto, saltaré y rodaré! ¡Eso es lo mucho que no quiero estar contigo ahora mismo!

Ryan continúa ignorándola.

Ella intenta abrir la puerta. Ryan extiende su brazo sobre ella, inmovilizándola, empujándola hacia abajo en el pecho. Cuando llegan a casa, ella sale sollozando.

Lexi: ¡Me lastimaste!

Ryan: Ibas a saltar de un auto en movimiento. Tuve que sujetarte.

Durante la noche, cuando Ryan intenta abrazarla, ella lo rechaza porque todavía está molesta. Él la abraza de todos modos. Él puede ser físicamente imponente de esta manera, pero en cierto modo a ella le gusta porque la hace sentir segura. A la mañana siguiente, Lexi sigue triste y enojada, consciente de que lo que pasó la noche anterior no fue bueno. Se siente traicionada y se pregunta si puede confiar en Ryan para mantenerla a salvo. Ella comienza a llorar.

Lexi: ¿Sabes lo insegura que me sentí contigo anoche?

Ella mira sus grandes y hermosos ojos y ve lágrimas fluir. Ella sabe lo sensible que es.

Ryan: Lo sé. Cometí un error. Nunca dejaré que algo así vuelva a suceder. Ven aquí. Te amo.

Lexi: ¡No!

Ryan: Fue algo de una sola vez. Nunca, jamás dejaré que algo así vuelva a suceder. Lo Prometo. Lo siento mucho. Nunca volveré a hacer esto. Odio que esto haya sucedido. Voy a hacerlo por ti. Lo siento mucho. Lo siento mucho.

Ella se siente tranquila y Ryan le demuestra que lo siente siendo dulce y amable con ella en los días siguientes. Por ejemplo, llega a casa del trabajo y su plato favorito, un sándwich de queso asado está recién salido de la sartén y la sopa de tomate está hirviendo a fuego lento en la estufa. Todas las tareas están hechas. Ha lavado los platos e incluso ha pasado la aspiradora por el apartamento. Ella piensa: “Está bien, ha cometido un error y ha dicho que lo siente. Puedo ver que realmente lo dice en serio”. Entonces ella lo perdona y archiva en la lista la “amabilidad” como uno de sus mejores rasgos.

Un hematoma en el brazo

Unas semanas más tarde, Ryan sale con su amigo Matthew. Lexi se despierta a las 4:00 A.M., y Ryan no está en casa, por lo que comienza a preocuparse por si él está bien y si podrá asistir a la fiesta nupcial de su hermana esta tarde (ambos están en la fiesta de bodas) y a su cena familiar después. Ella llama a su teléfono, pero él no contesta. Luego llama al teléfono de Matthew y, cuando él contesta, puede escuchar a Ryan coqueteando con una chica de fondo. Por supuesto, Matthew le cuelga. Entonces Lexi comienza a pensar si Ryan la está engañando o no. Ella comienza a pensar que probablemente haya vuelto a gastar el dinero del alquiler. Se siente mal del estómago. Finalmente llega a casa por la tarde, justo antes de que tengan que irse para llegar a tiempo a sus pruebas. Todavía está borracho:

Lexi: ¿Dónde has estado? Hoy tenemos pruebas y cenamos con mi familia. ¿Qué les voy a decir?

Entra en la cocina para prepararse un sándwich.

Lexi: *(Ella lo sigue)* ¿Me engañaste?

Ryan: No.

Lexi: *(No puede lidiar con esto ahora, así que sigue adelante)* Obviamente todavía estás borracho, así que olvídate de las pruebas. ¿Crees que podrás llegar a cenar?

Ryan: ¡yo iré! ¡Deja de seguir y seguir! Dormiré un poco y apareceré en la cena. ¿Estás feliz?

Lexi no sabe qué decir. Ella no sigue y sigue, y Ryan no actúa como él mismo en absoluto.

Ryan: Siempre te doy lo que quieres. ¡Ser feliz!

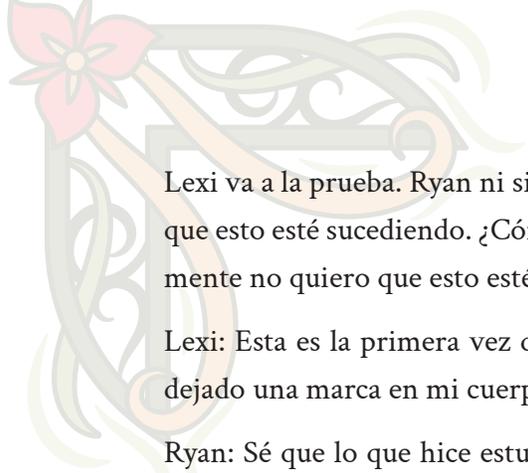
Ella entra furiosa a la sala de estar. Él intenta agarrar su brazo, ella lo empuja y él lo vuelve a agarrar, apretándole lo suficientemente fuerte como para que ella no pueda escapar. Ella lo empuja nuevamente, él le suelta el brazo e intenta abrazarla.

Lexi: ¡Suéltame! Esto nunca debió de haber pasado. Nunca deberías agarrarme del brazo. ¡Dejaste pequeños moretones! *(Ella empieza a llorar)*

Ryan: Siempre me culpas. Me empujaste. ¿Cómo es mi culpa? ¡Para de llorar! Crece. ¿Qué vas a hacer? ¿Llamar a tu mamá? No conozco a nadie más a tu edad que todavía llame a su mami llorando. Eres tan inmadura.

Lexi: ¡Eso no es cierto! ¿Cómo puedes decir eso? Nadie que me conozca me describiría como inmadura. Llamo a mi mamá porque ella me ayuda a resolver mis sentimientos.

Ryan se va a la cama. Lexi se siente estupefacta. Se pregunta si el loco viaje en coche fue una señal de alerta. En ese momento tuvo la sospecha de que era una mala señal.



Lexi va a la prueba. Ryan ni siquiera aparece en la cena. Lexi se encuentra pensando: “No puedo creer que esto esté sucediendo. ¿Cómo pudo hacer esto? ¿Por qué está arruinando nuestra relación? Simplemente no quiero que esto esté sucediendo”. A la mañana siguiente:

Lexi: Esta es la primera vez que alguien me agarra el brazo y me deja un moretón. Nadie nunca ha dejado una marca en mi cuerpo. Nadie.

Ryan: Sé que lo que hice estuvo mal. Lo lamento. Cometí un error. (*suplicando*) Pero no le des tanta importancia. Acabo de agarrarte del brazo.

Lexi: ¿Gastaste el dinero del alquiler?

Ryan: (*tímidamente*) Sí.

Lexi: ¿Por qué eres amigo de Matthew? Hay tanto drama cada vez que sales con él. Consume cocaína, es soltero, coquetea con chicas. Luego consumes cocaína y coqueteas con chicas.

Ryan: No hice nada malo. Pero tienes razón, lo siento. Escuche, no volverá a suceder. Te amo.

Lexi: Es Matthew. ¿No puedes ver eso?

Ryan: Lo sé. Lo siento mucho. Nunca volveré a hacer esto. Odio que esto haya sucedido. Lo voy a hacer por ti. Lo siento mucho. Lo siento mucho.

Lexi cree que su potencial está ahí. “Es una buena persona con buenas intenciones. Tiene un gran corazón, hace cosas bonitas, es amable con la gente. Si esto funciona, será genial. Si no es así, al menos lo intenté. Nadie lo conoce como yo”.

Una historia loca y triste de un gatito

Un mes después, Ryan ha vuelto a salir a beber y llega a casa muy tarde. Lexi está molesta. Él comienza a gritarle que ella debería dejarlo en paz, diciendo que él hace todo en la casa, entonces, ¿por qué se queja ella? Ella lo sigue al baño gritándole, y luego él se pone frente a ella y le grita. Luego toma una lata de laca para el cabello y la arroja contra la pared, pero rebota y golpea a su gata, Kitty, en la pierna. Ryan inmediatamente se siente fatal y comienza a disculparse (“¡Lo siento mucho, lo siento mucho! ¡Nunca volveré a hacer esto! ¡Odio lo que acabo de hacer!”), tratando de calmar al gato y a Lexi.

A la mañana siguiente, Kitty cojea sobre tres patas. Lexi la levanta y le dice que llevará a Kitty al veterinario. Ryan se disculpa nuevamente y dice que conducirá. Dejan a Kitty en el veterinario y Ryan deja a Lexi en el trabajo. Está tan confundida. “Simplemente no es él. No puedo creer que este sea realmente Ryan”. Más tarde, Ryan le envía un mensaje de texto: “Te amo... después del trabajo iremos a ver a Kit-

ty. Con suerte, nos dejarán llevarla a casa”. El diálogo interno de Lexi es: “Está bien, nuestros mensajes de texto han vuelto a la normalidad. Ha vuelto a ser él mismo, el hombre que amo”.

Una historia porno loca

Dos semanas después, Lexi se despierta el sábado por la mañana y Ryan todavía está en la sala bebiendo con Matthew de la noche anterior. Ella piensa: “Odio a Matthew. Cada vez que Ryan sale con él, suceden cosas raras”. Ella decide ignorarlos y salir. La boda es el próximo fin de semana y ella tiene cosas que hacer para prepararse. Se viste, va al salón y escucha pornografía en el ordenador. Ella le pregunta a Ryan enojada al respecto, y Ryan le grita y le arroja a la cara un plato de fideos que está comiendo. “¡Qué carajo, Ryan!” grita mientras corre hacia el dormitorio para alejarse de él y limpiarse. Busca las llaves de su auto, pero no las encuentra. Sollozando, llama a Emily, que está en casa durante las vacaciones de la escuela, quien viene a recogerla. Conducen durante unos dos minutos cuando Lexi dice: “Detente, por favor. Tengo que llamarlo. No creo que pueda dejarlo ahí así”. Emily dice: “No lo hagas. Solo déjalo. Cuéntame toda la historia primero”. Lexi dice: “Tengo que llamarlo. Sólo tardaré un minuto. Por favor». Ella llama a Ryan:

Lexi: Si le pides a Matthew que se vaya, volveré ahora y podremos hablar sobre lo que pasó.

Ryan: Tú eres el que se fue. No me digas qué hacer.

Lexi: Estoy a la vuelta de la esquina.

Ryan: No puedes decirme qué hacer.

Lexi: (exasperada) Ryan, ya no puedo hacer esto. No puedo vivir con alguien de quien siempre me siento decepcionada.

Ryan: Bien.

Lexi: ¿Lo entiendes? QUIERO. QUE. DEJES. MI. DEPARTAMENTO.

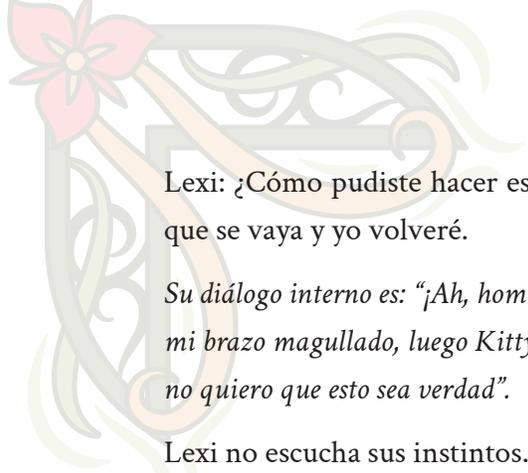
Ryan: Está bien.

Lexi: Quiero que recuerdes este día como la fecha en la que te dije que habíamos terminado.

Ryan: Tienes que hacer lo que tienes que hacer. No sé por qué estás asustada, pero da igual.

Lexi: ¿Hablas en serio? No sé qué significa cuando una persona te tira fideos a la cara. Me despierto y tú y Matthew están viendo pornografía. Te vi minimizarlo. ¿Qué es eso? Es raro. Cuando consumes cocaína, te vuelves raro. No lo soporto más.

Ryan: Nada de pornografía, nada de drogas. Deja de asustarte.



Lexi: ¿Cómo pudiste hacer esto? ¿Por qué estás arruinando nuestra relación? Sólo pídele a Matthew que se vaya y yo volveré.

Su diálogo interno es: “¡Ah, hombre, debería haber escuchado mis instintos! Primero el loco viaje en coche, luego mi brazo magullado, luego Kitty y ahora esto. Quizás sean todas señales de alerta, no errores. Uf, simplemente no quiero que esto sea verdad”.

Lexi no escucha sus instintos. Mientras le cuenta a Emily todo lo que pasó, Lexi recibe un mensaje de texto de Ryan:

Ryan: te amo. Estoy enamorado de ti. Si quieres seguir adelante, dímelo. No quiero seguir adelante. Nunca he amado a nadie como a ti. Te echo mucho de menos. Y quiero que me extrañes... Estoy listo para lo que sea... Matthew se ha ido. Ven a casa.

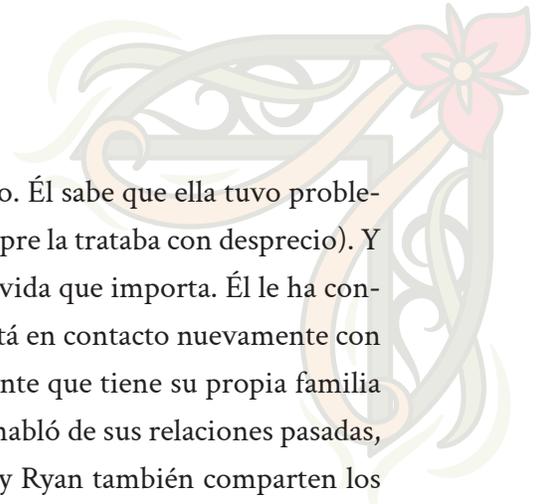
Y Lexi lo hace.

Es algo bueno, o por qué es tan confuso

¿Por qué Lexi se queda? Se siente confundida por el comportamiento de Ryan. Todo parece tan fuera de lugar. Toda esta locura simplemente no puede ser real. Puede ser un buen hombre.

Cuando Lexi piensa en el tipo de persona con la que quiere estar involucrada, Ryan parece encajar perfectamente. Estaba buscando a alguien inteligente, amable, honesto y afectuoso, además de alguien atrevido, aventurero y fuerte, y experimenta con Ryan todas esas cosas. Es el tipo de persona que conduce una motocicleta y que puede adentrarse en un bosque con nada más que una navaja suiza y construir una casa en un árbol: un hombre fuerte y varonil. También es dulcemente afectuoso, siempre dice cosas como “Te amo, te necesito, no puedo imaginar mi vida sin ti” y la sorprende con besos y abrazos. Y Lexi NUNCA ha tenido un chico que satisfaga su deseo como lo hace Ryan. Él hace que todo sea por ella antes que por él. Él es totalmente desinteresado y ella puede ser abierta con él sobre lo que quiere y le gusta. Incluso le cuenta cómo se siente cuando él está dentro de ella. Nunca antes le había contado esas cosas a nadie y, después de hacer el amor, siempre piensa: “Él es el hombre que estaba buscando. He encontrado el amor de mi vida”.

Ryan cuida bien de Lexi y también es sensible con ella en otros aspectos. Él le trae agua cuando se siente ansiosa, le frota la espalda cuando está estresada y le prepara la comida cuando tiene hambre. Siempre están dispuestos a ayudarse mutuamente con cosas, como hacer la compra o lavar la ropa y cuidar el apartamento. Él también está siempre dispuesto a hacer lo que ella quiera. Y se divierten juntos: van a eventos deportivos, al cine, a hacer yoga y a aventuras como hacer senderismo o visitar lugares que ninguno de los dos ha visto antes.



Se cuentan todo. Ella le ha contado cada pequeña cosa que le ha pasado. Él sabe que ella tuvo problemas al crecer con su padre (que era tan crítico) y su hermano (que siempre la trataba con desprecio). Y Ryan hace que Lexi se sienta como si ella fuera la única persona en su vida que importa. Él le ha contado todo sobre su infancia. Ha estado solo desde que tenía 15 años. Está en contacto nuevamente con su mamá y su hermana, pero con Lexi, por primera vez en su vida siente que tiene su propia familia y tiene la oportunidad de construir una buena vida con ella. También habló de sus relaciones pasadas, incluida su última novia, que lo engañó y le rompió el corazón. Lexi y Ryan también comparten los mismos valores sobre la familia extendida: invitan a sus familias a cenar y salen con ellos durante las vacaciones y cuando pueden.

Teniendo en cuenta todo esto, no sorprende que Lexi piense: “Finalmente tengo una relación con un chico que es mi mejor amigo, mi otra mitad. ¡Es maravilloso tener un chico con quien hacer cosas, que está a mi lado y con quien estoy interesada en compartir la vida!”. Tampoco es sorprendente que cuando están juntos, disfrutando el uno del otro y de alguna actividad divertida, y hablando sobre su futuro, Lexi pueda bloquear todas las locuras que han sucedido.

¿Lexi tiene una relación sana?

Después del incidente del Loco Porno, Emily tenía la intención de no dejar que Lexi bloqueara todas las locuras. Animó a Lexi a analizar detenidamente su relación con Ryan. Entonces Lexi hizo una evaluación de necesidades para ver si su relación con Ryan cumplía con los tres criterios para una relación sana. Lo que se le ocurrió para “Me conozco y me gusta”.

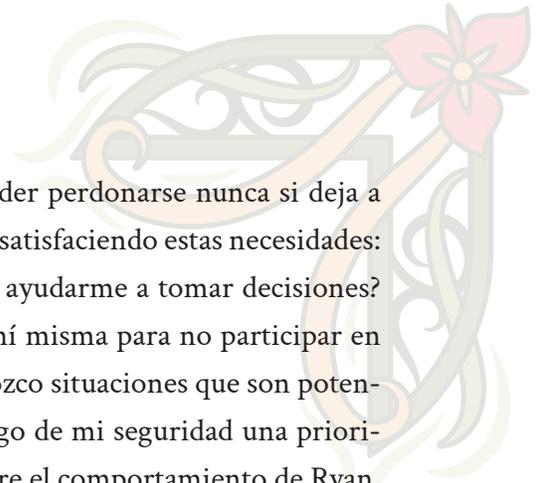
Me conozco y me agrado

Necesidades	Me conozco y me gusto (conozco mis necesidades, las respeto y puedo satisfacer mis propias necesidades)	Sí	No	No estoy segura
Lo que necesito:				
Familiar	¿Conozco mis mejores y peores rasgos? ¿Entiendo cómo me hacen quien soy, influyen en cómo actúo y afectan la forma en que satisfago mis necesidades?	X		
Autenticidad	¿Conozco y comprendo todos los aspectos de quién soy porque enfrentó los miedos que tengo al hacerlo?	X		
Atracción	¿Me siento cómoda con el cuerpo que tengo?	X		



Deseo	¿Me siento cómoda teniendo intimidad, sé para qué estoy preparada y sé qué significan para mí el sexo y la intimidad?	X		
Interesante	¿Tengo una vida propia con la que me siento bien independientemente de si estoy en una relación?	X		
Apoyo	Cuando me enfrento a situaciones desafiantes o perturbadoras, ¿las afronto resolviendo activamente los problemas en lugar de evitándolas?	X		
Cómo me trato a mí mismo:				
Cuidado	¿Soy consciente de cómo me siento, trato mis sentimientos como legítimos y los uso para guiar mi comportamiento?	X		
Escuchar	¿Presto atención a lo que me dice mi instinto/intuición y lo uso para ayudarme a tomar decisiones?			X
Importante	¿Considero y valoro mis necesidades en mis elecciones?			X
Confianza	¿Confío en mí misma para no participar en comportamientos que traicionen quién soy o lo que necesito?			X
Aceptar	¿Acepto quién soy? ¿Asumo la responsabilidad de mi comportamiento, sin ser autocrítica, sin sentirme avergonzada o tratarme con dureza?	X		
Perdonar	¿Me perdono por los errores que he reconocido y me permito dejar de pensar en ellos y seguir adelante?		X	
Ayuda	¿Asumo la responsabilidad de lo que debe suceder en mi vida y me aseguro de que se haga?	X		
Seguridad	¿Reconozco situaciones que son potencialmente peligrosas para mí (emocional, física y prácticamente) y hago de mi seguridad una prioridad?			X

Como puede ver, Lexi cree que está satisfaciendo muchas de sus necesidades. En cuanto a cómo se trata a sí misma en esta relación, cree que se preocupa por sus propios sentimientos. Sabe que está molesta por el comportamiento de Ryan y sabe que sus sentimientos son válidos. Acepta sus decisiones sin ser autocrítica. Ella no se castiga por las cosas. Y se ayuda a sí misma ocupándose de las cosas que deben hacerse en su vida. No depende de Ryan para cosas que sabe que puede hacer ella misma.

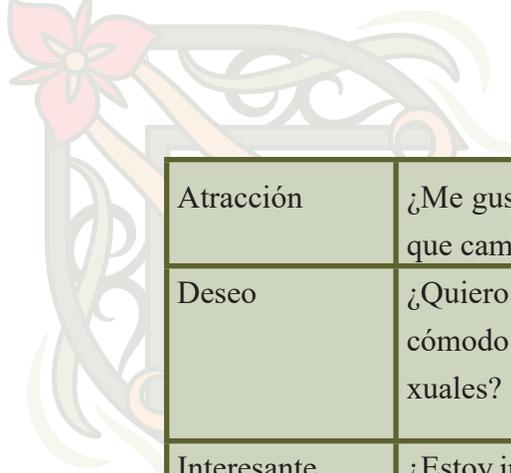


Sabe que no se perdona fácilmente por las cosas y le preocupa no poder perdonarse nunca si deja a Ryan y su vida se sale de control. Sin embargo, no está segura de si está satisfaciendo estas necesidades: ¿prestó atención a lo que me dice mi instinto/intuición y lo uso para ayudarme a tomar decisiones? ¿Considero y valoro mis necesidades en mis elecciones? ¿Confío en mí misma para no participar en comportamientos que traicionen quién soy o lo que necesito? ¿Reconozco situaciones que son potencialmente peligrosas para mí (emocional, física y prácticamente) y hago de mi seguridad una prioridad? Se está dando cuenta de que no está escuchando sus instintos sobre el comportamiento de Ryan, y aunque incluye sus necesidades en sus elecciones de muchas maneras, asegurándose de participar en actividades que disfruta, como el yoga y el senderismo, ve que ha estado tomando algunas decisiones que comprometen sus necesidades. Como subirse al auto con Ryan cuando él estaba borracho, y ahora no está realmente segura de si debe confiar en las decisiones que está tomando con Ryan. En consonancia con esto, ella no está segura de mantenerse a salvo porque permanece con él a pesar de que él la ha puesto en peligro en otras ocasiones.

Si observamos la evidencia en la relación de Lexi y Ryan, podemos ver que la evaluación de Lexi sobre si está satisfaciendo sus necesidades de “Me conozco y me gusto” es bastante precisa. Tiene cierta idea de las necesidades que no satisface y de las formas en que no se trata bien. Echemos un vistazo a las otras condiciones para una relación sana antes de hablar sobre cómo Lexi puede utilizar esta introspección. Para “Lo conozco y me gusta”, Lexi ha elaborado la tabla que se muestra a continuación:

Lo conozco y me gusta

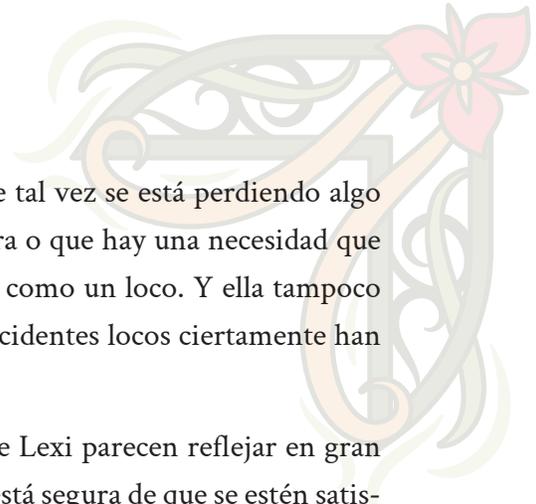
Necesidades	Lo conozco y me gusta (tengo confianza en que él es el chico que quiero y lo trato de una manera que demuestre que me agrada y lo respeto)	Sí	No	No estoy segura
Lo que necesito:				
Familiar	¿Conozco sus mejores y peores rasgos? ¿Entiendo cómo lo convierten en quien es, influyen en su forma de actuar y afectan la forma en que satisface sus necesidades?	X		
Autenticidad	¿Está completamente abierto a mostrar todos los aspectos de sí mismo y a enfrentar cualquier temor que tenga al hacerlo?	X		



Atracción	¿Me gusta su apariencia física tal cual es sin querer que cambie?	X		
Deseo	¿Quiero tener relaciones sexuales con él y me siento cómodo contándole mis intereses y necesidades sexuales?	X		
Interesante	¿Estoy interesada en su vida (sea lo que sea) y quiero ser parte de ella?	X		
Apoyo	¿Es mi persona a quien acudir en los buenos y en los malos momentos?			X
Cómo lo trato:				
Cuidado	¿Estoy en sintonía con sus sentimientos y respondo de manera útil en lugar de hiriente?	X		
Escuchar	¿Trato de escuchar lo que expresa y lo que quiere decir para entender quién es?			X
Importante	¿Consideró y valoró sus necesidades en mis elecciones?	X		
Confianza	¿Confío en su disponibilidad, coherencia y compromiso, y confío en que él no me traicionará de ninguna manera que pueda considerarse una traición en nuestra relación?			X
Aceptar	¿Puedo dejarlo ser quien es y no intentar cambiarlo o convertirlo en algo que no es, no quiere ser o no puede ser?			X
Perdonar	¿Lo perdono por los errores que ha reconocido y sigo adelante?	X		
Ayuda	¿Estoy dispuesta a responder a sus solicitudes de ayuda con las cosas que tiene que hacer?	X		
Seguridad	¿Tomo decisiones para ayudarlo a mantenerlo seguro emocional, física y prácticamente?	X		

Como muestra la tabla, Lexi también cree que la mayoría de sus necesidades de “lo conozco y me gusta” se están satisfaciendo, aunque no está segura del apoyo. Ryan realmente es su persona a quien acudir, para todo, pero no cuando está borracho o drogado.

Lexi cree que en la mayoría de los casos trata a Ryan como si lo conociera y le agradara, pero se pre-

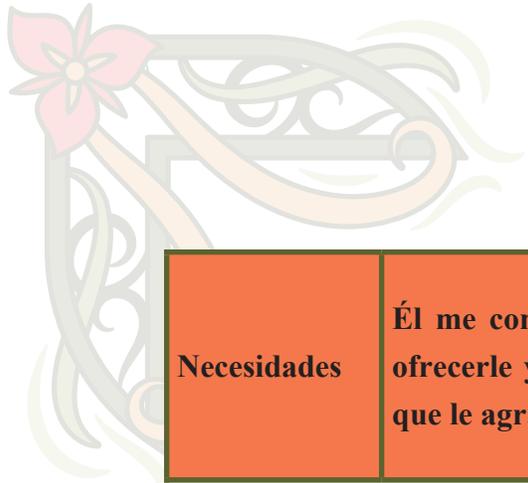


gunta si realmente lo escucha lo suficientemente bien. Ella piensa que tal vez se está perdiendo algo que él está tratando de decirle, como que él es infeliz de alguna manera o que hay una necesidad que no está siendo satisfecha, y es por eso que él bebe, usa drogas y actúa como un loco. Y ella tampoco está segura de confiar en él ni de aceptar cómo la trata. Esos cuatro incidentes locos ciertamente han erosionado parte de su confianza y aceptación.

Al igual que con la condición de necesidades previas, las respuestas de Lexi parecen reflejar en gran medida la realidad de su relación. Hay datos que respaldan por qué no está segura de que se estén satisfaciendo sus necesidades. Sin embargo, es posible que Lexi se haya perdido algunas cosas. Ella cree que está realmente familiarizada con Ryan, pero ¿realmente conoce todos sus rasgos y comprende cómo lo hacen quien es y cómo influyen en su forma de actuar y en la forma en que satisface sus necesidades? Debido a su consumo repetido de drogas y alcohol y sus consecuencias negativas, puede estar sucediendo algo que Lexi no comprende acerca de la naturaleza espontánea y aventurera de Ryan. ¿Quizás él es más impulsivo de lo que ella cree y tiene menos control sobre su comportamiento de lo que espera? Si es así, la impulsividad no augura nada bueno para la reducción del consumo de sustancias y la agresión. Además, Lexi puede estar confundiendo su falta de familiaridad con la impulsividad de Ryan con una percepción de falta de escucharlo.

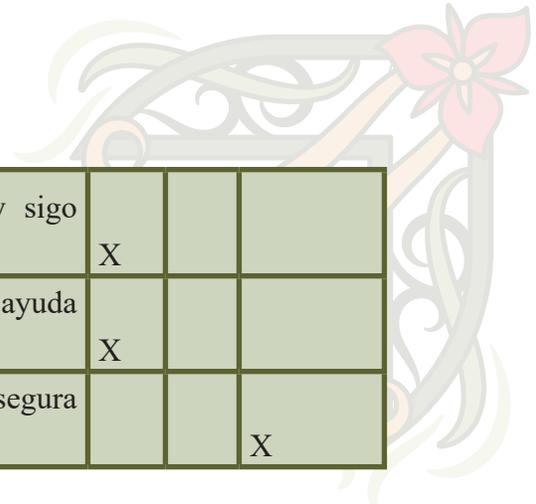
Lexi también perdona a Ryan por los errores que él reconoce y considera que esto es algo saludable. Sin embargo, ella lo ha estado perdonando por su comportamiento hacia ella cuando está borracho y drogado. Lo hace porque él se disculpa de maneras que parecen sinceras. Admite sus errores. Lamentablemente, perdonarlo sin tener claro consigo misma o con él lo que está dispuesta a aceptar, perpetúa el patrón: él la trata mal, ella se enoja, él se disculpa y le suplica perdón, y ella lo perdona, y luego REPITE, sin ningún cambio de comportamiento de su parte. Lexi debe considerar lo que puede y lo que no puede aceptar, dejárselo claro a Ryan y luego basar su perdón en un remordimiento genuino acompañado de un cambio de comportamiento por su parte. En pocas palabras: Lexi necesita prestar más atención a su necesidad de aceptarlo que de perdonarlo.

Lexi también cree que está percibiendo su necesidad de interesarse en su vida con Ryan. En muchos sentidos, definitivamente lo es. Fue su satisfacción inmediata de esa necesidad lo que la llevó a los brazos de Ryan en primer lugar. Sin embargo, en este punto, Lexi necesita considerar que puede haber partes de la vida de Ryan que ya no sean tan interesantes para ella, específicamente su deseo de salir de fiesta toda la noche con alcohol y cocaína y su deseo de involucrarse en comportamientos riesgosos, como conducir temerariamente ebrio. Lexi ve cómo estas actividades han comenzado a erosionar sus necesidades de apoyo, confianza y aceptación. También debería examinar detenidamente si también son importantes para su necesidad de encontrar la vida de Ryan interesante. Lexi hizo otra evaluación. Para “Él me conoce y le gusto”, a Lexi se le ocurrió la evaluación en la siguiente página.



Él me conoce y le gusto

Necesidades	Él me conoce y le gusto (quiere lo que tengo para ofrecerle y me trata de una manera que demuestra que le agrada y me respeta).	Sí	No	No estoy segura
Lo que necesita:				
Familiar	¿Conoce mis mejores y peores rasgos? ¿Entiende cómo me hacen quien soy, influyen en cómo actúo y afectan la forma en que satisfago mis necesidades?	X		
Autenticidad	¿Estoy completamente abierta a mostrar todos los aspectos de mí misma y a enfrentar cualquier temor que tenga al hacerlo?	X		
Atracción	¿Le gusta mi apariencia física tal como es sin querer que cambie?	X		
Deseo	¿Quiere tener relaciones sexuales conmigo y puede contarme cómodamente sobre sus intereses y necesidades sexuales?	X		
Interesante	¿Está interesado en mi vida (sea lo que sea) y quiere ser parte de ella?	X		
Apoyo	¿Soy su persona de contacto en los buenos y en los malos momentos?	X		
Como me trata:				
Cuidado	¿Está en sintonía con mis sentimientos y responde de una manera útil en lugar de hiriente?			X
Escuchar	¿Escucha lo que expresé y lo que quiero decir y lo utiliza para entenderme?			X
Importante	¿Considera y valora mis necesidades en sus elecciones?			X
Confianza	¿Confía en mí disponibilidad, coherencia y compromiso y confía en que no lo trataré de ninguna manera que pueda considerarse una traición en la relación?	X		
Aceptar	¿Puede dejarme ser quien soy y no intentar cambiarme o convertirme en algo que no soy, no quiero ser o no puedo ser?			X

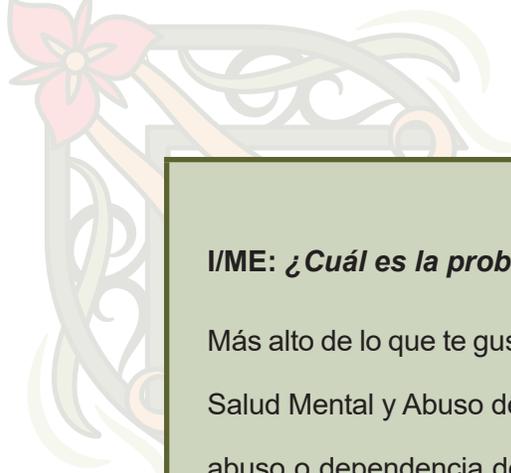


Perdonar	¿Me perdona los errores que he reconocido y sigo adelante?	X		
Ayuda	¿Está dispuesto a responder a mis solicitudes de ayuda con las cosas que tengo que hacer?	X		
Seguridad	¿Toma decisiones que me ayuden a mantenerme segura emocional, física y prácticamente?			X

Las respuestas de Lexi muestran que cree que Ryan realmente quiere lo que ella tiene para ofrecer, y hay cierta validez en eso. Revisamos la evidencia en nuestra sección anterior sobre *¿Es algo bueno o por qué es tan confuso?* Ella es auténtica y él la conoce. Él se siente atraído y la desea. Él está interesado en compartir su vida y ella es su persona a quien acudir en busca de apoyo. Sin embargo, incluso Lexi ve que Ryan no la trata del todo como si le gustara. Ella cree que él confía en ella. Él siempre está dispuesto a ayudarla y siempre ha podido perdonarla cuando ella reconoce sus errores, pero ella no está segura de si él se preocupa por sus sentimientos, si realmente la escucha, si trata sus necesidades como importantes, si la mantiene a salvo y si siempre acepta, cómo ella lo trata. En muchos sentidos, ella cree que él sí, y hay pruebas de que así es, pero luego está su forma de beber, sus fiestas y su comportamiento imprudente. Ella se pregunta: “¿Cómo es posible que a él realmente le importen mis sentimientos si sigue haciendo estas cosas? No debe estar escuchándome sobre esto. Me está poniendo en situaciones inseguras, no considera importante mi necesidad de que deje de hacer estas cosas y no acepta cómo lo trato cuando me enfado con él por estas cosas”.

Lexi tiene razón al preguntarse sobre todas estas cosas. Entonces, ¿qué significa esta evaluación de necesidades? ¿Qué le dice a Lexi? ¿Está ella en una relación sana?

La respuesta es no, por el momento no. No nos malinterpretes: hay muchos aspectos saludables en la relación de Lexi y Ryan. Se cumplen muchos aspectos necesarios de las tres condiciones y Lexi ha logrado satisfacer muchas de sus necesidades clave. Sin embargo, el uso de sustancias de Ryan y su comportamiento imprudente y agresivo se interponen en el camino de Lexi para satisfacer otras necesidades clave. (Para obtener información sobre qué tan común es el abuso de sustancias, consulte el recuadro rosa de la siguiente página).



I/ME: ¿Cuál es la probabilidad de que tengas que lidiar con el abuso de sustancias?

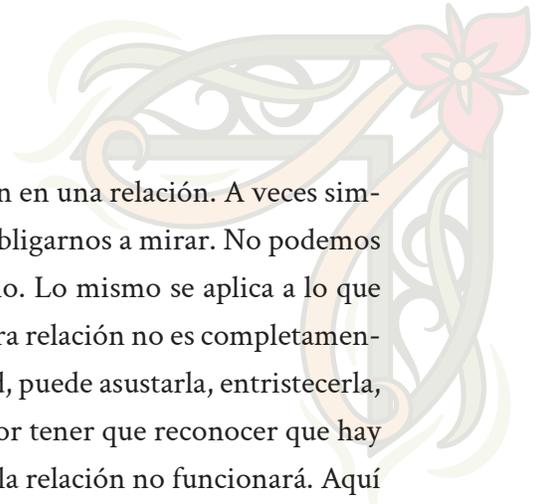
Más alto de lo que te gustaría pensar. Según un informe de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, en 2013, entre los adultos de 18 a 25 años, la tasa de abuso o dependencia del alcohol fue del 13%. La tasa de abuso o dependencia de drogas fue del 17%. Esto significa que más de una de cada diez personas que conoces probablemente tenga un problema.

Y podemos ver por qué está confundida e insegura acerca de las cosas. El Ryan borracho es muy diferente del Ryan del que se enamoró. Y recuerda, ella intervino bastante rápido porque estaba enfocada en una necesidad que era clave en ese momento (interesante). Ahora, con el tiempo, ve cada vez más quién es Ryan en realidad (la imagen completa de Ryan) y esa imagen le proporciona nueva información que debe tener en cuenta.

Es probable que Lexi tenga dificultades para integrar esta nueva información en su evaluación de la relación. Está enamorada de Ryan y, hasta ahora, él ha podido satisfacer muchas de sus necesidades. De hecho, puede verse tentada a descartar todas sus respuestas de No estoy seguro, pero hacerlo sería un error para Lexi... o para cualquiera. Hay una razón por la que Lexi no está segura. Tenía muchas respuestas afirmativas. Una respuesta No estoy seguro debería ser una señal de alerta. Es necesario analizarlo con atención y honestidad. También será difícil para Lexi integrar la nueva información obtenida de la evaluación de necesidades porque cree que cuando amas a alguien debes sacrificar por él. Siente cierta responsabilidad por el bienestar de Ryan. Tiene miedo de que él salga lastimado y nunca se perdonaría a sí misma si fuera porque lo dejó. Ella cree que conoce la persona que él podría ser y solo quiere que él sea esa persona; después de todo, así era él cuando empezaron a salir, ¿verdad?

Tal vez. Pero pase lo que pase, Lexi también tiene que analizar todos los datos sobre quién es Ryan y todos los datos sobre si está satisfaciendo sus necesidades, para evaluar con precisión si está en una relación sana y luego tomar una decisión al respecto. Qué hacer al respecto.

Afortunadamente, las habilidades I/ME pueden ayudar a Lexi a lograr esto. En primer lugar, simplemente hacer la evaluación de necesidades puede ayudar a Lexi a desarrollar su conocimiento. Si es honesta consigo misma, como vemos que lo ha sido en gran medida, podrá utilizar la evidencia real que existe en su relación para tomar conciencia de si se están satisfaciendo sus necesidades. Puede resultar



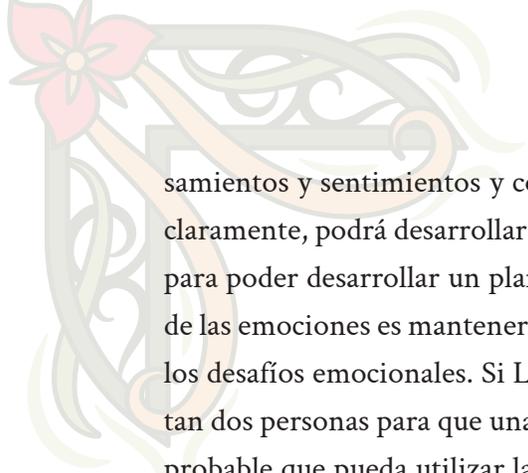
aterrador observar la evidencia de necesidades insatisfechas que existen en una relación. A veces simplemente no podemos verlo o no queremos verlo. Pero tenemos que obligarnos a mirar. No podemos permitir que el miedo o la negación se interpongan en nuestro camino. Lo mismo se aplica a lo que aprendemos de una evaluación de necesidades: la realidad de que nuestra relación no es completamente saludable puede ser difícil de afrontar. Cuando Lexi mira esa realidad, puede asustarla, entristecerla, enojarla o incluso ponerse a la defensiva. De hecho, es muy perturbador tener que reconocer que hay problemas reales en su relación, problemas que podrían significar que la relación no funcionará. Aquí es donde entra en juego la regulación de las emociones.

Es importante que Lexi identifique lo que siente. Necesita tomarse un tiempo para reflexionar sobre sus sentimientos, tal vez incluso escribirlos para poder tenerlos claros. Cuando lo haga, verá que se siente triste y enojada porque su relación no es saludable en este momento, y sentirá miedo ante la posibilidad de que no funcione.

A continuación, Lexi necesita examinar su diálogo interno. Se encuentra diciendo cosas como “¡No, esto no puede ser! ¡No quiero que esto sea verdad! Este tipo de pensamientos de no aceptación podrían llevarla a negar la realidad. Es muy tentador involucrarnos con estos pensamientos porque si los creemos ya no tenemos que sentirnos tristes, enojados o asustados. Simplemente podemos negar que haya un problema. Esa no es una buena regulación de las emociones porque, en última instancia, los problemas no se resuelven; de hecho, las cosas empeoran y nos ponemos más tristes, más enojados y asustados.

Lexi también piensa: “¿Cómo pudo hacer esto? ¿Por qué está arruinando nuestra relación?” Es probable que este tipo de pensamientos de culpa aumenten la ira de Lexi y la lleven a atacar o actuar de una manera extrema de la que luego se arrepentirá, como cuando le dijo a Ryan que se mudara del apartamento después de que él le arrojó fideos a la cara. Ahora bien, no estamos diciendo que pedirle que se mude sea una mala idea. Más bien, Lexi necesita tomar esa decisión basándose en una consideración realista de lo que es mejor para ella y no desde un lugar de intensa ira, lo que dificulta el pensamiento objetivo. Como vimos, Lexi también tiene pensamientos que entrarán en conflicto con su enojo, como “No puedo dejarlo así. Quiero cuidar de él. Quiero ayudarlo a arreglar esto para que podamos ser felices juntos. No podré vivir conmigo misma si le pasa algo malo”. Entonces, si Lexi tomara una decisión impulsiva y basada en la ira, volvería a tomarla, como lo hizo antes, cuando sus otros pensamientos se apoderarían de ella.

Por lo tanto, Lexi necesita ser consciente de todos sus pensamientos y sentimientos que surgen en respuesta a mirar honestamente sus necesidades insatisfechas. Debe observar cómo se conectan sus pen-



samientos y sentimientos y cómo es probable que éstos la hagan comportarse. Una vez que vea esto claramente, podrá desarrollar un nuevo diálogo interno que la ayudará a regular mejor sus emociones para poder desarrollar un plan y tomar decisiones saludables. Recuerde, un objetivo de la regulación de las emociones es mantener el respeto por uno mismo y el compromiso con sus necesidades frente a los desafíos emocionales. Si Lexi puede recordar que sus necesidades son importantes, que se necesitan dos personas para que una relación funcione (mutualidad) y que puede manejar sus emociones, es probable que pueda utilizar la información que adquirió en su evaluación de necesidades para tomar una decisión saludable sobre cómo proceder.

Lauren

Como has visto, Lauren ha estado luchando por decidir con quién quiere estar (Dan o Lucas) sin darse cuenta de que ninguno de los dos satisface realmente sus necesidades. Comenzó a salir con Dan. Luego, cuando se preocupó por sus celos y su comportamiento paternalista, empezó a ver a Lucas al mismo tiempo (lo cual estaba bien porque no se habían asumido compromisos). Luego, cuando se molestó por el continuo apego de Lucas a su exesposa, decidió ser exclusiva con Dan, pero continuó jugando al juego de la ruptura/recuperación cada vez que se enojaba con él. La saga continúa:

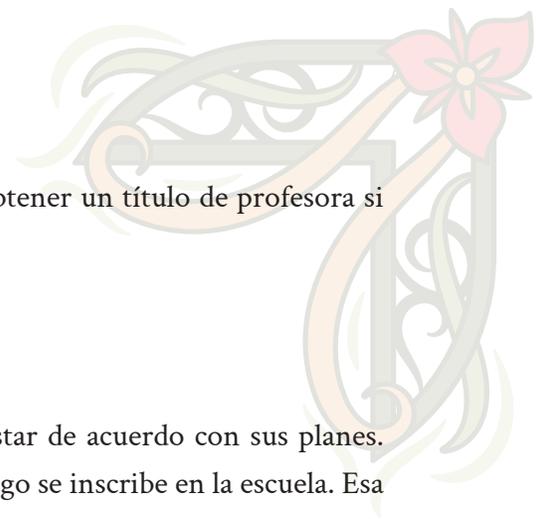
Lauren y Dan

Lauren y Dan todavía están juntos, y Lauren todavía está luchando por querer cambiar de carrera y tener una vida propia. En un suceso inusual, están en casa una noche ya que Dan no tiene compromisos sociales ni laborales. Pasan tiempo hablando y leyendo poesía juntos, algo que a ambos les encanta, y la conversación gira en torno a los sentimientos de Lauren:

Dan: Puedo ver que no estás tan deprimido como antes, pero todavía no pareces feliz. Sé que estás tratando de descubrir tu vida. Sé que quieres ser esposa y madre, pero ¿qué más falta?

Lauren: Cada vez que leo un artículo sobre educación o desarrollo infantil temprano siento que trabajar con niños es mi pasión. Es algo con lo que me encantaría despertar. Soy tan yo. Me encanta la idea de enseñarles y ayudarlos a crecer y desarrollarse. Siento que realmente puedo hacer una diferencia en el mundo de esta manera.

Dan: Está bien, estoy aquí para ayudarte. Cualquier conexión que tenga, te pondré en contacto con esas personas. Cualquier apoyo financiero que necesites, te lo daré. Sólo tenemos que empezar a pensar en ello. Y me involucraré más en organizaciones benéficas para niños; de esa manera podemos apoyarlos juntos.



Lauren: Lo que realmente quiero es volver a la escuela. Necesitaré obtener un título de profesora si realmente quiero estar en este campo.

Dan: Está bien, tienes razón. Hagámoslo.

Lauren está muy emocionada. Está encantada de que Dan parezca estar de acuerdo con sus planes. Entonces ella sigue adelante e investiga qué clases necesita tomar y luego se inscribe en la escuela. Esa noche ella le dice a Dan:

Lauren: Me registré hoy y las clases comienzan la próxima semana. Estoy tan emocionada.

Dan: Es genial que te hayas registrado, pero espera un segundo, ¿cómo va a funcionar? Tengo un viaje la semana que viene. Se supone que debes ir conmigo. No puedes simplemente no venir conmigo.

Lauren: Sé que quieres que vaya contigo, pero entonces faltaría a clase. Y me dijiste que me apoyarías para volver a la escuela.

Dan: Lo sé, pero no discutimos el cronograma ni los detalles de cuándo serían las clases. Esto no funcionará. Tenemos que empezar a buscar otras opciones.

Lauren: Pero lo prometiste. ¿A qué te refieres con otras opciones?

Dan: No lo sé. Bien, ya estás registrada, así que sigamos con eso. Lo resolveremos sobre la marcha. ¿Por qué no le avisas al instructor que no estarás en clase hasta la semana siguiente? No te perderás mucho durante la primera semana.

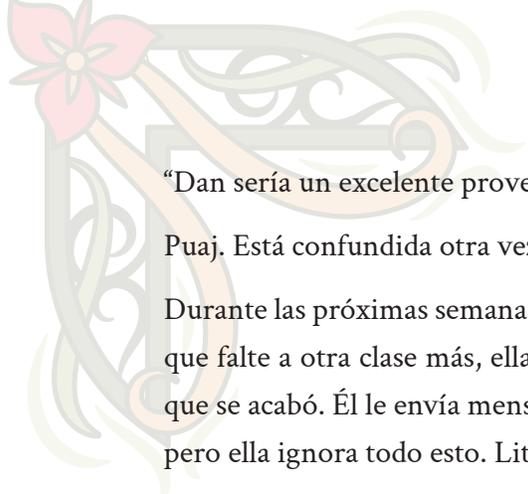
Ella hace lo que Dan quiere.

Avancemos dos meses. Lauren sigue recibiendo mensajes contradictorios de Dan. Él prioriza sus necesidades en un momento: “Por supuesto que puedes ir a la escuela”, y al minuto siguiente no lo hace: “Tienes que venir a Chicago”. Ha perdido el 50% de sus clases. Está enfadada y empieza a pensar de nuevo: “Tal vez haya alguien por ahí que sea un buen marido y padre y que me apoye para que vaya a la escuela. Pero espera, ¿tengo tiempo para encontrarlo? Tengo casi 28 años. No hay tiempo para encontrar a otra persona”.

Pero entonces de nuevo-

“No quiero despertarme un día con un bebé pensando que perdí la oportunidad de tener la carrera que quiero porque Dan necesita que vaya a todos lados con él”.

Pero entonces de nuevo-



“Dan sería un excelente proveedor para mí y para nuestro hijo/hija”.

Puaj. Está confundida otra vez.

Durante las próximas semanas, la infelicidad y la ira de Lauren crecen. Una noche, cuando Dan le pide que falte a otra clase más, ella rompe con él, empaca sus cosas y regresa a su departamento. Ella jura que se acabó. Él le envía mensajes de texto, le suplica, le implora que hable con él, que lo reconsidere, pero ella ignora todo esto. Literalmente no responde. Tiene miedo de ceder y regresar.

Está intentando vivir su vida, ser independiente. Ella escribe en su diario:

Estoy desconsolada por Dan, me duele el estómago, pero no puedo volver atrás. Me esforcé, encontré mi propia manera de construir mi propia vida. Comprar mi apartamento fue una de las mejores cosas que hice por mí. Me he obligado a regresar y renegociar la tasa de interés de mi hipoteca, y he alquilado mi habitación extra, y estas cosas son como pagaré la escuela, lucharé por mí misma, no depender de nadie más que de mí. No necesito que Dan haga esto. Pero ¿qué pasa con la maternidad? El tiempo se acaba.

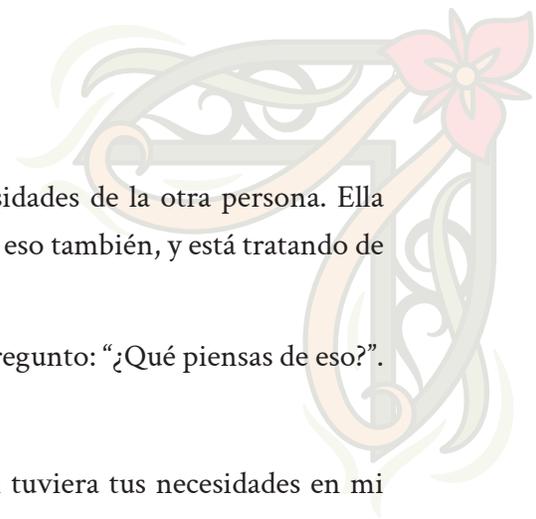
No estaría de más enviarle un mensaje de texto a Lucas. Sólo para ver cómo está, ¿verdad?

Lauren y Lucas

Deciden almorzar en un café al lado de su galería de arte favorita. Habla con entusiasmo sobre una hermosa pintura que acaba de ver en la tienda de regalos de la galería. Después del almuerzo, Lauren se encuentra en la galería comprándole ese hermoso cuadro, apoyándolo contra su puerta, tocando el timbre y riéndose mientras corre hacia el ascensor, esperando llegar antes de que él abra la puerta. Está muy feliz de poder volver a regalarle algo a alguien.

Ella comienza a ver a Lucas nuevamente. Julianne y Anna dicen al unísono: “¿Estás bromeando? Vamos, te trató tan mal la primera vez, así que ¿por qué lo intentarías una segunda vez? Ella no puede explicarlo. Ella simplemente siente una poderosa conexión con él.

Después de la escuela, Lauren se encuentra con Lucas en su trabajo. Se toman de la mano y caminan de regreso a su apartamento. Ella prepara la cena, hacen el amor y, como antes, ella se va a casa. Ella sabe que a él le gusta acostarse temprano y solo en las noches de trabajo. Ella siente que esta vez comprende mejor a Lucas. Necesita “tiempo a solas”. Da la casualidad de que eso es exactamente lo que finalmente quería con Dan, y gracias a eso puede ver mejor la perspectiva de Lucas. También descubre, para su sorpresa, que le gusta tanto no estar con alguien: tiene suficiente tiempo para estudiar, ponerse al día con amigos, preparar leche de almendras fresca y chips de col rizada como refrigerio y hacer lo que quiera.



Lauren cree que una buena relación consiste en anteponer las necesidades de la otra persona. Ella siempre hace eso. Está feliz de que Lucas parece estar haciendo más de eso también, y está tratando de enseñarle a Lucas cómo pueden hacer esto el uno por el otro:

Lauren: Sabes que digo: “Vamos a cenar con fulano de tal” y luego te pregunto: “¿Qué piensas de eso?”.

Lucas: Sí.

Lauren: Siempre compruebo cómo te sientes al respecto. Es como si tuviera tus necesidades en mi cabeza.

Lucas: No te sigo.

Lauren: Si dices: “Tengo antojo de mariscos”, te preparo mariscos. Si digo: “Me gustaría que me acompañes a casa”, Me acompañas a casa. ¿Lo entiendes?

Aparentemente sí. Esta vez Lauren siente que Lucas se preocupa más por ella. Por ejemplo, el domingo pasado ella estaba en casa de Chris (uno de sus nuevos amigos de la escuela), y Lucas le envió un mensaje de texto:

Lucas: ¿Dónde estás?

Lauren: En el apartamento de Chris.

Lucas: ¿Quieres que pase y te acompañe a casa?

A ella le encantó eso. Lucas siempre supo que a ella no le gusta caminar sola a casa por la noche, pero nunca antes había hecho ese tipo de cosas. Él no intervino, no hizo preguntas, yo-sólo-hago-lo-que-quiero-hacer. Eso parece estar cambiando.

Y hay más. Una noche están hablando durante la cena (su comida favorita que ella le preparó):

Lucas: ¿Cuál es tu mayor miedo?

Lauren: no estoy segura. ¿Tuyo?

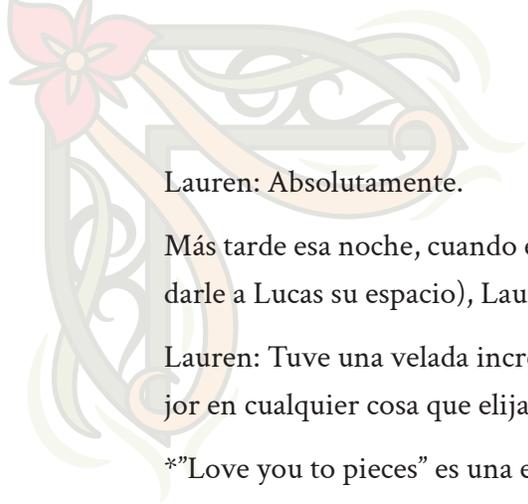
Lucas: Este trabajo me paga bien, pero quiero dar un salto, cambiar las cosas, hacer algo que sea más adecuado para mí, pero tengo miedo de dejar ir la estabilidad.

Lauren: deberías hacerlo.

Lucas: ¿por qué?

Lauren: Quieres cambiar cómo va tu vida y hacer lo que amas. Creo que eso te hará más feliz y menos enojado. Cuando eres feliz, eres una persona diferente.

Lucas: ¿Realmente me apoyarías en eso?



Lauren: Absolutamente.

Más tarde esa noche, cuando está en casa en la cama (después de todo, es un día entre semana y quería darle a Lucas su espacio), Lauren le envía un mensaje de texto:

Lauren: Tuve una velada increíble contigo esta noche. El mensaje más importante es que serás el mejor en cualquier cosa que elijas lograr en la vida. Te amo mucho*.

*"Love you to pieces" es una expresión afectuosa que transmite un afecto intenso y profundo.

Y a pesar de que Lucas todavía habla de su exesposa, al menos ahora intenta tranquilizarla, haciéndole saber cuánto aprecia su apoyo:

Lauren: Siempre seré la segunda mejor. Lo que sea que te conecte con ella es tan importante para ti que no puedo compararlo.

Lucas: Tienes que entenderlo: ella nunca me apoyó ni me amó como tú lo haces. Y estoy muy agradecido de que seas testaruda. Si no hubieras puesto tanto esfuerzo, no estaríamos juntos. Eres buena para mí.

"Vaya", piensa, "nunca había dicho eso antes".

Por supuesto, todavía hay problemas. Por ejemplo, invitó a Lucas a celebrar el final de otro semestre. Cuando llegó a su apartamento, se hizo evidente de inmediato que él no estaba contento y no tenía ganas de ir. Entró al baño para terminar de arreglarse. Lo escuchó cerrar de golpe un cajón del baño. Ella puso los ojos en blanco y pensó: "Se pone muy negativo al hacer cualquier cosa en una noche de trabajo. No debería haber sugerido que saliéramos a cenar esta noche". Y aunque estaba molesta, se lo guardó para sí misma y dijo: "¿Sabes qué? No tenemos que ir esta noche. Me voy a ir. Te veré mañana." Besándolo, ella cerró la puerta. Le envió un mensaje de texto a Julianne, quien afortunadamente estaba calle arriba tomando unas copas con amigos. Lauren se unió a ellos y le contó a Julianne lo que acaba de pasar:

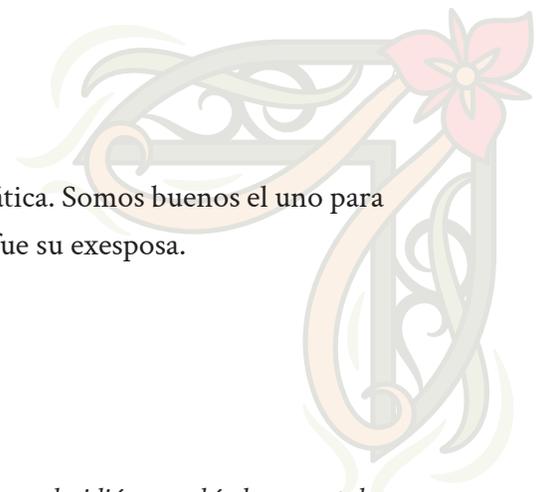
Julianne: Tú preguntaste. Podría haber dicho que no.

Lauren: Todo está muy bien con nosotros. No debería haber preguntado. Sé que no le gusta salir entre semana.

Julianne: Tienes que pedirle lo que quieres a un chico.

Lauren: estoy feliz. Estoy satisfecha con sólo estar con él. ¿Por qué empezaría a ser exigente?

Julianne: Pedirle a un chico que salga a celebrar contigo no es exigente. Tu historia de amor con este chico nunca suena épica. ¿Por qué estás con él?



Lauren: Siento que es un poco problemático. Yo soy un poco problemática. Somos buenos el uno para el otro. Quiero cuidarlo, ser una mejor compañera para él que lo que fue su exesposa.

Julianne: Probablemente se fue porque él estaba de muy mal humor.

Lauren: ¿Crees que está de mal humor?

Julianne: ¡Diablos, sí!

Mientras Lauren pensaba en esto, una mínima duda se apoderó de su mente, pero decidió que sabía lo que estaba haciendo.

Lauren almuerza con Anna al día siguiente:

Anna: ¿Lucas sigue hablando de su exesposa?

Lauren: Sí, pero él me dice que soy mucho mejor para él que ella.

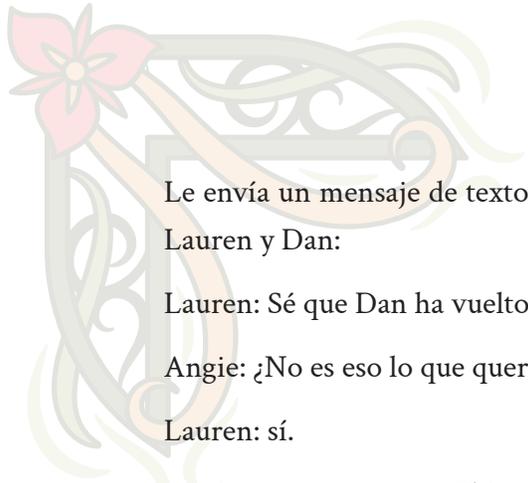
Anna: ¿Y le crees? Creo que te encantan los desafíos. Nunca has tenido problemas para llamar la atención de un chico, excepto Lucas. Dices: “Está bien, no me amas. ¿Lo amas? Ya lo veremos.”

Lauren: Tal vez.

Anna: No te entiendo. Amas a un chico que todavía está enamorado de su exesposa. Dejaste a un chico que quiere casarse contigo y tener un bebé contigo. Es tan rico que incluso si no funciona, seguirá cuidándote económicamente.

Lauren: Lo sé, pero con Lucas puedo ser yo misma. Puedo ir a la escuela. Es algo muy nuevo para mí. No puedo explicarlo, pero siento que necesito que mi relación con Lucas funcione. Ya no puedo pensar en Dan.

Pero ella sigue pensando en él. Quiere llamarlo y decirle que todavía va a la escuela. Ella comienza a preguntarse: “Si todavía siento esta conexión con Dan, si lo extraño tanto, ¿tal vez se supone que debo estar con él?”. Regresa a casa, abre su diario y lee fragmentos de cuando sintió que su vida con Dan le estaba quitando toda la energía. Le ayuda a recordar por qué se fue. Sin embargo, no puede evitar preguntarse: “Si las cosas no funcionan con Lucas, ¿volvería? Tuve una buena vida con Dan. Es tentador volver atrás. Cuando estoy con Dan, toda mi incertidumbre sobre cómo obtener los resultados que deseo desaparece. Puedo tener un bebé mañana y ser ama de casa”. Todo esto hace que Lauren se sienta ansiosa. “Estoy con Lucas y las cosas están funcionando, pero no estamos en un punto en el que siquiera empecemos a hablar de tener un bebé, y tengo casi 28 años”. Se pregunta: “¿Por qué Dan no me ha enviado mensajes de texto? Quizás ya no me ama”.



Le envía un mensaje de texto a la asistente personal de Dan, Angie, quien conoce toda la historia de Lauren y Dan:

Lauren: Sé que Dan ha vuelto, pero no he sabido nada de él. ¿Se ha desenamorado de mí?

Angie: ¿No es eso lo que querías?

Lauren: sí.

Angie: Mañana se va a Chicago.

Los pensamientos corren furiosamente por su cabeza. “¡Chicago, genial! Pasamos muchos momentos maravillosos juntos en esa suite. No podrá dejar de pensar en mí. Espera. No puedo volver con Dan. No estaba feliz. Lucas está mejorando. Me está demostrando que le importa. Pero ¿qué pasa con tener un bebé? No, no puedo concentrarme en eso. Tengo que dejar ir a Dan. Vuelve a centrarte en Lucas. Él me ama ahora, no a su exesposa. Estoy seguro de ello. Al menos eso creo”.

¿Por qué Lauren está tan confundida?

¿Por qué sigue yendo y viniendo? Hay un par de razones. Primero, como con Lexi, son las cosas buenas. Tanto Dan como Lucas brindan las cosas que Lauren realmente quiere y necesita. El problema, sin embargo, es que, como hemos señalado, ninguno de los dos proporciona todo (ni siquiera la mayor parte) de lo que ella quiere y necesita. También es que Lauren se centra en los resultados y no en las necesidades. Tiene una idea clara de cuál es su objetivo final en una relación (convertirse en esposa y madre), pero no tiene idea de que en realidad son sus necesidades las que deben influir más en su decisión de con quién quiere estar y por qué. Así que sigue yendo y viniendo, basándose en quién cree que la llevará al resultado deseado, en lugar de basarse en quién será el mejor compañero de relación para ella, quién satisfará mejor sus necesidades. Teniendo en cuenta estos problemas, ¿puede alguna de las relaciones de Lauren ser saludable? Vamos a ver.

¿Alguna de las relaciones de Lauren es saludable?

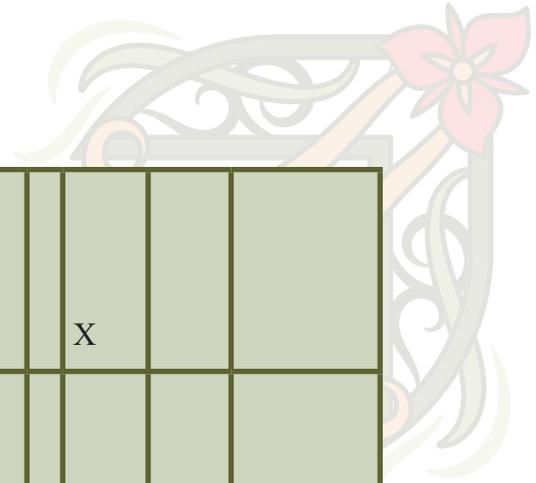
A continuación, se muestran las evaluaciones de las necesidades de Lauren tanto para Dan como para Lucas, comenzando con la tabla de la página siguiente. Además de las respuestas de Lauren, que se muestran con una x negra, hemos incluido nuestras respuestas, donde difieren de las de Lauren, indicadas con un * negro. Nuestras respuestas pretenden reflejar una evaluación más objetiva de si se están satisfaciendo las necesidades de Lauren y, por lo tanto, ilustrar lugares en los que Lauren tuvo una falta de conocimiento.



Me conozco y Me gusto

Necesidades	Me conozco y me gusto (conozco mis necesidades, las respeto y puedo satisfacer mis propias necesidades)	Sí	No	No estoy segura	Sí	No	No estoy segura
		Dan			Lucas		
Lo que necesito:							
Familiar	¿Conozco mis mejores y peores rasgos? ¿Entiendo cómo me hacen quien soy, influyen en cómo actúo y afectan la forma en que satisfago mis necesidades?	X	*		X	*	
Autenticidad	¿Conozco y comprendo todos los aspectos de quién soy porque enfrentó los miedos que tengo al hacerlo?	X			X		
Atracción	¿Me siento cómoda con el cuerpo que tengo?	X			X		
Deseo	¿Me siento cómoda teniendo intimidad, sé para qué estoy preparado y sé qué significan para mí el sexo y la intimidad?	X			X		
Interesante	¿Tengo una vida propia con la que me siento bien independientemente de si estoy en una relación?		X				X

Apoyo	Cuando me enfrento a situaciones desafiantes o perturbadoras, ¿las afronto resolviendo activamente los problemas en lugar de evitándolas?		X			X		
Cómo me trato a mí mismo:								
Cuidado	¿Soy consciente de cómo me siento, trato mis sentimientos como legítimos y los usó para guiar mi comportamiento?		X			X	*	
Escuchar	¿Presto atención a lo que me dice mi instinto/intuición y lo uso para ayudarme a tomar decisiones?	X	*			X	*	
Importante	¿Considero y valoro mis necesidades en mis elecciones?		X			X		
Confianza	¿Confío en mí misma para no participar en comportamientos que traicionen quién soy o lo que necesito?	X	*			X	*	
Aceptar	¿Acepto quién soy? ¿Asumo la responsabilidad de mi comportamiento, sin ser autocrítica, sin sentirme avergonzada o tratarme con dureza?	X				X		
Perdonar	¿Me perdono por los errores que he reconocido y me permito dejar de pensar en ellos y seguir adelante?	X				X		



Ayuda	¿Asumo la responsabilidad de lo que debe suceder en mi vida y me aseguro de que se haga?		X			X		
Seguridad	¿Reconozco situaciones que son potencialmente peligrosas para mí (emocional, física y prácticamente) y hago de mi seguridad una prioridad?	X	*			X	*	

Las respuestas de Lauren sugieren que sus necesidades de “Me conozco y me agrado” se satisfacen mejor en su relación con Lucas que con Dan. Esto es particularmente evidente en una serie de diferencias clave. Con Lucas, a diferencia de Dan, Lauren puede vivir una vida independiente y emocionante. Esta independencia redescubierta se refleja en el hecho de que ella resuelve sus propios problemas y se ocupa sola de las cosas que necesita hacer. También prioriza sus necesidades en sus elecciones. Esta es claramente una forma mucho más saludable de vivir para Lauren. Fueron estas mismas necesidades insatisfechas las que contribuyeron a la depresión de Lauren cuando estaba con Dan.

Sin embargo, Lucas no satisface perfectamente las necesidades de Lauren de “Me conozco y Me gusto”. Aunque vive una vida que le parece interesante en cuanto a ir a la escuela, ponerse al día con amigos e ir a yoga, su vida le resultaría más interesante si tuviera un bebé. Su objetivo de tener un bebé lo antes posible es una preocupación constante. Definitivamente será más tarde con Lucas, y eso preocupa a Lauren. También contribuye a su confusión sobre si volver con Dan.

También hay algunos “errores” importantes en las respuestas de Lauren: respuestas que reflejan un conocimiento deficiente de sí misma. Por ejemplo, Lauren cree que conoce sus rasgos y comprende cómo la hacen quien es y cómo influyen en su forma de actuar y en la forma en que satisface sus necesidades. Aunque puede conocer sus rasgos, es menos perspicaz acerca de cómo influyen en ella. Por ejemplo, no reconoce cómo su naturaleza competitiva la lleva a intentar ganarse el amor de la gente; por ejemplo, está tratando de que Lucas la ame más de lo que él ama a su exesposa, y hará cualquier cosa para que él la ame. También cree que puede mantenerse a salvo con Lucas, pero una relación en la que constantemente se siente segunda en comparación con su exesposa definitivamente no es un lugar seguro para ella emocionalmente. De manera similar, Lauren cree que le importan sus sentimientos en su relación con Lucas, pero continúa silenciando las cosas que le molestan, como su falta de disponibilidad durante las noches de trabajo.

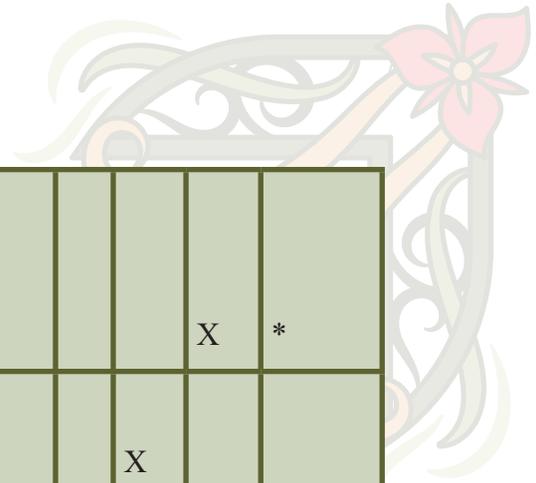
Lauren también cree que puede mantenerse segura en su relación con Dan. Sin embargo, debido a su

deseo de anteponer las necesidades de Dan, continuamente se permitía estar en situaciones que eran emocionalmente peligrosas para ella, como aceptar hacer todo lo que él quería que hiciera a pesar de que eso la estaba deprimiendo y comprometiendo. objetivos profesionales. Este es otro ejemplo de cómo ella no ve cómo quién se afecta cuando se satisfacen sus necesidades, o no se satisfacen, según sea el caso.

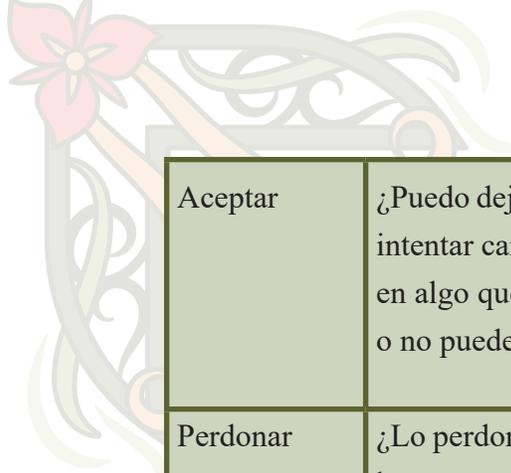
Lauren también cree que puede confiar en sí misma para no adoptar comportamientos que traicionen sus necesidades. Sin embargo, hay mucha evidencia de que Lauren lo hace todo el tiempo, tanto con Dan como con Lucas. Por ejemplo, si Lauren cree que su relación está amenazada, hará lo que crea necesario para mantenerla unida, incluso si sus acciones van en contra de sus propias necesidades, como viajar con Dan y faltar a muchas de sus clases. Una vez más, al poner tanto énfasis en las necesidades de su pareja, Lauren traiciona constantemente las suyas propias. Además, aunque Lauren cree que escucha sus instintos, en realidad se deja llevar por las emociones y, a menudo, actúa impulsivamente o sin pensar. Esto es muy diferente de la capacidad de prestar atención profunda y cuidadosa a los pensamientos y sentimientos y actuar intuitivamente. A menos que Lauren desarrolle una mayor percepción de sí misma, seguirá sin poder satisfacer sus necesidades de “Me conozco y me gusta”. Ahora mira si conoce a Dan o Lucas y le gustan (ver a continuación).

Lo conozco y me gusta

Necesidades	Lo conozco y me gusta (tengo confianza en que él es el chico que quiero y lo trató de una manera que demuestre que me gusta y lo respeto)	Sí	No	No estoy segura		Sí	No	No estoy segura
		Dan				Lucas		
Lo que necesito:								
Familiar	¿Conozco sus mejores y peores rasgos? ¿Entiendo cómo lo convierten en quien es, influyen en su forma de actuar y afectan la forma en que satisface sus necesidades?	X				X	*	



Autenticidad	¿Está completamente abierto a mostrar todos los aspectos de sí mismo y a enfrentar cualquier temor que tenga al hacerlo?	X					X	*
Atracción	¿Me gusta su apariencia física tal cual es sin querer que cambie?	X				X		
Deseo	¿Quiero tener relaciones sexuales con él y me siento cómodo contándole mis intereses y necesidades sexuales?	X				X		
Interesante	¿Estoy interesado en su vida (sea lo que sea) y quiero ser parte de ella?			X		X		
Apoyo	¿Es mi persona a quien acudir en los buenos y en los malos momentos?	X					*	X
Cómo lo trato:								
Cuidado	¿Estoy en sintonía con sus sentimientos y respondo de manera útil en lugar de hiriente?			X		X		
Escuchar	¿Trato de escuchar lo que expresa y lo que quiere decir para entender quién es?	X				X	*	
Importante	¿Consideró y valoró sus necesidades en mis elecciones?	X				X		
Confianza	¿Confío en su disponibilidad, coherencia y compromiso, y confío en que él no me tratará de ninguna manera que pueda considerarse una traición en nuestra relación?			X				X

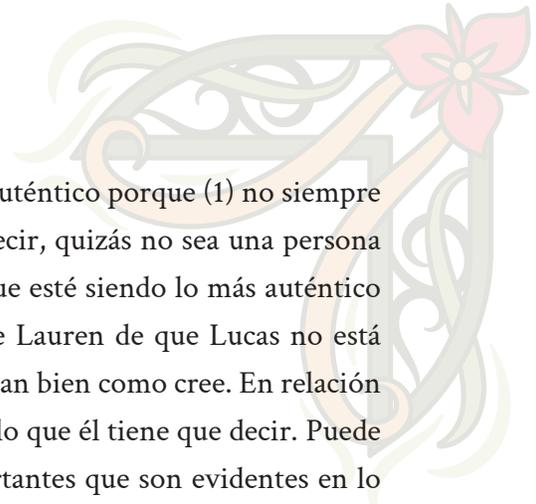


Aceptar	¿Puedo dejarlo ser quien es y no intentar cambiarlo o convertirlo en algo que no es, no quiere ser o no puede ser?	X		*		X		*
Perdonar	¿Lo perdono por los errores que ha reconocido y sigo adelante?	X				X		
Ayuda	¿Estoy dispuesto a responder a sus solicitudes de ayuda con las cosas que tiene que hacer?	X				X		
Seguridad	¿Tomo decisiones para ayudarlo a mantenerlo seguro emocional, física y prácticamente?		X			X		

Las respuestas de Lauren reflejan que, en general, ella “conoce y le agrada” Lucas un poco más que Dan, aunque está cerca, y hay algunas cosas que obtiene de Dan que no obtiene de Lucas. Por ejemplo, Lauren siente que Dan le permite verlo más profundamente que Lucas. También ve a Dan como su persona de apoyo y no está segura de que Lucas esté ahí para ella de esa manera (y él no lo está; ella siempre acudirá primero a sus amigas cuando tenga un problema). Sin embargo, está más interesada y entusiasmada con la vida de Lucas que con la de Dan. Le encanta reunirse con Lucas después de la escuela, caminar a casa, prepararle la cena, etc. También se preocupa más por los sentimientos de Lucas y ha sido mejor tomando decisiones para mantenerlo a salvo que con Dan.

Como antes, Lauren tiene algunos “errores”. Al decir que acepta cómo la tratan Dan y Lucas, está actuando desde un lugar de bajo poder personal. Dado que ambos la tratan mal a veces, aunque de diferentes maneras, para ser amada ella está aceptando cosas que no son buenas para ella. Esto no es saludable.

Los otros errores se deben a su escasa comprensión de Lucas. Lauren cree que conoce y comprende a Lucas, pero se le escapan cosas. Por ejemplo, ella no aprecia del todo lo rígidamente estructurado que es. Ella cree que el hecho de que él sea estructurado es bueno para ella porque la ayuda a ser más disciplinada, pero también significa que ella y Lucas nunca podrán hacer nada espontáneo. Ella también cree que él no está siendo auténtico con ella y tiene algunas pruebas de ello. En el pasado, le envió mensajes contradictorios al quedarse con ella y al mismo tiempo continuar expresando su deseo de estar con su exesposa. Pero en otros aspectos, más recientemente, se ha mostrado bastante claro, como en su honestidad acerca de sus sentimientos por Lauren, su comunicación de sus necesidades y



su revelación de sus miedos. Lauren puede considerar que esto no es auténtico porque (1) no siempre le gusta lo que escucha y (2) puede que no haya mucho más allí. Es decir, quizás no sea una persona particularmente profunda o consciente de sí misma. Así que puede que esté siendo lo más auténtico posible, al menos en algunos aspectos. Por lo tanto, la suposición de Lauren de que Lucas no está siendo auténtico puede reflejar otra forma en la que ella no lo conoce tan bien como cree. En relación con este punto, Lauren cree que realmente escucha a Lucas y escucha lo que él tiene que decir. Puede que escuche algunas cosas, pero se ha perdido comunicaciones importantes que son evidentes en lo que él dice, particularmente sobre su exesposa. Todo lo que dice sobre su exesposa indica que no ha encontrado un cierre en esa relación, pero Lauren no lo ve.

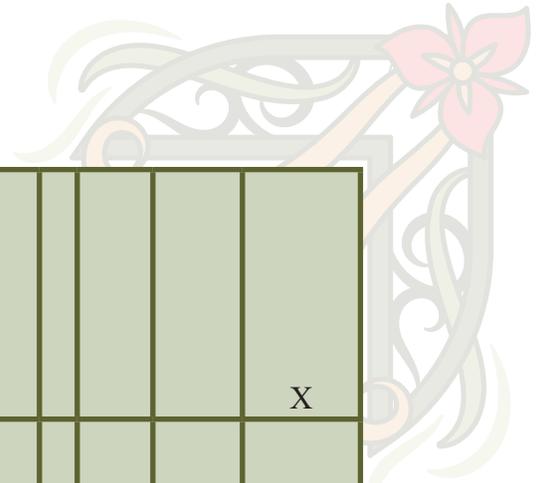
A menos que Lauren desarrolle una mayor comprensión de su pareja y aumente su poder personal, seguirá extrañando la satisfacción de importantes necesidades de “Lo conozco y me gusta”. Veamos cómo evalúa la condición “Él me conoce y le gusta”.

Él me conoce y le gusta

Necesidades	Él me conoce y le gusta (quiere lo que tengo para ofrecerle y me trata de una manera que demuestra que le agrado y me respeta).	Sí	No	No estoy segura		Sí	No	No estoy segura
		Dan				Lucas		
Lo que necesita:								
Familiar	¿Conoce mis mejores y peores rasgos? ¿Entiende cómo me hacen quien soy, influyen en cómo actúo y afectan la forma en que satisfago mis necesidades?	X						X
Autenticidad	¿Estoy completamente abierta a mostrar todos los aspectos de mí misma y a enfrentar cualquier temor que tenga al hacerlo?	X				X		



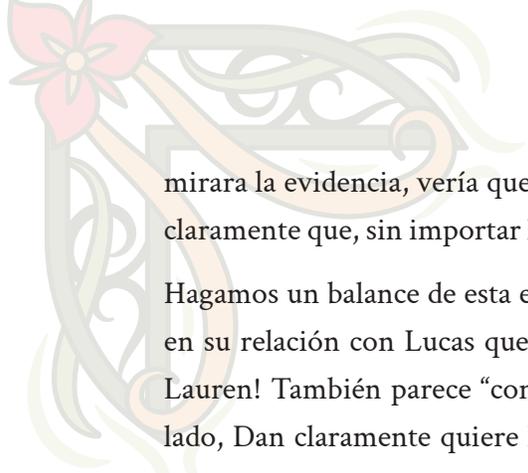
Atracción	¿Le gusta mi apariencia física tal como es sin querer que cambie?	X				X		
Deseo	¿Quiere tener relaciones sexuales conmigo y puede contarme cómodamente sobre sus intereses y necesidades sexuales?	X						X
Interesante	¿Está interesado en mi vida (sea lo que sea) y quiere ser parte de ella?	X		*				X
Apoyo	¿Soy su persona de contacto en los buenos y en los malos momentos?	X						X
Como me trata:								
Cuidado	¿Está en sintonía con mis sentimientos y responde de una manera útil en lugar de hiriente?			X				X
Escuchar	¿Escucha lo que expresé y lo que quiero decir y lo utiliza para entenderme?			X				X
Importante	¿Considera y valora mis necesidades en sus elecciones?		*	X				X
Confianza	¿Confía en mí disponibilidad, coherencia y compromiso y confía en que no lo trataré de ninguna manera que pueda considerarse una traición en la relación?	X		*			X	



Aceptar	¿Puede dejarme ser quien soy y no intentar cambiarme o convertirme en algo que no soy, no quiero ser o no puedo ser?	X		*					X
Perdonar	¿Me perdona los errores que he reconocido y sigo adelante?	X							X
Ayuda	¿Está dispuesto a responder a mis solicitudes de ayuda con las cosas que tengo que hacer?	X					X		
Seguridad	¿Toma decisiones que le ayuden a mantenerme segura emocional, física y prácticamente?			X					X

Las respuestas de Lauren reflejan con bastante claridad que está mucho más segura de que Dan quiere lo que ella tiene para ofrecer más que Lucas. No está segura de si Lucas realmente la conoce y quiere tener una intimidad plena con ella. Tampoco está segura de si él está entusiasmado con ella y su vida, y no cree que sea su persona de apoyo. Ella confía en que Dan satisface todas estas necesidades, aunque creemos que está pasando por alto el hecho de que es posible que Dan no esté realmente interesado en una parte de su vida: la parte profesional. Definitivamente está interesado en la parte de esposa y madre, pero, a pesar de sus palabras, su comportamiento no proporciona evidencia de que esté realmente interesado en que ella desarrolle una vida laboral.

Las respuestas de Lauren también reflejan claramente la realidad de que ni Dan ni Lucas tratan a Lauren como si les gustará y la respetarán. La única necesidad que Lauren está segura de que Lucas encontrará es que él confíe en ella. Ella sabe que, a diferencia de Lucas, Dan quiere ayudarla con algunas cosas (él le programa citas, le proporciona transporte, le presenta a la gente, etc.) y es muy indulgente con ella, pero no está segura de mucho más. Ella cree que Dan confía en ella y la acepta, pero creemos que se trata de errores de percepción de su parte y tal vez de ilusiones. Dan ha demostrado ser un tipo celoso, insistiendo en que ella no puede bailar con otras personas ni aceptar tarjetas de presentación de posibles contactos profesionales. Un comportamiento así no transmite confianza. Y aunque Dan dice que acepta a Lauren por todo lo que es, si realmente lo hiciera, ¿siempre le diría qué hacer e ignoraría sus necesidades? No, no lo haría. Lauren tampoco se da cuenta de hasta qué punto Dan no considera sus necesidades al tomar decisiones. Ella respondió: No estoy segura para esta necesidad. Si realmente



mirara la evidencia, vería que con cada elección que hace Dan, todos sus comportamientos muestran claramente que, sin importar lo que diga, él considera sus necesidades más importantes que las de ella.

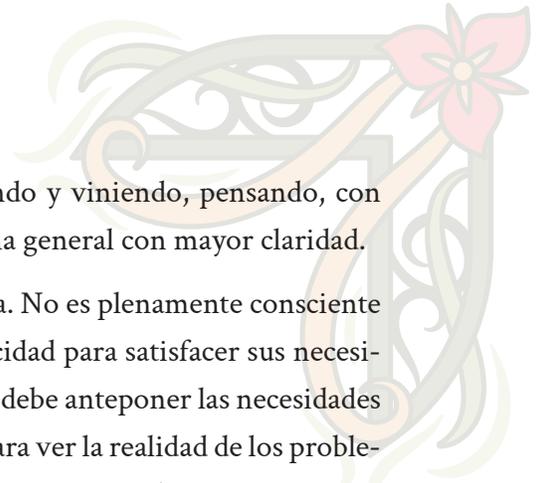
Hagamos un balance de esta evaluación de necesidades. En general, Lauren se trata mejor a sí misma en su relación con Lucas que en su relación con Dan. Consigue un punto para Lucas... ¡y bien para Lauren! También parece “conocer y gustar” a Lucas más que Dan. Dos puntos para Lucas. Por otro lado, Dan claramente quiere lo que Lauren tiene para ofrecer. Sin embargo, ni Dan ni Lucas tratan constantemente a Lauren como si les agradara y la respetaran. Esa es una muy mala señal.

Entonces, ¿alguna de las relaciones de Lauren es saludable? La respuesta es no. Ninguno de los dos, cumple con los tres criterios para una relación sana. La evidencia simplemente no está ahí.

Puede que esto no le sorprenda; lo hemos estado insinuando todo el tiempo. Además, cuando eres un observador objetivo, puede ser más fácil ver lo escrito en la pared que cuando eres un participante emocionalmente involucrado. Uno de los objetivos de hacer una evaluación de necesidades y desarrollar tus habilidades I/ME, particularmente tu introspección y capacidad para regular tus emociones, es ayudarte a aprender cómo ser más objetiva en tu propia relación para que puedas mirar claramente la evidencia y evaluar de manera realista la relación. Ahora que sabes cómo hacer eso para Lauren y Lexi, puedes probarlo por ti misma.

Veamos cómo las habilidades I/ME pueden ayudar a Lauren a comprender su confusión, ver la realidad de sus relaciones con Dan y Lucas y pensar en cómo tomar decisiones saludables. La evaluación de necesidades de Lauren refleja lo que hemos estado diciendo todo el tiempo. Lauren satisface diferentes necesidades clave en cada relación, pero ninguna de ellas satisface todas sus necesidades clave. No es de extrañar que esté confundida y no pueda decidir con quién estar. Es como si tuviera una relación entera dividida entre dos personas. Así que tiene que seguir yendo y viniendo para satisfacer todas sus diferentes necesidades. Dan cumple con algunos, pero luego ella lidia por no cumplir con las demás. Así que va hacia Lucas, con quien cubre las insatisfechas, pero luego vuelve a extrañar a las demás, y todo va y viene. Lo que Lauren realmente necesita es una pareja que pueda satisfacer todas sus necesidades clave, así como el resultado que desea. Ella necesita un hombre que quiera casarse y tener una familia Y que apoye su carrera, que la escuche, se preocupe y considere sus necesidades, donde tengan un buen equilibrio entre independencia e intimidad y se mantengan seguros el uno al otro, etc. Entonces, ¿qué necesita hacer Lauren para conseguir esto?

Primero, necesita desarrollar su habilidad de discernimiento. Necesita comenzar reconociendo los tres criterios necesarios para una relación sana. En este momento, todavía está completamente concentrada en sus objetivos de resultados y en “¿Puedo ser quien él quiere?” Con suerte, hacer la evaluación de necesidades ayudará a Lauren a reforzar la necesidad de que se cumplan los tres criterios. Hasta que Lauren vea que ni Dan ni Lucas cumplen con los tres criterios para una relación sana (especialmente



en el dominio “Él me conoce y le agrado”), seguirá confundida y yendo y viniendo, pensando, con deseos, que uno de ellos es el correcto. Lauren necesita ver el panorama general con mayor claridad.

Lauren también necesita desarrollar una mejor percepción de sí misma. No es plenamente consciente de cómo sus creencias y valores afectan su comportamiento y su capacidad para satisfacer sus necesidades. Por ejemplo, no reconoce cuánto le duele la idea de que siempre debe anteponer las necesidades de su pareja o cómo su creencia de que el amor lo vence todo, la ciega para ver la realidad de los problemas en la relación. Es posible que haya notado que Lauren tuvo muchas respuestas de No estoy seguro en su evaluación de necesidades. Aunque responder No estoy seguro puede reflejar una incertidumbre legítima debido al hecho de que la pareja satisface la necesidad de algunas maneras, pero no de otras (por ejemplo, está interesado en compartir una parte de mi vida pero no otra), también puede reflejar una incapacidad para Identificar con precisión la evidencia, es decir, ver las cosas claramente tal como son. Esta visión nublada puede estar impulsada por el miedo a ver la realidad y sus consecuencias, por el deseo de que las cosas puedan ser diferentes (es decir, la incapacidad de aceptar la realidad presente), o incluso por un déficit en la conciencia de qué utilizar como evidencia. Sin embargo, una cosa es segura: una respuesta No estoy seguro no es una respuesta Sí. Una gran cantidad de No estoy segura no transmite mucha confianza en que las necesidades realmente se estén satisfaciendo. Entonces, aunque Lauren podría querer descansar en sus respuestas de No estoy segura, aferrándose a la esperanza de que tal vez la necesidad esté o pueda ser satisfecha, muchas respuestas de No estoy segura sugieren lo contrario y exigen fortalecer las habilidades de Introspección.

I/ME: ¿Qué debes hacer si tienes muchas dudas en tu relación?

Descansar en No estoy segura equivale a renunciar a tus estándares. Revisa tus necesidades clave, identifica cómo deseas satisfacerlas, restablece tus expectativas y límites y luego toma nuevas decisiones en consecuencia.

Lauren también tendrá que desarrollar y utilizar sus habilidades de regulación de emociones para enfrentar la realidad de su evaluación de necesidades, tal como debe hacerlo Lexi (o cualquier persona). A pesar de estar con Lucas y, según se informa, ser feliz, Lauren apenas puede tolerar la idea de que Dan pueda haberla olvidado. Su ansiedad por perder su amor, por no ser más la persona que él quiere (otro indicador de escaso poder personal), la abruma y le provoca pánico sobre si podrá volver a ganar su amor. Anna le sugirió a Lauren que a ella le gusta el desafío de conseguir que alguien la ame. Lamen-

tablemente, lo hace. La necesidad de Lauren de ser amada, de ser lo que Dan o Lucas quieren, bloquea por completo su capacidad de evaluar de manera realista si alguno de ellos es el que ella quiere. Su ansiedad por ser amada la desvía del rumbo y deberá manejarla con sólidas habilidades de regulación de las emociones, incluido un nuevo diálogo interno y auto consuelo. Lo mismo se aplica a la ansiedad que Lauren sentirá ante la idea de estar sola y de no cumplir con la fecha límite de embarazo que ella misma se impuso.

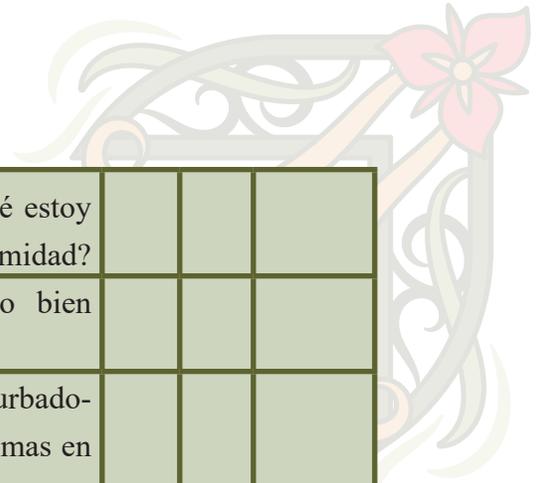
Lauren también necesitará recurrir a sus habilidades de mutualidad para ayudarla a ver que ni Dan ni Lucas representan una relación sana. Una vez más, la creencia de Lauren de que siempre debe anteponer las necesidades de su pareja presenta un problema. Como comentamos anteriormente, esta creencia le permite aceptar un comportamiento que la lastima y obstaculiza la satisfacción de sus propias necesidades. Afortunadamente para Lauren, está empezando a entender la idea con Lucas, tratando de enseñarle que ambos deben pensar en lo que el otro quiere y necesita. Si ella puede tener éxito en esto y desarrollan una relación más mutua, existe la posibilidad de que esa relación sea saludable.

¿Estás en una relación sana?

Haz tu propia evaluación de necesidades para averiguarlo, utilizando los formularios que se encuentran a continuación:

¿Me conozco y me gusto?

Necesidades	Me conozco y me aprecio (conozco mis necesidades, las respeto y puedo satisfacer mis propias necesidades)	Sí	No	No estoy segura
Lo que necesito:				
Familiar	¿Conozco mis mejores y peores rasgos? ¿Entiendo cómo me hacen quien soy, influyen en cómo actúo y afectan la forma en que satisfago mis necesidades?			
Autenticidad	¿Conozco y comprendo todos los aspectos de quién soy porque enfrentó los miedos que tengo al hacerlo?			
Atracción	¿Me siento cómoda con el cuerpo que tengo?			



Deseo	¿Me siento cómoda teniendo intimidad, sé para qué estoy preparada y sé qué significan para mí el sexo y la intimidad?			
Interesante	¿Tengo una vida propia con la que me siento bien independientemente de si estoy en una relación?			
Apoyo	Cuando me enfrento a situaciones desafiantes o perturbadoras, ¿las afronto resolviendo activamente los problemas en lugar de evitándolas?			
Cómo me trato a mí mismo:				
Cuidado	¿Soy consciente de cómo me siento, trato mis sentimientos como legítimos y los usó para guiar mi comportamiento?			
Escuchar	¿Presto atención a lo que me dice mi instinto/intuición y lo uso para ayudarme a tomar decisiones?			
Importante	¿Considero y valoro mis necesidades en mis elecciones?			
Confianza	¿Confío en mí misma para no participar en comportamientos que traicionen quién soy o lo que necesito?			
Aceptar	¿Acepto quién soy? ¿Asumo la responsabilidad de mi comportamiento, sin ser autocrítica, sin sentirme avergonzado o tratarme con dureza?			
Perdonar	¿Me perdono por los errores que he reconocido y me permito dejar de pensar en ellos y seguir adelante?			
Ayuda	¿Asumo la responsabilidad de lo que debe suceder en mi vida y me aseguro de que se haga?			
Seguridad	¿Reconozco situaciones que son potencialmente peligrosas para mí (emocional, física y prácticamente) y hago de mi seguridad una prioridad?			

¿Hay evidencia de que te conoces y te agradas? Escribe aquí tus conclusiones:



¿Lo conozco y me gusta?

Necesidades	Lo conozco y me gusta (tengo confianza en que esta es la persona que quiero y la trató de una manera que demuestre que me agrada y lo respeto)	Sí	No	No estoy segura
Lo que necesito:				
Familiar	¿Conozco sus mejores y peores rasgos? ¿Entiendo cómo lo convierten en quien es, influyen en su forma de actuar y afectan la forma en que satisface sus necesidades?			
Autenticidad	¿Está completamente abierto a mostrar todos los aspectos de sí mismo y a enfrentar cualquier temor que tenga al hacerlo?			
Atracción	¿Me gusta su apariencia física tal cual es sin querer que cambie?			
Deseo	¿Quiero tener relaciones sexuales con él y me siento cómodo contándole mis intereses y necesidades sexuales?			
Interesante	¿Estoy interesada en su vida (sea lo que sea) y quiero ser parte de ella?			
Apoyo	¿Es mi persona a quien acudir en los buenos y en los malos momentos?			
Cómo lo trato:				
Cuidado	¿Estoy en sintonía con sus sentimientos y respondo de manera útil en lugar de hiriente?			
Escuchar	¿Trato de escuchar lo que expresa y lo que quiere decir para entender quién es?			
Importante	¿Consideró y valoró sus necesidades en mis elecciones?			
Confianza	¿Confío en su disponibilidad, coherencia y compromiso, y confío en que él no me tratará de ninguna manera que pueda considerarse una traición en nuestra relación?			
Aceptar	¿Puedo dejarlo ser quien es y no intentar cambiarlo o convertirlo en algo que no es, no quiere ser o no puede ser?			

Perdonar	¿Lo perdono por los errores que ha reconocido y sigo adelante?			
Ayuda	¿Estoy dispuesto a responder a sus solicitudes de ayuda con las cosas que tiene que hacer?			
Seguridad	¿Tomo decisiones para ayudarlo a mantenerlo seguro emocional, física y prácticamente?			

¿Hay evidencia de que lo conoces y te agrada? Escribe aquí tus conclusiones:

¿Él te conoce y le gustas?

Necesidades	Él me conoce y le gusto (quiere lo que tengo para ofrecerle y me trata de una manera que demuestra que le agrado y me respeta)	Sí	No	No estoy segura
Lo que necesita:				
Familiar	¿Conoce mis mejores y peores rasgos? ¿Entiende cómo me hacen quien soy, influyen en cómo actúo y afectan la forma en que satisfago mis necesidades?			
Autenticidad	¿Estoy completamente abierta a mostrar todos los aspectos de mí misma y a enfrentar cualquier temor que tenga al hacerlo?			
Atracción	¿Le gusta mi apariencia física tal como es sin querer que cambie?			
Deseo	¿Quiere tener relaciones sexuales conmigo y puede contarme cómodamente sobre sus intereses y necesidades sexuales?			
Interesante	¿Está interesado en mi vida (sea lo que sea) y quiere ser parte de ella?			
Apoyo	¿Soy su persona a quien acudir en los buenos y en los malos momentos?			

Como me trata:

Cuidado	¿Está en sintonía con mis sentimientos y responde de una manera útil en lugar de hiriente?			
Escuchar	¿Escucha lo que expresé y lo que quiero decir y lo utiliza para entenderme?			
Importante	¿Considera y valora mis necesidades en sus elecciones?			
Confianza	¿Confía en mí disponibilidad, coherencia y compromiso y confía en que no lo trataré de ninguna manera que pueda considerarse una traición en la relación?			
Aceptar	¿Puede dejarme ser quien soy y no intentar cambiarme o convertirme en algo que no soy, no quiero ser o no puedo ser?			
Perdonar	¿Me perdona los errores que he reconocido y sigo adelante?			
Ayuda	¿Está dispuesto a responder a mis solicitudes de ayuda con las cosas que tengo que hacer?			
Seguridad	¿Toma decisiones que me ayuden a mantenerte segura emocional, físico y prácticamente?			

¿Hay evidencia de que él te conoce y le gustas? Escribe aquí tus conclusiones:

¿Estás en una relación sana? (marque su respuesta)	SÍ	NO
¿Por qué Sí o por qué no? Escribe aquí tus conclusiones:		



Capítulo 8

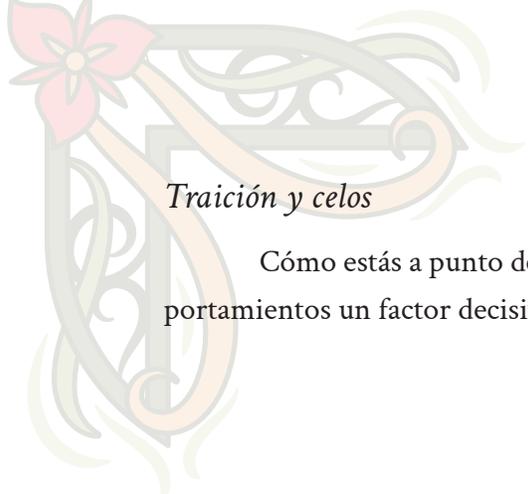
Vaya, ¡Es incluso peor de lo que pensaba!

Perfeccionar tus habilidades I/ME, como se describe en el Capítulo 6, puede ayudarte a resolver conflictos entre tus propias necesidades o entre tus necesidades y las de tu chico para ver si éstas pueden convertirse en la relación para ti. A veces no es posible identificar conflictos específicos y es necesario dar un paso atrás y ver el panorama más amplio haciendo una evaluación completa de las necesidades, como se ilustra en el Capítulo 7. Pero hay otro ingrediente esencial en todas las relaciones saludables, y es la seguridad.

Las relaciones seguras son aquellas en las que las personas se sienten seguras y confían en su pareja, sabiendo que su pareja está disponible en momentos de necesidad, los valoran y los aman, puede ayudarlos a manejar cualquier problema que les preocupe y también puede brindarles el espacio para ser independientes. La seguridad produce un equilibrio saludable entre la cercanía y autonomía. Las relaciones seguras también son mutuas: ambas personas se sienten respetadas y cuidadas, y la intimidad crece a medida que negocian para satisfacer sus necesidades. Si no te sientes segura, si no puedes confiar en que tu pareja se preocupa por tus mejores intereses, si constantemente sientes que la relación está amenazada o que podrías perderla en cualquier momento, no te encuentras en una relación segura.

Muchas situaciones pueden generar inseguridad en una relación, y la inseguridad puede adoptar diversas formas. Pero hay dos situaciones en las que, con seguridad, nunca podrás sentirte segura porque comprometen la seguridad y la confianza y aumentan la sensación de amenaza en la relación. Una es cuando hay repetidas mentiras, traiciones y celos. La otra es cuando hay agresión en la relación. Debido a que estos comportamientos hacen imposible sentirse seguro, es necesario saber cómo establecer límites cuando los encuentres.

Por lo que acabas de leer, podrías pensar que es fácil identificar estos comportamientos poco saludables en las relaciones y decidir si indican el momento de salir. A veces lo es; a veces no lo es. Para ayudarte a descubrir cómo hacerlo, te llevamos a través de las historias de Olivia, Mia, Anna y Lexi, quienes enfrentan estos comportamientos que erosionan la seguridad.



Traición y celos

Cómo estás a punto de ver, Olivia y Mia se enfrentan a la traición y los celos. ¿Son estos comportamientos un factor decisivo para ellas? Vamos a ver.

Olivia y Zach

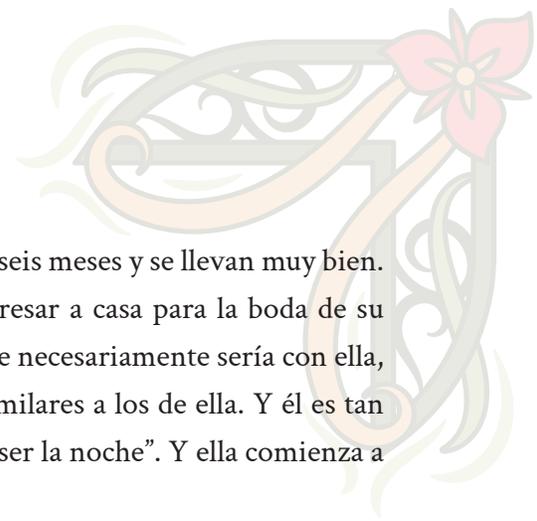
La última vez que vimos a Olivia y Zach, todo parecía ir bien para ellos, aunque se estaban gestando algunos problemas potenciales. Veamos su resumen de necesidades.

¿Olivia conoce y le agrada Zach? Ella está atraída le desea y se siente segura con él porque le ha comunicado sus límites sexuales y, hasta ahora, él los ha respetado. Ella confía en que él esté comprometido con algún tipo de progresión de la relación, aunque esta confianza puede estar basada en la esperanza más que en evidencia real. No han tenido ningún tipo de conversación sobre definir la relación; en cambio, Olivia simplemente está usando sus sentimientos de amor y lujuria como evidencia de que la relación debe ir a alguna parte.

¿Zach conoce y le gusta Olivia? Aunque no está segura de sí Zach la conoce (si realmente la conoce), cree que está interesado en compartir su vida. Él dijo que ella le hace querer probar cosas nuevas y, a menudo, se quedan hablando por teléfono toda la noche, a pesar de que tienen que levantarse temprano al día siguiente, sólo porque se siente muy bien. También sabe que él se siente atraído por ella y la desea, pero no está segura de que él esté siendo completamente honesto acerca de lo que el sexo y la intimidad significan para él y sobre lo que necesita. Él no recurre a ella en busca de apoyo, pero sí se preocupa por sus sentimientos, particularmente con respecto a sus preocupaciones sobre su relación con su ex-ACB Ashley. Como resultado, le dejó claro a Ashley que está con Olivia.

Recientemente, como viste en el Capítulo 5, Zach ha comenzado a empujar un poco los límites sexuales de Olivia, aunque retrocede cuando ella lo llama. Aun así, los mensajes contradictorios están empezando a molestarla. Ella está confundida y no sabe cómo interpretar su comportamiento. Ella conoce su historial sexual y el número de parejas sexuales anteriores (¡40!) porque lo ayudó a descubrirlo. Olivia también está confundida acerca de la relación de Zach con otras chicas, especialmente con Ashley. Olivia cree que los chicos y las chicas pueden ser simplemente amigos, pero tal vez Zach no pueda ser simplemente amigo de una chica dado que su número es 40 y ha tenido relaciones ACB.

Olivia decide hablar con Emily y Lexi sobre su confusión. Ella les pregunta: “¿Qué pasa si esperas demasiado y recurres a Ashley?” Ambos dicen alguna versión de “Si él realmente quiere estar contigo, esperará. Si no puede esperar, entonces no es el hombre para ti. Pero si quieres tener sexo con él, asegúrate de saber que ambos están en la misma página. Te conoces a ti misma. No quieres tener sexo



con alguien con quien no tienes una relación real”.

Olivia cree que ella y Zach tienen una relación real. Llevan juntos casi seis meses y se llevan muy bien. Y el fin de semana pasado, cuando estaba molesto por no poder regresar a casa para la boda de su prima, mencionó que algún día quería tener una familia. Él no dijo que necesariamente sería con ella, pero al menos ella sabe que los objetivos finales de su relación son similares a los de ella. Y él es tan jodidamente sexy. “Tal vez”, piensa, “nuestro sexto aniversario podría ser la noche”. Y ella comienza a tramarse un plan.

Mientras tanto, Olivia sigue preocupada por Zach y Ashley. De hecho, Olivia se ha hecho amiga de Ashley y a Olivia le gusta más de lo que pensaba. Ella ve lo que Zach ve en ella, aunque eso la hace sentir un poco insegura. En secreto teme no ser tan bonita o divertida como Ashley, y sabe que no es tan delgada (odia sus caderas). Tampoco sabe todavía qué pensar sobre la relación de Zach y Ashley. Por ejemplo, un día Ashley comienza a hablar de manera informal y segura sobre una experiencia sexual que tuvo una amiga suya. Zach está claramente interesado en la historia, y él y Ashley bromean y se ríen al respecto. Olivia no sabe qué decir. Se siente incómoda y no puede decir si Zach se está comportando como algo más que un amigo con Ashley. “Pero sabes qué”, piensa, “una vez que suceda nuestra noche de aniversario, no tendré que preocuparme más”.

Es el día de aniversario y el plan está en marcha. Ella le dice a Zach que tiene una sorpresa para él, pero no le dice qué, solo que le va a gustar muchísimo. Compra lencería y recibe una botella de champán. Ella se las arregla para tener el dormitorio para ella sola y crea el ambiente con velas y música. Ella le dice que se reúna con ella allí a las 7:00. PM, y llega justo a tiempo.

No hace falta decir que a Zach realmente le gusta el sexo. Y Olivia también. Se siente aún más enamorada y lujuriosa que antes y, a medida que su relación avanza, se siente realmente apegada a Zach. Para su sorpresa, también se siente más celosa de la relación de Zach con Ashley. Ella había pensado que una vez que ella y Zach tuvieran relaciones sexuales, él estaría menos interesado en salir con Ashley y le prestaría menos atención, pero ese no resulta ser el caso. Por ejemplo, cuando Ashley publica una selfie en Facebook y Zach comenta lo “sexy” que se ve, Olivia se siente abrumada por los celos y la ira.

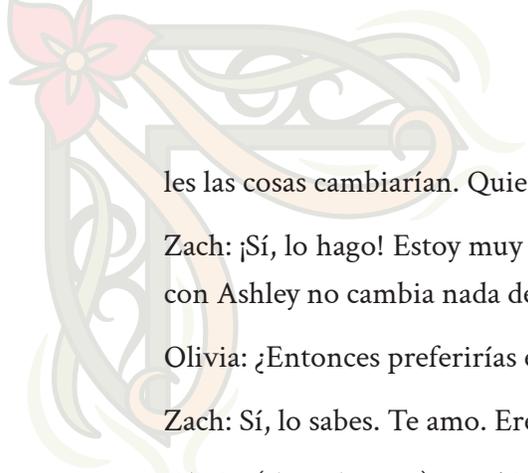
Olivia: *(enojada y llorosa)* Zach, ¿cómo pudiste hacer eso? Sé que crees que Ashley es más sexy que yo, pero no tienes que decírselo a todo el mundo!

Zach: ¿De qué estás hablando? No creo eso. Simplemente pensé que se veía sexy en esa foto que publicó.

Olivia: ¿Pero por qué tuviste que decirle eso donde todos puedan leerlo?

Zach: Eso es justo lo que hago. Tú lo sabes. Siempre he hecho eso. ¿Por qué estás tan molesta ahora?

Olivia: Sólo porque sí. Quiero decir, supongo que pensé que una vez que tuviéramos relaciones sexua-



les las cosas cambiarían. Quiero que me prestes más atención que a ella.

Zach: ¡Sí, lo hago! Estoy muy feliz con nosotros. Las cosas van increíbles entre nosotros. Mi relación con Ashley no cambia nada de eso.

Olivia: ¿Entonces preferirías estar conmigo que con ella?

Zach: Sí, lo sabes. Te amo. Eres mi novia, no Ashley.

Olivia: (*de mala gana*) Está bien.

Zach: (*coquetamente, mientras la besa y le hace cosquillas*). Publica algunas fotos tuyas y comentaré lo bien que te ves. ¿Qué te parece?

Olivia: (*sonriendo y devolviéndole el beso*) Está bien.

Olivia se siente más tranquila. También se siente un poco culpable, pensando que tal vez le hizo pasar un mal rato a Zach. Ella decide compensarlo llevándole su helado favorito como sorpresa. Por lo general, no se reúnen los lunes por la noche porque Olivia tiene que estudiar y dormir temprano para una clase de LAS 8 en punto el martes por la mañana, pero cree que esta vez puede hacer una excepción. Desafortunadamente, es Olivia quien se lleva la sorpresa cuando encuentra a Zach y Ashley juntos. No está claro exactamente qué pasó. Cuando ella llamó a su puerta y dijo: “Oye, nena, soy yo con una sorpresa para ti”, escuchó muchos crujidos y él dijo: “Oh, oye, estaré allí enseguida. Sólo dame un minuto”. Cuando finalmente abrió la puerta, Ashley estaba en el baño y Zach parecía bastante normal, pero no del todo, y Olivia no sabía qué pensar.

Olivia: ¿Qué está pasando aquí? Parece que llegué en el momento equivocado.

Zach: No, ¿de qué estás hablando? ¿Cuál es la sorpresa?

Olivia: Yo y helado, pero eso no importa. ¿Qué está sucediendo? ¿Ashley y tú estaban teniendo sexo?

Zach: ¡No! Por supuesto que no. Sólo estamos pasando el rato.

Olivia: No sé si creerte. Estoy realmente confundida aquí, Zach.

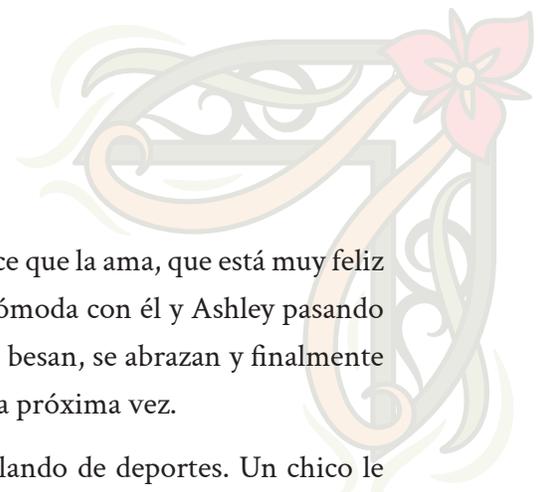
Zach: Tienes que creerme. Todo está bien entre nosotros.

Ashley sale del baño y ve a Olivia llorosa.

Ashley: Hola, Olivia. ¿Todo está bien?

Olivia: No lo sé. Dígame tú.

Ashley: Todo está bien aquí. Escucha, puedo ver que estás molesta. Voy a salir para que tú y Zach puedan hablar.



Después de que Ashley se va, Olivia y Zach hablan más. Él le dice que la ama, que está muy feliz con ella y que no pasa nada con Ashley. Ella le dice que no se siente cómoda con él y Ashley pasando el rato solos en su habitación, y él le dice que no volverá a suceder. Se besan, se abrazan y finalmente tienen relaciones sexuales, y Olivia se siente feliz nuevamente. Hasta la próxima vez.

Ella y Zach están almorzando con un grupo de amigos y hablando de deportes. Un chico le dice a Zach: “Oh, sí, Ashley me dijo que lo que vieron fue un juego increíble”. ¿Qué? Olivia casi se ahoga con la comida. “¿Cuándo fue eso, Zach?” ella pregunta. “Oh”, dice, “La otra noche, pero éramos muchos. Te habría invitado, pero sabía que estabas estudiando”. “Oh, de verdad”, piensa para sí misma, mientras comienza a tener la sensación de que él podría estar mintiendo. Que todo lo que le ha contado podrían ser mentiras.

Ella lo confronta nuevamente esa noche:

Olivia: ¿Me estás engañando con Ashley?

Zach: ¡No! Te dije que no lo soy.

Olivia: Me está costando mucho creerte. Dijiste que no volverías a estar a solas con ella en tu habitación, pero parece que así fue.

Zach: No lo estaba. Había otras personas allí.

Olivia: ¿quién?

Zach: Jessie estaba allí.

Olivia: ¿quién?

Zach: Jessie. Ya sabes, la amiga de Ashley, Jessie.

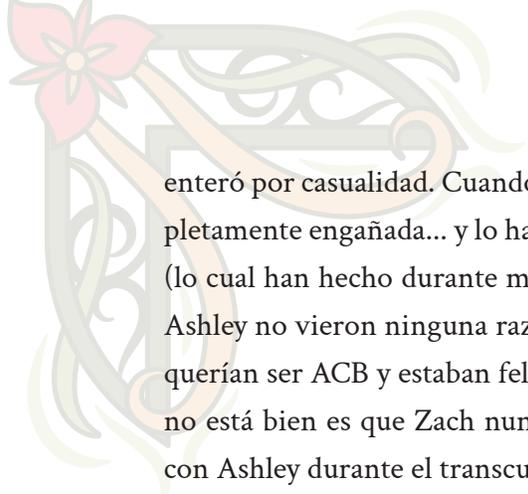
Olivia: (*sarcásticamente*) Oh, ¿esa de la que siempre hablas con las locas historias de sexo? Bueno, eso seguro que me hace sentir mejor.

Zach: Vamos, Olivia, deja esto. No pasa nada.

Olivia: Te dije que me habían engañado antes y realmente me dolió, solo sé honesto.

¿Realmente podría no estar pasando nada? Olivia está confundida. Es cierto que todo es circunstancial y sus explicaciones tienen sentido. Ella quiere confiar en él, pero ¿debería hacerlo?

Vayamos al grano aquí. De hecho, Zach está engañando a Olivia. Olivia se enteró por Mia, quien se



enteró por casualidad. Cuando Mia se lo contó, Olivia quedó devastada y desconsolada. Se sintió completamente engañada... y lo había estado. Resulta que Zach y Ashley han estado saliendo regularmente (lo cual han hecho durante mucho tiempo, mucho antes de que él y Olivia comenzaran a salir) y él y Ashley no vieron ninguna razón para detenerse. Ninguno quería tener una relación con el otro. Solo querían ser ACB y estaban felices de que el otro tuviera otras parejas. Eso está bien para ellos. Lo que no está bien es que Zach nunca fue honesto con Olivia y continuó mintiendo sobre sus encuentros con Ashley durante el transcurso de su relación, incluso cuando sabía que Olivia no se sentía cómoda estando con alguien que tenía relaciones sexuales fuera de la relación. Incluso cuando sabía que habían engañado a Olivia antes y cuánto le dolía eso. Él le mintió repetidamente y la traicionó para poder tener la relación que quería, sabiendo que no era la relación que ella quería. Mentir y traicionar repetidamente a tu pareja para satisfacer tus propias necesidades (cuando sabes que sería malo para él o ella) no es una forma de construir una relación sana.

Después de que Olivia se enteró, pensó: “Otra vez. Ha pasado de nuevo. ¡Engañada dos veces! Ella confronta a Zach, y él minimiza el significado de su traición, sin ofrecer ninguna disculpa real excepto: “No quiero estar con Ashley”. Quiero estar contigo. Te amo. De ahora en adelante seremos solo nosotros”. Ella piensa: “No estoy lista para terminar con las cosas. Me encanta. Él es mi alma gemela. Y sí, me hizo trampa y la fidelidad es importante para mí, pero todos los que conozco han engañado o han sido engañados”.

I/ME: ¿Es este el momento para que Olivia sienta empatía por Zach?

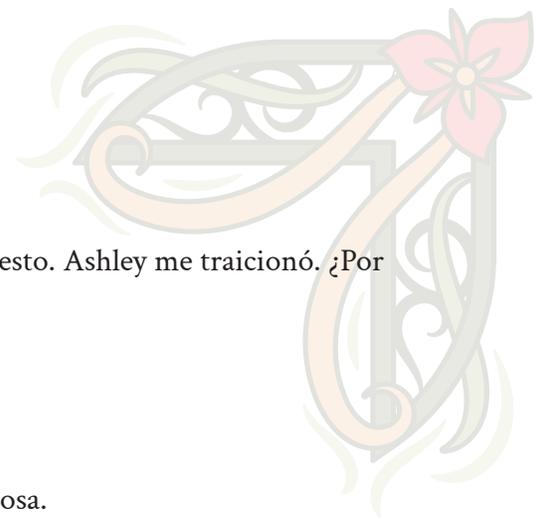
Recuerdas que en el Capítulo 6 te dijimos que había excepciones al paso 2 de la mutualidad: “¿Toma la perspectiva de tu chico?” Este es uno de ellos. Cuando te han engañado y mentido repetidamente, es el momento de concentrarte en tus necesidades, no en las de él.

Olivia intenta que la relación funcione, pero no puede evitarlo: se pone terriblemente celosa y husmea en su página de Facebook, lo interroga sobre su paradero y llama a sus amigos para averiguar dónde está. Ella está fuera de control. Están peleando todo el tiempo, y luego la atrapan revisando su teléfono mientras él está en el baño:

Olivia: Solo revisé tu teléfono para ver si Ashley te había enviado un mensaje de texto.

Zach: Deja de ser estúpida. Me importa un carajo Ashley. Solo me importas tu.

Olivia: (*No sabe que decir*)



Zach: Si quieres irte, hazlo. No tengo tiempo para esta mierda.

Olivia: Odio esto (*sollozando*). Sabes que te quiero. Quiero solucionar esto. Ashley me traicionó. ¿Por qué sigues siendo amiga de ella?

Zach: Ahora solo somos nosotros. Créeme.

Olivia: Quiero que dejemos de ser amigos de Ashley y lo haré.

Zach: No puedo. Somos amigos. Deja de actuar tan increíblemente celosa.

Olivia: Tú y Ashley encajan mejor que tú y yo (*sollozando*). No quiero que eso sea cierto, pero en cierto modo lo es, ¿verdad? Quiero decir, ¿por qué no escogerla a ella antes que a mí?

Zach: (*No sabe qué decir*)

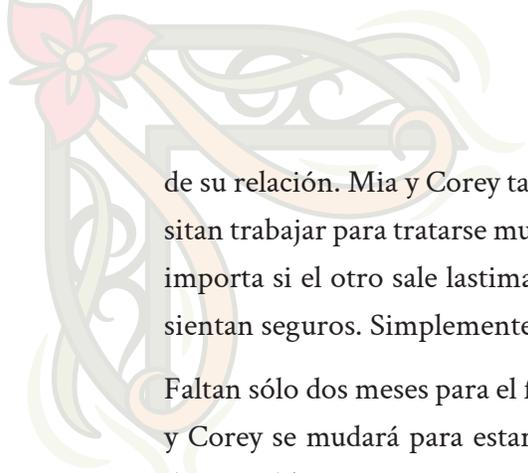
Olivia: No te preocupas por mí, te preocupas por ella. Y ni siquiera quieres trabajar para recuperar mi confianza; Sólo quieres lidiar con esto olvidándome de que alguna vez sucedió.

Zach: ¡No me estás escuchando! Te amo. No puedo seguir repitiendo esta mierda una y otra vez. He terminado.

Olivia no se dio cuenta de que, como en su relación anterior, los celos la estaban volviendo loca y era una señal clara de que no había forma de reconstruir la confianza. ¿En qué podía confiar? Tenían ideas muy diferentes sobre lo que es una buena relación. Zach quería vivir un estilo de vida particular (o quería una relación más informal con Olivia) y mintió para conseguirlo. ¿Por qué no seguiría haciendo eso? ¿Especialmente cuando no tenía ningún interés en vivir de otra manera? Ni siquiera lo confesó del todo. Dado esto, Olivia nunca podría tener una relación con Zach basada en la reciprocidad. ¿En qué podía confiar? Aunque quería volver a confiar en Zach, nunca podría sentirse segura. ¿La evidencia? Sus locos celos y cómo intentó controlar el comportamiento de Zach con Ashley. Olivia siempre se sentiría celosa y estaría alerta por si la traicionan. Inseguridad. Es un factor decisivo.

Mía y Corey

Como has visto, Mia y Corey también están lidiando con la inseguridad. Celos, traiciones, abusos de confianza. Pero hay una serie de diferencias importantes entre su situación y la de Olivia y Zach. Para empezar, Mia y Corey han sido honestos el uno con el otro acerca de lo que quieren y necesitan. Corey fue sincero al querer pases gratuitos y trabajaron juntos para desarrollar un plan y un conjunto de límites. Mia y Corey también tuvieron una charla inicial para definir la relación, y muchas más a lo largo del camino. Estuvieron de acuerdo en que querían estar juntos e hicieron un plan para el futuro



de su relación. Mia y Corey también reconocieron sus errores y se disculparon. Aunque todavía necesitan trabajar para tratarse mutuamente con respeto, su intención nunca ha sido engañar y a ambos les importa si el otro sale lastimado. Siempre han querido tener una relación mutua en la que ambos se sientan seguros. Simplemente no han sabido cómo hacerlo. Pero están trabajando en ello.

Faltan sólo dos meses para el final de la larga distancia. Mia se graduará y decidirá qué trabajo aceptar, y Corey se mudará para estar con ella. Es definitivo. Ahora están intentando superar la última fase de pases libres y reparar y reconstruir la seguridad. Mia todavía está excitada por su relación abierta, pero al mismo tiempo espera con ansias el regreso de la monogamia. Ella ama a Corey y quiere que su relación progrese, tal como él lo hace con ella. Ambos están cansados de sentir celos.

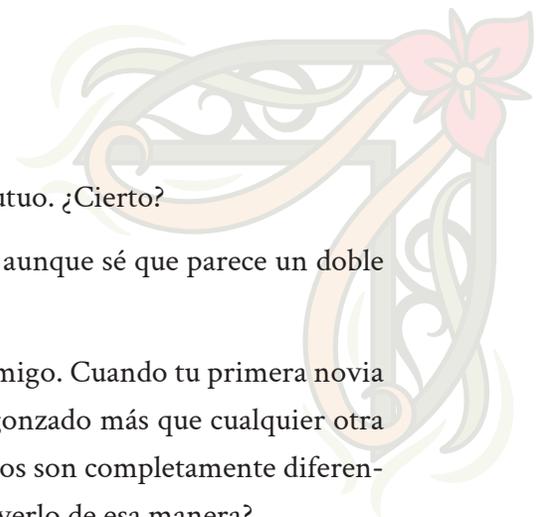
Una noche, en FaceTime, ambos admiten que están enamorados de su Otra Persona. Hablan de que ninguno de los dos puede razonablemente enojarse con el otro por desarrollar algún tipo de conexión con sus Otras Personas. Se esfuerzan por recordar esto. Tomar la perspectiva de los demás (paso 2 de mutualidad). Estar juntos en esto, en lugar de luchar unos contra otros (paso 3 de mutualidad). Es difícil.

Por ejemplo, Mia lucha con la realidad de que Corey tiene lo que él llama una “pequeña” conexión emocional con Otra mujer. Él ha admitido que acude a ella en busca de apoyo, que ella lo ayuda a lidiar con sus sentimientos hacia Otro hombre, que siente amor por ella, aunque no está “enamorado” de ella. Que su conexión sea tan pequeña como dice Corey no tiene ningún significado para Mia. Sigue siendo una conexión. ¿El amor que siente por Otra mujer equivale a hacer trampa? Ella no está segura. Ella se ríe y piensa: “¿Cómo se define hacer trampa en una relación abierta a larga distancia?” Ella piensa: “Al menos sé lo que realmente está haciendo. No tengo que inventar historias en mi cabeza. Sé lo que está pasando”. A ella le gusta estar en la realidad sobre estas cosas. En cierto modo, lo que está haciendo Corey es comprensible. En cierto modo, es muy difícil de aceptar, pero está trabajando para mantener la calma, acordándose de la realidad de Corey y sus sentimientos por ella, sin dejar que los celos se apoderen de ella.

Ella está haciendo lo mismo con sus celos de que Otra mujer sea la persona a quien Corey acude en busca de apoyo. Mia quiere ser esa persona. Pero luego piensa: “Espera. Emily y Lexi son mis amigas favoritas para ciertas cosas, y Corey está de acuerdo con eso. Tal vez, dependiendo de cuál sea el problema, Otra mujer también pueda servir como la persona a quien recurrir para Corey”. De hecho, Mia aprecia que Otra mujer haya ayudado a Corey con sus celos. Se ha manejado mejor y eso es bueno para ambos.

Mia y Corey también deciden revisar sus límites como una forma de lidiar con los celos. Quieren encontrar una manera de recuperar la confianza de los demás.

Mia: He estado pensando y me estoy dando cuenta de que ambos nos tratamos como si nos estuviéramos engañando cuando en realidad no lo estamos haciendo. Cada uno de nosotros nos sentimos traicionados, nos enojamos y nos ponemos celosos, pero ¿qué estamos traicionando realmente? Un



conjunto de límites arbitrarios, no realmente nuestro compromiso mutuo. ¿Cierto?

Corey: No lo sé. Es muy difícil para mí imaginarte con Otro hombre, aunque sé que parece un doble estándar.

Mía: Lo sé. Sólo quiero intentar ayudarte a dejar de estar enojado conmigo. Cuando tu primera novia real te engañó, me dijiste que estabas enojado porque te sentías avergonzado más que cualquier otra cosa, como si ella te hubiera dejado en ridículo. Nuestros países gratuitos son completamente diferentes. No te estoy tomando el pelo. Hemos acordado hacer esto. ¿Ayuda verlo de esa manera?

Corey: Más o menos. Pero también me enoja cuando veo que antepones tus propios intereses a los míos y a nuestra relación. Eso es lo que se siente cuando haces cosas que te pedí que no hicieras. Parece que estás siendo egoísta y no puedo confiar en ti.

Mía: Corey, ¿no ves que podría decir lo mismo de ti? Ese es mi punto. O nos damos permiso mutuamente para tener esta relación abierta y confiamos en nuestro compromiso mutuo, o no lo hacemos.

Corey: O respetamos completamente los límites de los demás.

Mía: ¿Puedes hacer eso?

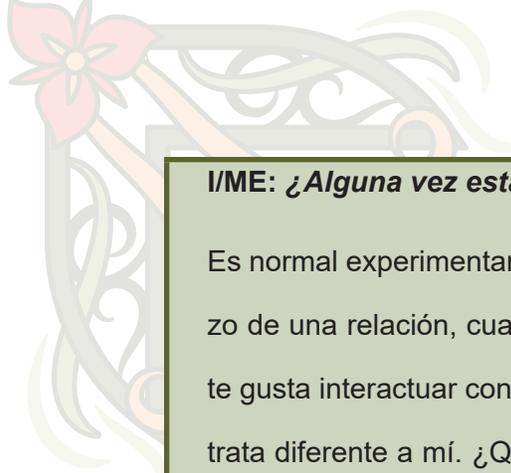
Corey: No lo sé.

Mía: Correcto. Yo también. Mis límites no tienen sentido para ti, y tus límites no tienen sentido para mí, y eso se debe a que ambos sabemos que romper esos límites no es una violación de nuestros sentimientos y compromiso mutuo. Pero simplemente no podemos lograr que los demás vean eso. ¿Así que qué hacemos?

Corey: No estoy seguro. Necesito pensar. Deberíamos hablar más sobre esto.

Mía: Estoy de acuerdo. Sigamos intentando ayudarnos el uno al otro a sentirnos mejor.

Como puede ver, Mia y Corey todavía tienen trabajo por hacer para reconstruir la seguridad en su relación, pero es importante ver que el potencial está ahí. Aunque han enfrentado traiciones y celos, su franqueza, honestidad y deseo legítimo de tener una relación mutua y comprometida hace que su situación sea muy diferente a la de Olivia y Zach. Actualmente hay inseguridad, pero eso no es necesariamente un factor decisivo.



I/ME: ¿Alguna vez está bien sentir celos?

Es normal experimentar ocasionalmente una punzada de celos, especialmente al comienzo de una relación, cuando no conoces bien a tu pareja. Por ejemplo, al ver al chico que te gusta interactuar con otra chica, podrías preguntarte: “¿Le gusta ella más que yo? Él la trata diferente a mí. ¿Qué significa eso?” Etcétera. En una relación sana, los celos deberían disminuir a medida que se construye reciprocidad y aumenta la seguridad. Si no es así, es señal de que algo anda mal. En esos casos, debes preguntarte: “¿Por qué no me siento segura?”

Agresión en la relación

Anna y Lexi enfrentan agresión en sus relaciones. ¿Necesitan salir?

Anna y Eric

Como has visto hasta ahora, Anna no satisface muchas de sus necesidades con Eric. Él no está realmente interesado en ser parte de su vida de ama de casa, ni quiere ayudarla a cuidar de Emma o las cosas de la casa. Eric también ha incluido cada vez menos las necesidades de Anna en sus elecciones, y ha demostrado que realmente no confía en ella. A pesar de esto, ella lo ama: todos los momentos divertidos, el romance, la química que sigue siendo tan fuerte. Y está comprometida a criar a Emma con dos padres.

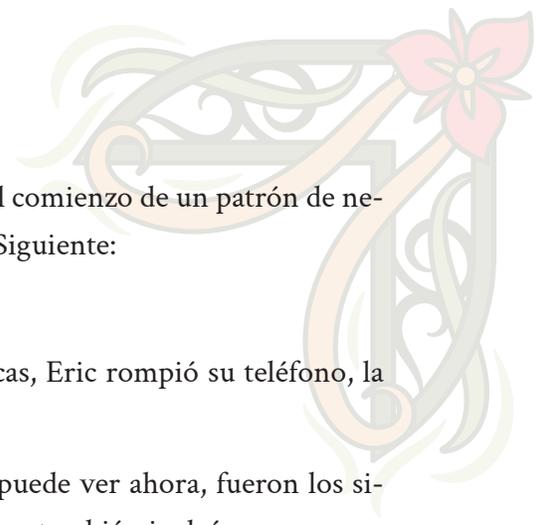
Hasta este punto, Anna ha pensado en cada una de sus necesidades insatisfechas por separado, como incidentes aislados. No ha reconocido que cada uno de ellos era, de hecho, una señal de alerta, una señal de advertencia de lo que vendría: el comienzo de un patrón de agresión. No sorprende que Anna se haya perdido esto. De hecho, muchas mujeres no reconocen las señales de advertencia y es posible que algunas solo puedan verlas una vez que se desarrolla un patrón. Veamos el patrón de comportamiento de Eric, comenzando con los primeros signos:

Eric no estaba contento porque Anna no mostró suficiente interés en él, así que buscó a otra persona.

Cuando volvieron a estar juntos, Eric inmediatamente sospechó que Anna lo estaba engañando cuando le pidió que viniera para poder hablar (cuando ella le iba a decir que estaba embarazada).

En respuesta a las publicaciones de selfies de Anna, Eric se aseguró de publicar que ella era suya.

Cualquiera de estas cosas parecería no ser gran cosa, o incluso podría ser atractiva en el sentido de



“mira cuánto me ama y me quiere para él solo”. Sin embargo, fueron el comienzo de un patrón de necesidad, celos y posesividad que es común en las relaciones agresivas. Siguiendo:

Eric se negó a permitirle ver a su familia el Día de Acción de Gracias.

Cuando llegó tarde a casa después de una noche de fiesta con las chicas, Eric rompió su teléfono, la llamó puta y le mintió diciéndole que otras han dicho lo mismo.

Estos son más significativos y claramente preocupan a Anna. Como puede ver ahora, fueron los siguientes pasos en el patrón de celos y comportamiento controlador que también incluía comenzar a aislarla de su familia, todos ellos tipos muy comunes de agresión en las relaciones. El último incidente, cuando le rompió el teléfono, es el ejemplo más claro de agresión verbal y comportamiento con intención de intimidar. Viendo el patrón de esta manera, no sorprende que las cosas sigan empeorando. Por ejemplo, ahora, cada vez que sale con amigos, Eric llama incesantemente. Si ella no contesta, él le enviará mensajes de texto constantemente: “¡Consigue el maldito teléfono cuando te llame! ¿Dónde carajo estás? ¿Con quién estás? Deberías estar aquí conmigo.» Anna piensa: “Él sabe dónde estoy y con quién estoy. No entiendo por qué quiere hablarme tanto cuando no estoy con él y por qué no puede dejarme hacer lo que estoy haciendo sin interrumpirme”. Cuando ella finalmente contesta el teléfono o regresa a casa, él la insulta enojado, la acusa de no preocuparse por él y la reprende. Terminan en una pelea de gritos desagradable y emocionalmente agotadora. Ha sucedido una y otra vez. Ella siempre supo que a Eric le gusta mucha la atención y apoyo, pero pensó que él quería estar con ella todo el tiempo porque ella era su persona a quien acudir. Ahora ella no está tan segura. Y tiene razón al no estar segura. El comportamiento exigente y controlador de Eric va mucho más allá de lo que es razonable para recibir apoyo en una relación. Es otro indicador de agresión.

La agresión verbal y el comportamiento intimidante de Eric también están surgiendo en otras áreas, incluso en forma de coerción sexual. Una noche, Anna se reúne con Eric en el sofá para abrazarse y ver su programa favorito. Ella apenas está empezando y Eric comienza a besarla. Ella le devuelve el beso y está claro que él quiere más.

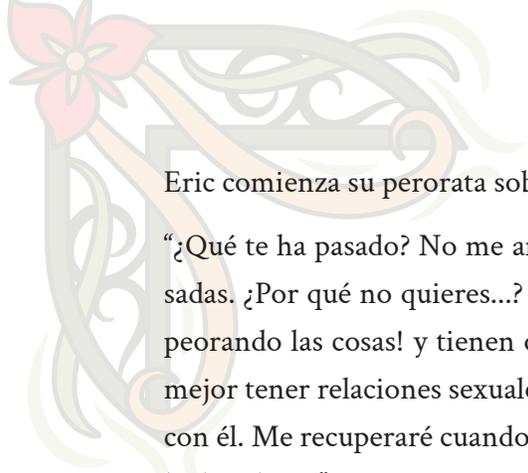
Anna: Sólo quiero relajarme un poco, Eric. Tengamos sexo después.

Eric: Ya no quieres tener sexo nunca más. ¿Qué sucede contigo?

Anna: ¿En serio? Esta es la primera vez que me siento hoy después de trabajar y cuidar de Emma, y necesito relajarme. He estado esperando ver este episodio toda la semana. Quiero verlo.

Eric: ¿Qué carajo? Tengo necesidades, lo sabes.

Anna: ¡Basta! (*Ella lo aparta*) Tendremos sexo después.



Eric comienza su perorata sobre la presión para dar consentimiento al sexo:

“¿Qué te ha pasado? No me amas. No te atrae. ¿Qué te pasa? El sexo es lo que hacen las personas casadas. ¿Por qué no quieres...? No lo dejarás caer. Ella finalmente le grita: “¡Déjame en paz! ¡Estás empeorando las cosas! y tienen otra desagradable pelea de gritos. Cuando termina, Anna decide que es mejor tener relaciones sexuales cuando Eric quiera. Ella piensa: “Siempre me ha encantado tener sexo con él. Me recuperaré cuando esté cansado. Quiero que mi matrimonio funcione. No podemos seguir luchando así”.

I/ME: ¿Existe alguna diferencia entre el consentimiento en una relación causal y el consentimiento en una relación seria y comprometida, incluso en el matrimonio?

¡NO! La respuesta todavía tiene que ser un entusiasta ¡SÍ!

Si aún no has visto el vídeo de Laci Green sobre el consentimiento “¿Quieres tener sexo? [Consentimiento 101]”, es posible que desee hacerlo ahora.

<https://www.youtube.com/watch?v=TD2EooMhqRI&t=7s>

Pero siguen peleando y la situación empeora.

Una noche salen con amigos en grupo. (Ya no sale sola con sus amigos porque Eric exigió: “Ahora estamos casados. Hacemos cosas juntos”. Otro ejemplo de agresión en la forma de control y aislamiento de ella). Anna habla, ríe y tiene muchas cosas de diversión con su amigo Kevin. Todo el tiempo Eric la mira fijamente y le da miradas sucias. Finalmente la lleva a un lado:

Eric: ¡Qué carajo! Eres tan insultante la forma en que te comportas con Kevin; No me tienes respeto.

Anna: ¿Qué? Sólo estamos hablando y riendo.

Eric: ¿Quieres follarte a Kevin?

Anna: (*sorprendida*) ¡NO!

Eric: Bueno, él quiere follarte, eso está claro.

Anna: Todos hemos sido amigos desde siempre, ¡lo sabes! Incluso si lo hiciera, no me interesa. Te amo. No quiero estar con nadie más.

Eric: Sí, seguro que no.

Lo intensifica, provoca una escena y se van. Ella está pensando: “No lo entiendo. Él sabe que me encanta divertirme con nuestros amigos. ¿Por qué se enojó tanto? ¿Y por qué consideró necesario montar una escena delante de nuestros amigos? Es muy vergonzoso. ¿Qué deben estar pensando? Estamos casados y felices. ¿Qué está haciendo?”

Cuando llegan a casa (y después de que la niñera se ha ido), Eric se le pone cara a cara y le grita: “¡Solo eres una puta borracha!”. Anna le dice que se detenga. Ella intenta defenderse y razonar con él, pero él no quiere escucharlo. Él está parado justo frente a ella, con su rostro justo en el de ella, y continúa gritando y llamándola. Ella lo empuja hacia atrás, con fuerza. Él inmediatamente la agarra y la empuja contra una pared, más fuerte. Luego agarra una lámpara, la arroja a la pared y grita: “¡No seas amiga de Kevin, en absoluto!”. Emma se despierta llorando. “Oh, genial”, dice Eric con sarcasmo. “Anna, recuépérate y ve a cuidar de Emma”, y luego enciende el televisor y se deja caer en el sofá.

Al día siguiente, Lauren se encuentra con ella en el trabajo para almorzar.

Lauren: ¿Cómo va todo?

Anna: Está bien.

Lauren: Kevin me llamó y me contó lo que pasó. ¿Por qué no le has devuelto sus mensajes de texto?

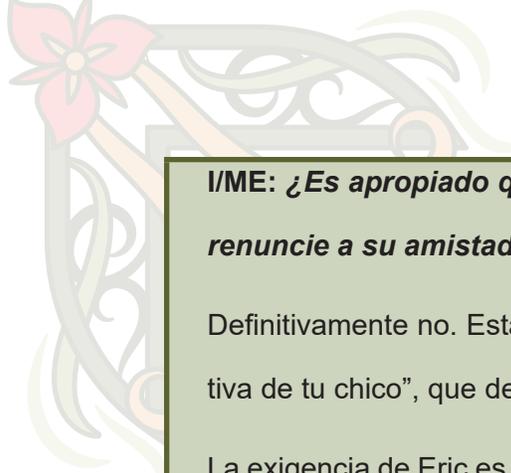
Anna: Eric no quiere que sea su amiga.

Lauren: ¿En serio? Todos han sido amigos durante tanto tiempo.

Anna: Lo sé, pero él es mi marido. Quiero que mi matrimonio funcione. Tengo que respetarlo.

Lauren: ¿Cómo es que renunciar a tu amistad con Kevin respeta a Eric? ¿Cómo es que eso está bien para ti?

Anna: No quiero que mi matrimonio termine. Emma necesita un hogar con una madre y un padre para crecer feliz. Realmente quiero que mi matrimonio funcione con Eric. Lo amo.



WME: ¿Es apropiado que Anna adopte la perspectiva de Eric cuando él le exige que renuncie a su amistad con Kevin?

Definitivamente no. Esta es otra excepción al paso 2 de la mutualidad, “Toma la perspectiva de tu chico”, que describimos en el Capítulo 6.

La exigencia de Eric es irrazonable y agresiva. Anna necesita verlo como tal y mantenerse clara sobre esta realidad en lugar de aceptar su perspectiva. Lauren tiene razón al decir que Anna debería examinar si Eric tiene derecho a hacer esta demanda. Anna debería preguntarse: “¿Cómo está esto bien para mí?”

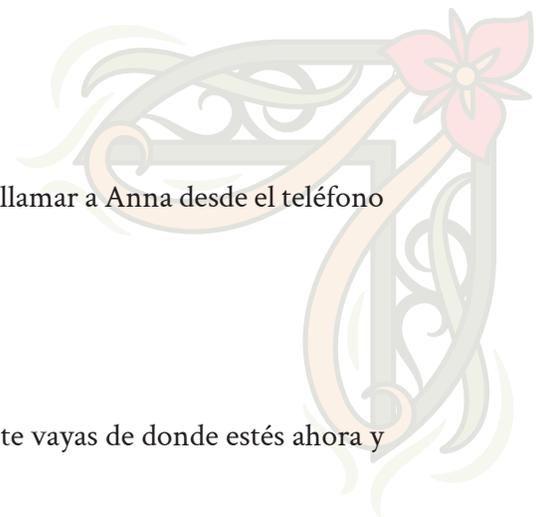
Lauren no dice nada. Ella no sabe qué decir a eso. En cambio, le pregunta a Anna sobre Emma para evitar la tensión. Quería preguntarle a Anna: “¿Soy la próxima?”. pero no lo hizo porque no sabe cómo lidiar con la forma en que Eric trata a Anna y por qué Anna está de acuerdo con eso. Mientras tanto, Anna habla de Emma porque no sabe qué más decir. Puede decir que Lauren no entiende y ciertamente no le contará a Lauren sobre el incidente de la lámpara. Ella piensa: “Lauren no entiende mi vida. A veces es más fácil ceder. No hay manera de que pueda ganar la pelea por seguir siendo amigo de Kevin y conservar mi matrimonio.

Esta es una reacción típica que las mujeres pueden tener en respuesta a un comportamiento agresivo y controlador: “Si simplemente cedo y hago lo que él quiere, todo estará bien”. Y luego se reconcilian, las cosas van bien y todo parece estar bien. Hasta la próxima vez.

Julianne va a celebrar una noche de chicas por su cumpleaños y Anna quiere ir. Al principio Anna dijo que no. Eric nunca estaría de acuerdo con eso. Pero luego pensó: “Le diré que iré a casa de mi mamá a visitarla y pasaré la noche con Emma. A él todavía no le gustaría eso, pero probablemente lo aceptaría”. Nerviosa, Anna llevó a cabo el plan. Ella realmente quería estar con Julianne. Siempre habían organizado noches de chicas para sus cumpleaños.

Esta es otra reacción típica que las mujeres pueden tener en respuesta a un comportamiento agresivo y controlador. Como carecen de poder para negociar y satisfacer sus necesidades, mienten sobre las cosas. Parece la única manera de conseguir lo que quieren sin conflictos y sin ponerse en peligro. Por lo tanto, mentir también puede ser un intento de protegerse de una mayor agresión.

Anna sale con las chicas y se divierte mucho cuando suena su teléfono. La pantalla dice “Mamá”, por lo que contesta. Es Eric. Está arrestada. Como ella no contestó su llamada antes (ya estaba en el bar y no quería contestar allí), él sospechó y se acercó a la casa de su madre. Se puso furioso cuando ella no



estaba allí (su mamá dijo que simplemente fue a la tienda) e insistió en llamar a Anna desde el teléfono de su mamá.

Eric: ¿Dónde carajo estás?

Anna: Eric, ¿qué haces llamándome desde el teléfono de mi madre?

Eric: ¿Qué estoy haciendo? Me llevaré a Emma a casa. Será mejor que te vayas de donde estés ahora y te reúnas conmigo en casa.

Anna: ¿Qué? ¿Por qué?

Eric: (*interrumpiéndola*) ¡Me mentiste, Anna! ¡Encuéntrame en casa ahora!

Y cuelga.

Anna está enojada y asustada, pero teme que las cosas empeoren si no regresa a casa. Cuando llega allí, Eric se lanza a su perorata “hago-todo-por-ti-me-provocas- gritarte*”, vociferando y hablando una y otra vez: *Rant: to speak, write or shout in a loud, uncontrolled, or angry way, often saying confused or silly things

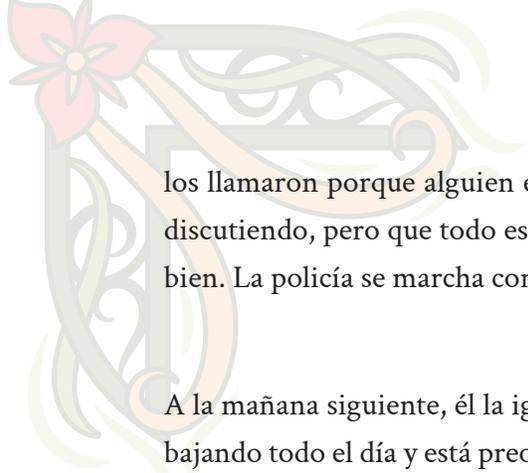
“No eres más que una perra mentirosa. Se trata de ti, de lo que sea que te haga feliz. Nunca haces nada por mí. Te compré un auto, una hermosa casa, gano mucho más dinero que tú. No traes nada a la mesa y luego me mientes”. Anna: Eric, lo siento. Lamento haber mentido. Sé que no debería haber mentido. Realmente quería ver a Julianne, y has sido tan irrazonable al no querer que saliera.

Eric: ¿Irrazonable? ¿Dijiste irrazonable? ¡Jódete, ANNA! No puedo confiar en ti en absoluto. Tú, mientes. ¡Estás ahí afuera siendo tu propia zorra, emborrachándote y faltándome el respeto! ¡No irás a ninguna parte ahora!

Anna: Eso es una tontería, Eric, ¡y lo sabes!

Eric: ¡No me digas lo que sé!

Y con eso, él la empuja y ella lo empuja hacia atrás, ambos gritando. Anna termina en el piso de la sala con Eric sentado encima de ella, sacudiéndola, mientras ella lo abofetea y tira de su cabello y trata de quitárselo de encima. De repente, alguien llama a la puerta. Es la policía. Eric le dice a Anna que vaya al baño, se limpie y no diga nada sobre lo sucedido. Cuando Eric abre la puerta, la policía le dice que



los llamaron porque alguien escuchó lo que parecía una disputa doméstica. Eric les dice que estaban discutiendo, pero que todo está bien. Piden hablar con su mujer y Anna comprueba que se encuentra bien. La policía se marcha con una advertencia.

A la mañana siguiente, él la ignora, le aplica el trato de silencio y ella le devuelve el silencio. Está bajando todo el día y está preocupada por lo que sucederá esa noche. Cuando él llega a casa para cenar, ella lo rodea de puntillas, tratando de evaluar su estado de ánimo. Durante la cena, dice: “Mira Anna, si ya no me mientes más, cosas como las de anoche no volverán a suceder, ¿de acuerdo?”. “Está bien”, dice, pensando que es mejor no discutir con él. Y con eso, vuelve a actuar como si todo estuviera bien entre ellos. Ella, sin embargo, quedó realmente conmocionada por lo sucedido. No está segura de qué hacer o si decírselo a alguien. Sólo sabe con seguridad que no quiere otra pelea como esa.

Lamentablemente, ella tiene una.

Es jueves por la noche y Eric le ha informado a Anna que invitó a sus padres a cenar el viernes por la noche. Quiere que Anna cocine. Normalmente le encanta hacer esto, pero el trabajo está muy ocupado y tiene cosas extra que hacer para Emma, y está muy cansada esta semana. Ella pregunta si pueden trasladarlo al sábado o a la semana siguiente. Eric se lanza a su discurso de “hago-todo-por-ti-me-provocas-gritarte”, vociferando y hablando una y otra vez. Se dice a sí misma que debe ignorarlo, que empeora cuando dices algo (ha aprendido por experiencia). Pero cuando dice: “Eres una perra vaga y egoísta, ¿no? ¿Qué tienes que decir al respecto?” ella no puede soportarlo más.

Anna: ¡CALLATE LA MIERDA! ¿POR QUÉ ERES TAN BASTARDO? ¡CÓMO TE ATREVES A LLAMARME PEREZOSA Y EGOÍSTA!

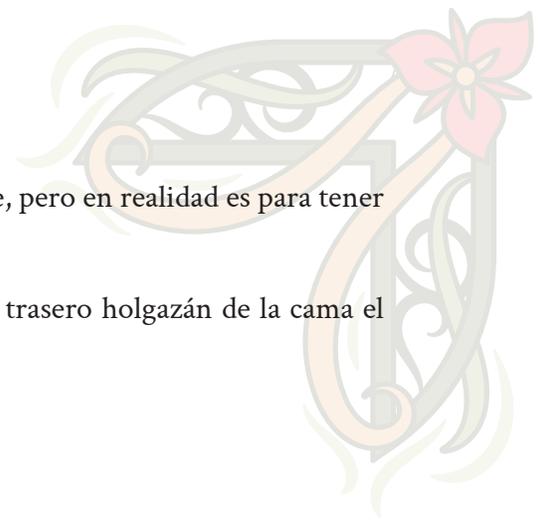
Eric: ¡NO TE ATREVAS A HABLARME DE ESA MANERA! ¡HAGO CUALQUIER COSA POR TI!

Anna: ah ¿en serio? ¿Como cuando llegas a casa después del trabajo, preguntas cuándo está lista la cena, ignorándonos a Emma y a mí y enciendes la televisión? ¿Qué tal si vienes a la cocina a hablar conmigo mientras preparo la cena o, mejor aún, a ayudarme cuando te lo pido? ¡Nunca me ayudas y no aprecias todas las cosas que hago por ti!

Eric: Me debes una. Trabajo duro para esta familia. Yo hago mi trabajo y tú tienes que hacer el tuyo. ¡Deja de ser una PERRA llorona y aguanta!

Anna: ¡Basta, Eric! ¡Para! ¿Por qué eres tan malo conmigo?! ¿Por qué no puedes ser más consciente de las pequeñas cosas que son importantes para mí, como prestar atención a Emma?

Eric: ¡ESTÁS EQUIVOCADA! Los sábados me levanto con Emma. Le doy de comer, la pongo en el columpio y pongo dibujos animados.



Anna: Sí, y luego regresas al dormitorio con el pretexto de acurrucarte, pero en realidad es para tener sexo; eso es no prestarle atención a Emma.

Eric: Tú tampoco le estás prestando atención. No puedes levantar tu trasero holgazán de la cama el sábado. ¡Eso es una mierda!

Anna: ¡Que te jodan, ERIC!

Anna se da vuelta para salir de la habitación.

Eric: ¡NO ME HABLAS ASÍ Y DESPUÉS TE ALEJES!

Eric la agarra mientras ella se da vuelta, pero ella se aleja. Él va tras ella y le da un fuerte puñetazo en la espalda. Ella cae al suelo y golpea el suelo con fuerza. Ella no puede respirar. Ella comienza a llorar, pero no puede moverse. Eric ve que ella no está bien. Él la lleva al hospital y le dice que le diga que se cayó de una escalera en casa.

El médico de urgencias dice: “Tienes las costillas rotas”. Ella está asustada. Ella está sufriendo. Ella está confundida. Anna siempre ha creído que, si alguien alguna vez la lastimara, saldría de inmediato por la puerta, pero eso fue antes de Emma. “¿Cómo puede estar pasando esto?” ella piensa. “¿Cómo podría estar haciendo esto? ¿Y qué estoy haciendo? Ella realmente no lo sabe.

Al día siguiente, Lauren llama:

Lauren: hola ¿cómo estás? ¿Quieres quedar para almorzar? Puedo pasar por tu oficina.

Anna: No puedo. Estoy en casa y no me siento bien.

Lauren: ¿qué pasa?

Anna: *(Se imagina que tiene que decirle algo a Lauren. Le tomará un tiempo sanar las costillas)* Bueno, en realidad, me rompí las costillas.

Lauren: ¿Qué? ¡Oh, Dios mío! ¿Qué pasó?

Anna: Anoche estaba en una escalera de la casa tratando de cambiar esa bombilla muy alta que tenemos y me caí.

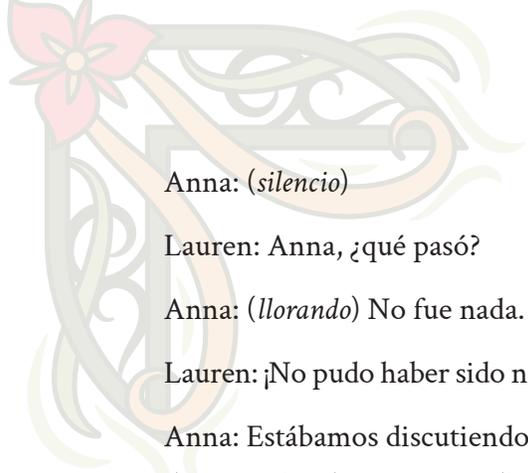
Lauren: *(escépticamente)* ¿Te caíste? ¿Y te rompiste las costillas?

Anna: Sí, loco, ¿verdad?

Lauren: Mucho. ¿Dónde estaba Eric cuando eso pasó?

Anna: él estuvo aquí. Fue algo bueno también. Me llevó a urgencias.

Lauren: Sabes, Anna, esto es realmente extraño. ¿Me estás diciendo la verdad?



Anna: (*silencio*)

Lauren: Anna, ¿qué pasó?

Anna: (*llorando*) No fue nada. Eric y yo tuvimos una pelea.

Lauren: ¡No pudo haber sido nada! Estás llorando y tienes las costillas rotas. ¿Eric hizo esto? ¿Qué *hizo* él?

Anna: Estábamos discutiendo sobre algo y él se enojó mucho y traté de alejarme de él, y él vino detrás de mí, y simplemente sucedió.

Lauren: Anna, ¡esto no está bien! Ve a casa de tu mamá. Estás en peligro. ¡Él te lastimó! ¿Qué le impide volver a hacer esto?

Anna: No seas tan dramática. Sé que es un problema, pero no sé qué hacer. Me encanta. No quiero que mi matrimonio termine. No quiero hacerle eso a Emma. Quiero encontrar una manera de hacerlo funcionar.

Lauren: Eso es una locura, Anna. Si te quedas, Emma podría estar en peligro.

Anna: Él nunca la lastimaría y simplemente no voy a permitir que esto vuelva a suceder. Yo puedo con esto.

Lauren: Eso es ridículo. Voy a ir a buscarte. Empaca tus cosas.

Anna: no, no lo hagas. No puedo.

Lauren: Tienes que salir, Anna. O al menos conseguir ayuda.

Anna le sugiere a Eric que vayan a terapia matrimonial. Eric no quiere, pero acepta una sesión. Cuando el consejero matrimonial le sugiere a Eric que asista a clases de manejo de la ira, él se niega y se niega a volver con el consejero. Culpa a Anna por sus problemas. Ella no sabe qué pensar. Ella ya no entiende quién es él. Ella solo quiere que su familia feliz vuelva a ser como parecía al principio.

Desafortunadamente para Anna, es poco probable que lo consiga. ¿Por qué? Porque tiene una relación con una pareja agresiva.

Definición de agresión en la relación

Hay tres formas principales de agresión en las relaciones (también llamada violencia de pareja y violencia doméstica): agresión verbal/emocional, agresión física y agresión sexual.

Agresión verbal/emocional: Comportamientos no físicos, que incluyen amenazas, insultos, apodos, culpas, monitoreo constante o “control”, mensajes de texto excesivos, humillación, intimidación o aislamiento.

Agresión física: Comportamientos físicamente contundentes, que incluyen golpear, empujar, morder, estrangular, patear, arrojar cosas o usar un arma.

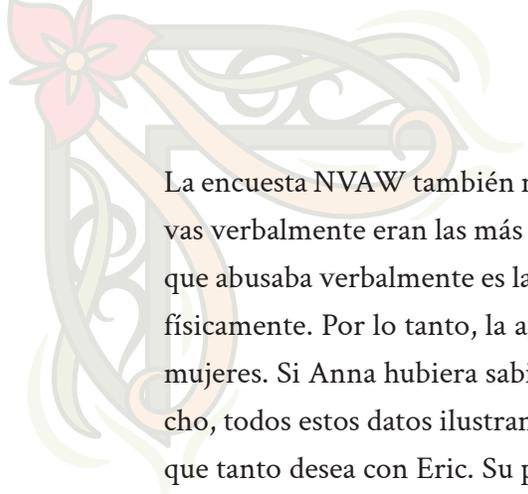
Agresión sexual: acciones que afectan la capacidad de una persona para controlar su propia actividad sexual o las circunstancias en las que ocurre la actividad sexual. Acciones (verbales o físicas) destinadas a obligar a una persona a participar en una actividad sexual. Ignorar la negativa de alguien a participar en actividades sexuales mediante el uso repetido de presión verbal o física.

Estos tipos de agresiones (sobre todo verbales y sexuales) pueden ocurrir por separado, pero en el peor de los casos ocurren juntas, como es el caso de Anna.

Los datos sobre la agresión en las relaciones

Los informes de la Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres (NVAW) y la Encuesta Nacional sobre Violencia Sexual y de Pareja íntima indican que casi el 25% de las mujeres encuestadas en los Estados Unidos mayores de 18 años informaron haber sido agredidas físicamente por alguien con quien tenían una relación, y aproximadamente el 70% de esas agresiones ocurrieron antes de los 25 años. Muchas de esas agresiones (15 a 40%) resultaron en lesiones físicas. Además, el promedio de agresiones denunciadas con la misma pareja fue de aproximadamente siete. El veinte por ciento de las mujeres que denunciaron agresiones físicas informaron de 10 o más agresiones, y el 27 por ciento de las mujeres informaron haber sido victimizadas por la misma pareja durante más de cinco años. Estos datos sugieren que no sólo la agresión física prevalece en las relaciones románticas, sino que también puede ser repetitiva durante largos períodos de tiempo.

También puede ser mutuo, lo cual es muy común entre los adultos jóvenes. De hecho, las investigaciones muestran que entre el 20% y el 30% de las parejas de todo tipo (casadas, convivientes, saliendo con alguien) informan haber participado en agresiones “de ambos miembros” (es decir, mutuas). Anna y Eric han hecho esto. En el contexto de discusiones importantes, ella lo empujó y peleó físicamente con él. Sin embargo, todos los datos muestran que el riesgo de sufrir lesiones es mucho mayor para las mujeres que para los hombres, y eso ciertamente ha sido cierto para Anna.



La encuesta NVAW también mostró que las mujeres cuyas parejas eran celosas, controladoras o abusivas verbalmente eran las más propensas a denunciar haber sido agredidas. De hecho, tener una pareja que abusaba verbalmente es la variable con mayor probabilidad de predecir si una mujer será agredida físicamente. Por lo tanto, la agresión verbal debería ser una señal de advertencia importante para las mujeres. Si Anna hubiera sabido esto, habría comprendido mejor el tipo de riesgo que corría. De hecho, todos estos datos ilustran por qué es poco probable que Anna tenga esa experiencia familiar feliz que tanto desea con Eric. Su patrón se ajusta a los datos. Eric es un tipo celoso, controlador y verbalmente abusivo que participa en repetidas agresiones físicas y coerción sexual. Y, si Anna se queda con él, corre un riesgo significativo de sufrir problemas de salud física y mental.

Un informe reciente de la Organización Mundial de la Salud señaló que sufrir agresión física por parte de una pareja íntima se asocia con el consumo de alcohol, depresión, intentos de suicidio, problemas gastrointestinales, trastornos neurológicos, dolor crónico, ansiedad y trastorno de estrés posttraumático (TEPT), así como enfermedades no transmisibles como hipertensión, cáncer y enfermedades cardiovasculares. También hay evidencia que vincula la violencia de pareja con resultados negativos posteriores en la salud y el desarrollo infantil, lo que sugiere que, si Anna se queda con Eric y él continúa siendo violento, Emma también está en riesgo.

Las investigaciones sobre el tratamiento de la violencia de pareja indican que existen pocos tratamientos eficaces y que la violencia suele reaparecer incluso después de lo que parece ser un tratamiento exitoso. Por supuesto, una persona tiene que estar dispuesta a intentar el tratamiento para que haya siquiera una posibilidad de cambio. Como vio, Eric no estaba dispuesto a intentarlo. En la práctica, esto significa que Anna tiene pocas posibilidades de satisfacer sus necesidades.

Teniendo en cuenta todos los datos, ¿debería Anna salir? Sí, debería hacerlo.

¿Por qué Anna no pudo ver esto todo el tiempo? Como muchas mujeres, Anna no reconocía que todas las formas en que Eric se mostraba agresivo hacia ella encajaban en un patrón más amplio de violencia doméstica. Los celos, el comportamiento controlador, los apodosos y los insultos, exigiendo su atención y tiempo, aislándola de sus amigos y familiares, culpándola, agredéndola físicamente, presionando sexualmente, y la coerción van todos juntos. Como señalamos anteriormente, Anna los vio como incidentes aislados y sin relación. (Para obtener más información sobre lo típico que es que las mujeres no vean el patrón, consulte el recuadro en la página siguiente).

I/ME: ¿Es típico que las mujeres no vean el patrón de violencia doméstica?

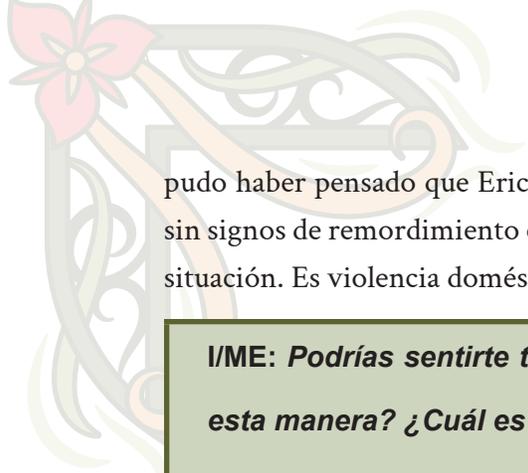
Sí, lo es. Para conocer otra historia en la que la violencia parece surgir de la nada, mire la charla TED de Leslie Morgan Steiner “Por qué las víctimas de violencia doméstica no se van”:

http://www.ted.com/talks/leslie_morgan_steiner_why_domestic_violence_victims_don_t_leave

En su charla, ella explica que no sabía nada sobre el patrón de violencia doméstica y explica por qué se quedó tanto tiempo. He aquí un breve extracto:

“Conor me atacó físicamente por primera vez cinco días antes de nuestra boda. Eran las 7:00 am y todavía tenía puesto el camisón. Estaba trabajando en mi computadora, tratando de terminar una tarea de escritura independiente, y me frustré, y Conor usó mi enojo como excusa para poner ambas manos alrededor de mi cuello y apretarme tan fuerte que no podía respirar ni gritar. y usó el estrangulamiento para golpearme la cabeza repetidamente contra la pared. Cinco días después, los diez moretones en mi cuello habían desaparecido, me puse el vestido de novia de mi madre y me casé con él. A pesar de lo que había pasado, estaba segura de que íbamos a vivir felices para siempre, porque yo lo amaba y él me amaba mucho. Y lo lamentó muchísimo. Estaba muy estresado por la boda y por convertirse en una familia conmigo. Fue un incidente aislado y nunca más iba a hacerme daño”.

En algunas relaciones hay incidentes aislados. Por ejemplo, si una noche Julianne presionó a Gregory para que tuviera relaciones sexuales cuando él no tenía ganas (por ejemplo, “Vamos Gregory, nunca quieres tener relaciones sexuales. ¿Qué te pasa? ¡No te importan mis necesidades!”), y ella se enojó y se distanció cuando él dijo que no, pero luego se disculpó, ese no es un patrón de violencia doméstica. Ese es un incidente aislado. O cuando Emily llamó repetidamente a Will imbécil cuando estaba molesta, eso es agresión verbal, pero, como viste en su historia, no condujo a un patrón creciente ni a violencia física. En cambio, Emily finalmente reconoció su comportamiento y trabajó para detenerlo. Anna



pudo haber pensado que Eric haría lo mismo, pero en lugar de eso, continuó repitiendo y escalando sin signos de remordimiento o intención de detenerse. Anna no puede estar segura alguna vez en esta situación. Es violencia doméstica y es un factor decisivo.

I/ME: Podrías sentirte tentado a preguntar: “¿Qué haría que Eric se comportara de esta manera? ¿Cuál es su motivo?”

Los investigadores han identificado una serie de características de los hombres violentos que sugieren diferentes causas o motivos. Sin embargo, realmente no importa. Este no es el momento de intentar comprender su necesidad (paso 6 de insight) o adoptar su perspectiva (paso 2 de mutualidad). Si se encuentra en una situación de violencia doméstica y se pregunta “¿Por qué está haciendo esto?” Dígase a sí mismas: “No importa” y luego váyanse.

Para obtener más información sobre la violencia doméstica y qué hacer si te sucede a tí consulta los siguientes recursos:

El Centro Nacional de Recursos sobre Violencia Doméstica:

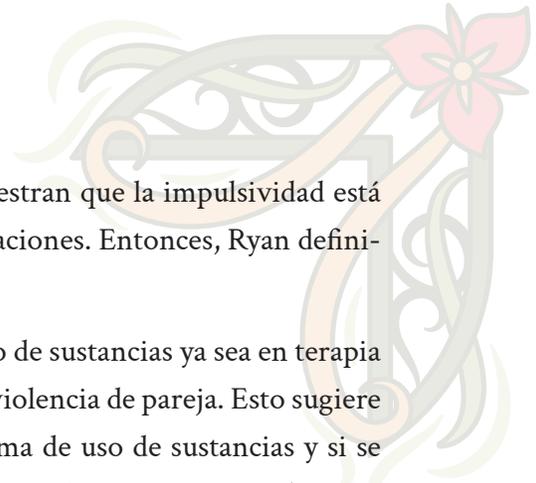
<http://www.nrcdv.org/>

La Línea Nacional de Violencia Doméstica:

<http://www.thehotline.org/>

Lexi y Ryan

¿Qué pasa con Lexi? ¿Necesita salir? Claramente, Ryan ha sido agresivo con ella. Él la sujetó físicamente, le agarró el brazo con tanta fuerza que le dejó un moretón, le arrojó la botella de laca (golpeando a Kitty) y le arrojó fideos a la cara. También le ha dicho algunas cosas bastante desagradables. Es importante destacar que Lexi ha visto que el comportamiento agresivo de Ryan ocurre sólo cuando está borracho o consume drogas (cocaína). El resto del tiempo, él es el chico dulce, comprensivo, increíble y divertido que ella ama. Las investigaciones muestran que el consumo de sustancias (alcohol y cocaína en particular) está fuertemente asociado con la agresión en las relaciones; Es más probable que las personas sean agresivas cuando están bajo la influencia. ¿Y recuerdas que dijimos que Lexi pudo haber pasado por alto la tendencia de Ryan a ser impulsivo y, en cambio, solo vio su naturaleza aventurera



y espontánea (que a ella le encanta)? Las investigaciones también muestran que la impulsividad está asociada tanto con el uso de sustancias como con la agresión en las relaciones. Entonces, Ryan definitivamente corre el riesgo de continuar con ambos comportamientos.

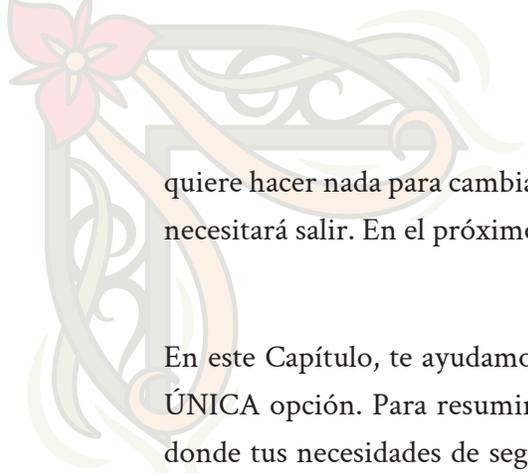
La buena noticia es que hay pruebas de que el tratamiento del consumo de sustancias ya sea en terapia individual o de pareja, reduce tanto el consumo de sustancias como la violencia de pareja. Esto sugiere que, si Ryan estuviera dispuesto a recibir tratamiento para su problema de uso de sustancias y si se mantuviera sobrio, sería menos probable que fuera agresivo con Lexi y Lexi sería más capaz de satisfacer sus necesidades.

¿Qué significa esto para la decisión de salida de Lexi? Si quiere quedarse con Ryan, debe evaluar si Ryan está dispuesto a recibir tratamiento y mantenerse a salvo hasta que esté sobrio. Es notorio que las personas con trastornos por uso de sustancias niegan su problema. Puede resultar muy difícil motivarlos para el tratamiento. La negativa de Ryan a buscar ayuda y mantenerse sobrio no sería un buen augurio para Lexi. Él seguiría siendo agresivo con ella y Lexi tendría que decidir si estaba dispuesta a vivir con eso. Al igual que Anna, abogaríamos firmemente por el NO. Una relación con una persona agresiva (que abusa de sustancias) no es una relación sana. Es peligroso y Lexi debería ponerle fin de inmediato. Sin embargo, si Ryan estuviera dispuesto a recibir tratamiento y aceptara la responsabilidad de su propia recuperación, y él y Lexi se involucrarán en la resolución mutua de problemas mientras enfrentan los desafíos que conlleva la recuperación, su relación tendría una oportunidad. Todo lo bueno de su relación que leíste en el Capítulo 7 estaría allí y tendrían el potencial de tener una relación feliz y saludable en la que ambos encontrarían satisfechas sus necesidades.

¡ME: Si es agresivo cuando está borracho, ¿no lo será cuando esté sobrio?

No necesariamente. Las personas pueden comportarse de manera muy diferente cuando están borrachas que cuando están sobrias. Piénselo: ¿cuál es la probabilidad de que envíe el mensaje de texto que envió mientras estaba borracho cuando está sobrio? Bastante bajo, ¿verdad? El mejor indicador de cómo es realmente alguien es cuando está sobrio, no cuando está borracho. La pregunta es si podrá mantenerse sobrio.

Entonces, ¿el comportamiento agresivo y el abuso de sustancias de Ryan son un factor decisivo? No lo es si recibe tratamiento y se mantiene sobrio. Muchas personas se han recuperado con éxito del abuso de sustancias y han llegado a tener relaciones seguras y saludables. Pero definitivamente es un factor decisivo si no consigues estar sobrio. La conclusión para Lexi es que, al igual que Eric, si Ryan no



quiere hacer nada para cambiar su comportamiento, Lexi, al igual que Anna, nunca se sentirá segura y necesitará salir. En el próximo Capítulo, verás cómo Lexi toma la decisión de quedarse o irse.

En este Capítulo, te ayudamos a identificar situaciones extremas en las que salir de la relación es la ÚNICA opción. Para resumir, estas son situaciones que resultan en inseguridad y peligro crónicos, donde tus necesidades de seguridad y confianza se ven gravemente comprometidas, como mentiras continuas, traición y agresión en las relaciones. También habrás notado que se trata de situaciones en las que la pareja que adopta estos comportamientos no tiene interés en cambiar. Esa es una señal segura de que necesitas salir.

I/ME: Espera, ¿eres la mentirosa, celosa o agresiva?

Si es así, necesitas desarrollar mejores habilidades I/ME, particularmente mejores habilidades de regulación de emociones para que puedas cambiar tu comportamiento, porque no es justo para tu novio: él tampoco tiene seguridad.

En el siguiente Capítulo, te ayudaremos a descubrir cómo tomar decisiones de quedarte o irte en situaciones, como la de Lexi, donde la respuesta a la decisión de abandonar la relación no es tan obvia.

Capítulo 9

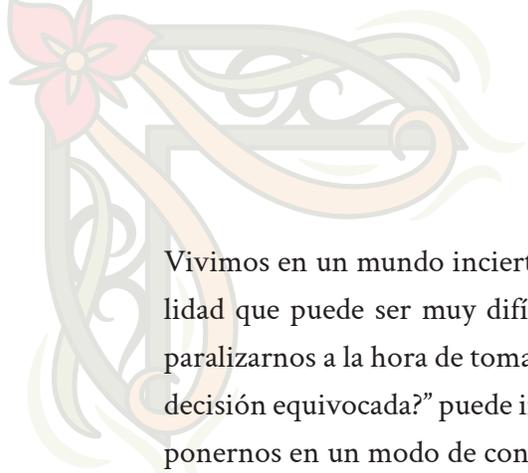
¿Me quedo o me voy?

Todos sabemos lo difícil que puede ser tomar una decisión sobre el futuro de nuestra relación. ¿Es el amor que sentimos suficiente para que la relación funcione? Puede ser difícil saberlo, ¿verdad? “¿Me quedo más tiempo en una relación no tan buena para ver si las cosas pueden cambiar? ¿Me voy ahora? ¿El hecho de que mi relación sea buena en este momento significa que debo llevarla al siguiente nivel?

Las investigaciones muestran que las personas toman decisiones de quedarse o irse basándose en si creen que están satisfaciendo sus necesidades y si creen que tienen mejores alternativas. Es por eso que nos hemos centrado tanto en ayudarle a aprender a evaluar tus necesidades con precisión. Ahora nos basamos en esto mostrándote cómo puedes utilizar el conocimiento de tus necesidades clave para tomar conscientemente decisiones saludables de quedarte o irte.

Este Capítulo también te ayudará a lidiar con las emociones que pueden surgir cuando tomas decisiones difíciles en tu relación. La incertidumbre genera miedo. “¿Qué pasa si tomo la decisión equivocada? ¿Voy a estar bien? ¡No quiero cometer un error! ¿Qué pasa si nuestro compromiso no dura? Estos pensamientos y sentimientos pueden frenarte cuando la evidencia sugiere que seguir adelante es un buen riesgo. El miedo también puede impedirte salir cuando está claro que debes hacerlo. “Quizás las cosas puedan cambiar. Puede que no esté bien por mi cuenta. ¿Cómo viviré sin él? Quizás no encuentre a alguien mejor”. La incertidumbre puede paralizar a las personas y llevarlas a tomar decisiones basadas en el miedo.

Otras emociones funcionan de la misma manera. La culpa (“no quiero lastimarlo”) puede hacer que tú permanezcas en una relación poco saludable. El amor (“No queremos las mismas cosas, pero lo *amo*”) puede hacer lo mismo, al igual que la tristeza (“Me siento muy triste cuando pienso en todas las cosas buenas que extrañaré”). La ira (“¡Que se joda! ¡Nunca más le daré la oportunidad de decepcionarme!”) puede hacerte abandonar impulsivamente una relación que podría tener potencial. Afortunadamente, puedes usar tus emociones para ayudarte a concentrarte en tus necesidades clave y tomar buenas decisiones en tus relaciones. Ya te presentamos la regulación de las emociones en el Capítulo 6. Aquí describimos otras dos formas de regular las emociones utilizando la “tolerancia al malestar” y la “mente sabia”.



Tolerancia al malestar

Vivimos en un mundo incierto, incluidas las relaciones. Es simplemente la realidad, pero es una realidad que puede ser muy difícil de aceptar. El problema es que no poder tolerar el malestar puede paralizarnos a la hora de tomar una decisión. Acosándonos con preguntas como “¿Qué pasa si tomo la decisión equivocada?” puede impedirnos tomar una. La intolerancia a la incertidumbre también puede ponernos en un modo de control extremo. Se nos vienen ideas a la cabeza sobre como “deberían” ser las cosas y empezamos a exigir que las cosas sean como decimos que deben ser y así buscar tranquilidad de nosotros mismos y de los demás. Esto nunca funciona. ¿Por qué? Porque nunca hay una certeza del 100%. Acerca de todo.

¿Cómo podemos lidiar con la realidad de la incertidumbre mientras tomamos decisiones sobre nuestras relaciones?

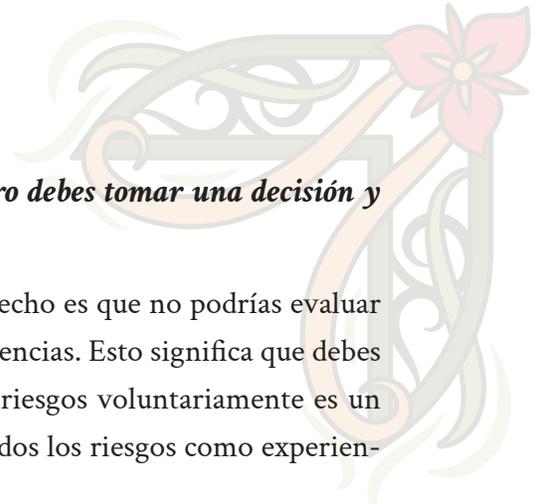
1. No te centres en cómo deberían ser las cosas sino en cómo son:

¿Cuántas veces has escuchado a alguien decir algo como “No debería tratarme de esa manera? Si no lo hiciera, todo estaría bien y nuestra relación funcionaría”. ¿Has dicho eso alguna vez? Si es así, debes saber que el hecho es que él te *trata* de esa manera. No puedes estar segura de que cambiará en el futuro. Todo lo que puedes hacer es tener claras tus necesidades y cómo son realmente las cosas y determinar si eso es aceptable para tí. Eso no significa que no le des a alguien la oportunidad de cambiar. Significa que miras la realidad de cómo son las cosas para tomar tus decisiones.

¿Puedes pensar en un momento en el que te concentraste en cómo deberían ser las cosas en lugar de como eran en realidad? Escribe un ejemplo aquí:

2. Permanece en el momento presente y toma la mejor decisión que puedas basándote en la evidencia acumulada en la realidad en ese momento.

No se puede vivir indefinidamente con esperanzas o temores de lo que podría suceder. (Bueno, podrías, pero sería una vida miserable). Debes actuar en algún momento. Reúne tu coraje, con todas tus fuerzas, y utiliza toda la evidencia que tengas para hacer un plan con valentía y seguirlo hasta el final. La siguiente estrategia puede ayudarte a hacerlo.



3. Reconoce que cada decisión que tomas es un riesgo calculado, pero debes tomar una decisión y estar dispuesta a asumir el riesgo.

Debido a que nada es seguro, tomar decisiones conlleva riesgos y el hecho es que no podrías evaluar completamente tu decisión hasta que la haya tomado y vea las consecuencias. Esto significa que debes estar abierta y dispuesta a correr riesgos y aprender de ello. Asumir riesgos voluntariamente es un asunto aterrador. También es liberador, especialmente si considera todos los riesgos como experiencias de aprendizaje, algo que te recomendamos que hagas.

¿Alguna vez has corrido un riesgo en una relación? ¿Qué pasó?

¿Qué tal no correr riesgos? ¿Por qué no?

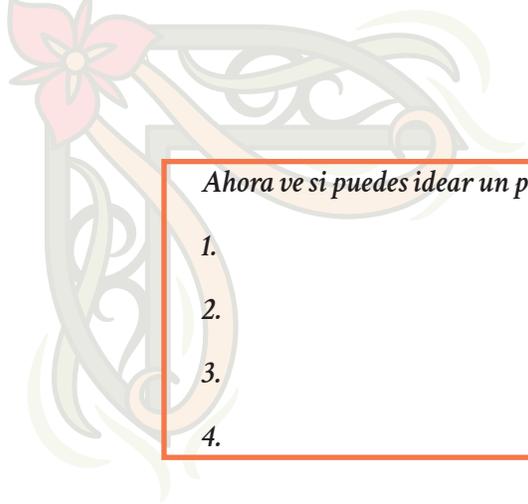
La siguiente estrategia proporciona una excelente manera de enfrentar tus miedos sobre lo que podría suceder cuando tomas un riesgo.

4. Calcula tu(s) peor(es) escenario(s) y haz un plan de afrontamiento sobre cómo lo manejarías (o los manejarías).

Digamos que tienes miedo de mudarte con tu novio porque “¿Qué pasa si no funciona? ¿Qué le diré a la gente? ¿A dónde iré?” Éstas son preocupaciones bastante típicas y todas ellas pueden abordarse resolviendo problemas. Mira cada inquietud y elabora un plan para abordarla. ¿Qué le dirías a la gente? (Recomendamos la verdad.) ¿A dónde irías? Piense en las opciones con antelación. Por ejemplo, ¿tiene algún amigo o familiar con quien podrías quedarte por un tiempo? ¿Tendrás dinero ahorrado para alquilar un apartamento?

¿Hay algo en tu relación a lo que tengas miedo? Escribe tu peor escenario enumerando lo que temes:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Ahora ve si puedes idear un plan para lidiar con cada uno de tus miedos:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

¿Qué pasa si también estás pensando: «¿Cómo afrontaré mis emociones si terminamos?» Esa es otra buena pregunta, y en el próximo Capítulo trataremos ese tema específicamente, así que estate atenta. Mientras tanto, la siguiente estrategia también puede ayudar a afrontar la situación.

5. Desarrolla algunas declaraciones personales saludables y basadas en la realidad (nuevo diálogo interno)

Para proponer afirmaciones que te ayuden a tolerar la incertidumbre, debes estar abierta a observar tus miedos e identificar los pensamientos que se interponen en tu camino a la hora de tomar una decisión. Debes cultivar una actitud de apertura al futuro y a cualquier nueva experiencia, buena o mala, que pueda surgir, confiando en que descubrirás cómo manejarla. Por ejemplo, si está pensando: “Tengo que estar segura”, recuerda: “No puedes estar segura, pero está bien. La certeza no es posible. Necesito ser valiente y tomar la mejor decisión que pueda”. Si estás pensando: “Tengo que estar seguro de si esta relación va a funcionar”, repite: “No todas las relaciones duran y lo afrontaré si la mía no dura”. Si estás pensando: “Quizás nunca encuentre otra relación”, repite: “Quizás lo haga o no. No puedo saberlo ahora, pero de cualquier manera estaré bien y el miedo no es motivo para permanecer en una relación poco saludable”.

Ahora ve si puedes idear un plan para lidiar con cada uno de tus miedos:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Mente sabia

Puede resultar difícil saber qué información utilizar para tomar decisiones sobre las relaciones. ¿Usamos la razón para intentar hacer lo más lógico? ¿Nos basamos únicamente en la intensidad de nuestros sentimientos? Mucha gente confía sólo en una de estas estrategias, pero la realidad es que ambas son importantes. Necesitamos de ambas para tomar decisiones saludables y plenamente conscientes. “Mente sabia” es un concepto desarrollado por la Dra. Marsha Linehan, experta en intervenciones diseñadas para ayudar a las personas a regular sus emociones. Linehan nos enseña que todo el mundo tiene tres estados mentales:

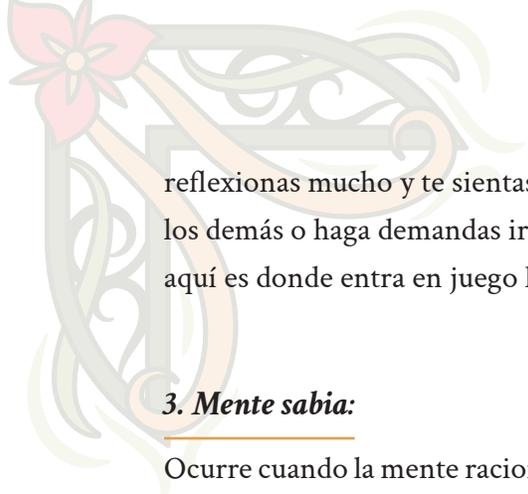
1. Mente razonable:

Es un enfoque lógico, práctico y de resolución de problemas. Ejemplos de este enfoque podrían ser hacer una lista de cosas por hacer o investigar y luego descubrir cuáles son tus mejores opciones laborales. Se trata de hacer las cosas de forma reflexiva, lógica y eficaz, en lugar de actuar basándose en las emociones. Cuando se trata de relaciones, algunos ejemplos podrían ser planificar los detalles de mudarse juntos, como qué conservar y qué empacar, o planificar con qué frecuencia se verán en una relación a larga distancia.

2. Mente emocional:

En la que los pensamientos y comportamientos están guiados por las emociones en lugar de la lógica. Ejemplos de tales comportamientos podrían ser comprar un vestido nuevo sólo porque te encanta, aunque ya hayas gastado tu presupuesto para ropa este mes, o salir y hacer algo sólo por diversión. Se trata de hacer las cosas en función de lo que sientes en el momento, sea lógico o no. En las relaciones, algunos ejemplos podrían ser quedarse hablando por teléfono con tu novio toda la noche, aunque tengas que levantarte temprano al día siguiente, sólo porque se siente muy bien, o dar un paseo en motocicleta con un chico que acabas de conocer y que no conoces. Me siento atraída por él.

La mente racional y la mente emocional pueden dar lugar a comportamientos tanto saludables como no saludables. Los ejemplos anteriores son generalmente comportamientos saludables. Cuando la mente razonable tiene demasiado control o es demasiado fuerte, es posible que seas muy estricta contigo misma y no te permitas divertirte ni correr riesgos razonables. O tal vez no puedas sentir o utilizar emociones que puedan guiarte a conocerte a ti misma y acercarte a otras personas. O puedes quedarte estancada en lo que consideras lógico (verás a Mia y Julianne luchar con esto). Cuando la mente emocional tiene el control o es demasiado fuerte, puedes perder todo sentido de la lógica y quedar cegada a la realidad (lo verás con Emily y Lexi). Es posible que te quedes atrapado en sentimientos negativos,



reflexionas mucho y te sientas deprimida y ansiosa. Es posible que aceptes el mal comportamiento de los demás o haga demandas irrazonables y que permanezcas en una relación poco saludable. Entonces aquí es donde entra en juego la mente sabia.

3. Mente sabia:

Ocurre cuando la mente racional y la mente emocional se unen de manera integrada. Cuando lo hacen, crean un todo que es mayor que la suma de sus partes. Te proporciona intuición, con la sensación de saber qué es lo correcto para tí. Una mente sabia es una combinación de escuchar tus emociones (tu corazón) y pensar en las cosas de manera lógica (usando tu cabeza), para saber realmente qué es lo mejor para ti. Es un lugar tranquilo que te ayuda a sentirte centrada y segura en tus decisiones. Es como saber en tu interior que has tomado la decisión correcta.

Por supuesto, no es nada fácil tener una mente sabia y nadie puede estar ahí todo el tiempo. Se consigue sólo con la práctica.

Practica el prestar atención tanto a tu cabeza como a tu corazón. Pregúntate: “¿De dónde viene este pensamiento o sentimiento? ¿Viene de mi cabeza o de mi corazón? ¿Y qué hay debajo? ¿Qué lo impulsa? ¿Es saludable? ¿O está impulsado por una mente razonable que es demasiado estricta, rígida o controladora? ¿O de una mente emocional impulsada por la fantasía que no está en contacto con la realidad? Tómame tu tiempo para encontrar la respuesta (tal vez pídele ayuda a un amigo de confianza). Y conoce tu estilo típico. ¿En qué situaciones de relación estás más motivada? ¿Más impulsado por el corazón? ¿Cuándo tu cabeza y/o tu corazón son impulsados de manera saludable? ¿O maneras poco saludables?

Escribe aquí tus estilos de cabeza y corazón:

Situaciones en las que has tendido a ser más impulsada por la cabeza de manera saludable:

Situaciones en las que has tendido a ser más impulsada por la cabeza de manera poco saludable:

Situaciones en las que has tendido a ser más impulsada por el corazón de manera saludable:

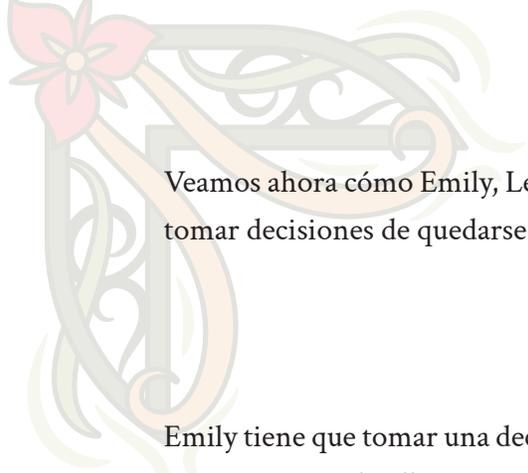
Situaciones en las que has tendido a ser más impulsada por el corazón de manera poco saludable:

Práctica tomar decisiones que consideren información tanto de la cabeza como del corazón. Una vez que seas más capaz de prestar atención tanto a tu cabeza como a tu corazón, asegúrate de que cuando tengas que tomar una decisión pienses deliberadamente en ambas perspectivas. Pregúntate: ¿Qué diría mi cabeza? ¿Qué diría mi corazón? ¿Cuáles son los mensajes saludables y cuáles los nocivos? Y luego tomar una decisión que respete y cuide tanto la cabeza como el corazón. Por ejemplo, si tu cabeza transmite un mensaje saludable, respeta y cuida tu corazón calmando tus emociones mientras dejas que tu cabeza guíe tu decisión. Si tu corazón está transmitiendo un mensaje saludable, respeta y cuida su cabeza siendo compasiva contigo misma y dejando que su corazón te informe una nueva forma de pensar.

Práctica no actuar impulsivamente. Tómame el tiempo para trabajar con una mente sabia en la forma que sugerimos. No hay prisa. Quieres poder tomar la mejor decisión que puedas tomar. Date el tiempo y el espacio para hacerlo.

Práctica confiar en que podrás superar cualquier dolor que sientas. Utiliza un diálogo interno compasivo, como se describe en el Capítulo 6, que afirme tu capacidad para afrontar sus emociones.

Se necesita una elección sabia (una elección de cabeza y corazón) para tomar una buena decisión sobre si quedarte o irte.



Veamos ahora cómo Emily, Lexi, Mia y Julianne pueden usar la regulación emocional para ayudarlas a tomar decisiones de quedarse o irse en función de si están satisfaciendo sus necesidades clave.

Emily y Will

Emily tiene que tomar una decisión. ¿Debería llevar su relación con Will al siguiente nivel mudándose para estar con él? Ella no está segura. No está segura de querer tener un estilo de vida definido por ser una novia de la escuela de medicina. Le preocupa sentir que su vida está en suspenso si viven juntos mientras él está en la escuela y si puede estar segura de que podrá seguir su propia carrera de la manera que quiere si se muda para estar con él. Entonces Emily está realmente en conflicto. Siente que quiere saber con certeza cómo será el futuro. Decide tener otra charla con Will sobre esto:

Emily: ¿Qué es lo que quieres, si es que quieres algo, antes de sentar cabeza?

Will: *(riendo)* ¿Qué pasa? Llega al punto.

Emily: *(riendo)* ¡Sabes a qué me refiero!

Will: *(riendo)* Sabes que quiero casarme y tener hijos algún día, si a eso te refieres.

Emily: Sólo me preocupa querer eso antes que tú. ¿Cuándo crees que estarás listo?

Will: No lo sé. Sólo muévete conmigo. Queremos las mismas cosas. Simplemente no estoy seguro del momento y no tengo ninguna prisa por tener una familia. Me gustaría estar asentado, tener algo de estabilidad, pasar tiempo contigo primero. Ni siquiera sé en qué ciudad haré mi residencia.

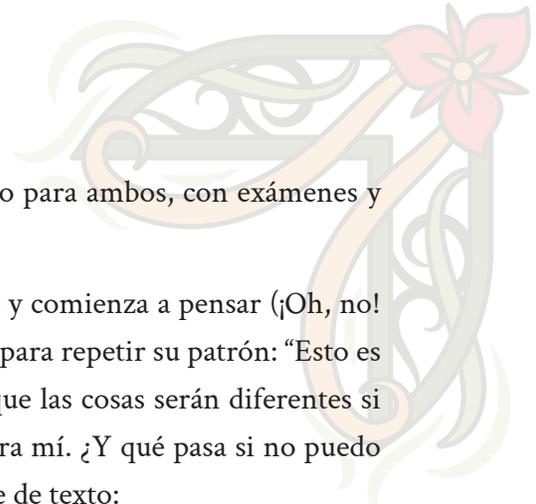
Emily: ¿Y si las cosas me van bien en el trabajo? ¿Considerarías hacer tu residencia allí para no ser yo quien tenga que seguir mudándome?

Will: *(riendo)* Sí, por supuesto.

Emily: Me alegra mucho que estés abierto a eso.

Guillermo. Pero no podemos forzar esto, Em. Queremos estar juntos. Sigamos con ello. Simplemente estemos juntos y disfrutémoslo y partamos de ahí.

Emily piensa: “¡Bueno, eso no me hizo estar más segura!”. Ella entiende su punto, pero todavía no sabe si será feliz viviendo con él. Ella piensa: “¿Qué pasa si no me gusta mi trabajo? ¿Qué pasa si no hago amigos? ¿Qué pasa si mi vida simplemente gira en torno al horario de Will? Está muy concentrada en lo que debería ser el futuro, por lo que le resulta difícil considerar simplemente apreciar el presente como sugería Will. En consecuencia, su incertidumbre continúa a medida que se acerca el final del semestre. Ambos habían acordado perderse su última visita programada para el fin de semana y ahora



acaban de aceptar perderse la que se avecina. Es un momento decisivo para ambos, con exámenes y trabajos pendientes, y ambos están estresados y necesitan trabajar.

Parecía una buena idea en ese momento, pero ahora Emily lo extraña y comienza a pensar (¡Oh, no! La mente emocional está tomando el control y ella se está preparando para repetir su patrón: “Esto es exactamente lo que siempre será. Soy una completa idiota al pensar que las cosas serán diferentes si me mudo allí. Estará en la facultad de medicina y no habrá tiempo para mí. ¿Y qué pasa si no puedo encontrar un trabajo que realmente me guste? Ella le envía un mensaje de texto:

Emily: Jugar “él me ama, él no me ama” otra vez; hace mucho que no lo juego. Dime algo tranquilizador.

Will: Estás en mi cabeza todos los días. Todas las noches pienso en ti cuando me acuesto y todas las mañanas estoy pensando en ti y con ganas de ver tu cara. Eso sucede todos los días.

Emily: Gracias, bebé. Tus palabras son todo a lo que puedo aferrarme en este momento.

Las palabras de Will son útiles, pero ella todavía no está segura de si debería mudarse para estar con él.

A la mañana siguiente, Will envía un mensaje de texto:

Will: Espero que tu día vaya bien. Te amo y te extraño.

Emily: Yo también, pero todavía estoy luchando por la mudanza.

Will llama a Emily de inmediato:

Will: ¿Estás bien? ¿Qué está sucediendo?

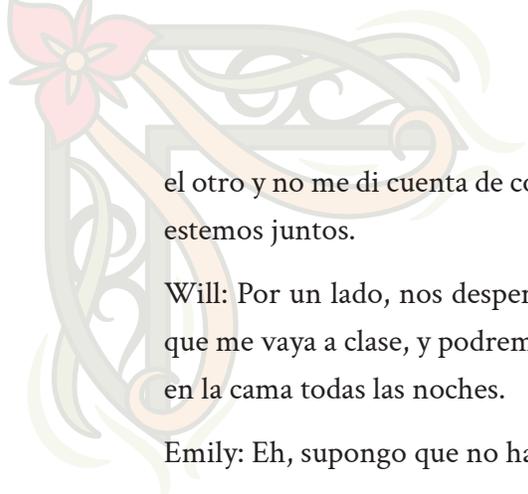
Emily: No lo sé. Tengo miedo de que incluso si me mudo allí todavía me sentiré como me siento ahora.

Will: Si te mudas aquí estaremos juntos y construirás tu carrera mientras yo estoy en la escuela. Las cosas mejorarán para nosotros y tú también estarás ocupada.

Emily: Espero que ese sea el caso, pero mira lo que acabamos de hacer: cancelar dos visitas debido a lo ocupados que estamos.

Will: Pensé que estabas de acuerdo con eso.

Emily: Yo también lo pensé, pero supongo que estaba enojada porque no teníamos tiempo el uno para



el otro y no me di cuenta de cómo me estaba afectando. Me preocupa cómo será diferente esto cuando estemos juntos.

Will: Por un lado, nos despertaremos juntos cada mañana. Podemos abrazarnos y besarnos antes de que me vaya a clase, y podremos cenar juntos las noches que no tenga clase. Y luego estaremos juntos en la cama todas las noches.

Emily: Eh, supongo que no había pensado en eso.

Will: Además, tendrás un gran trabajo, irás a clases de spinning en el fantástico gimnasio que tenemos aquí y tomarás unas copas con los nuevos amigos que harás.

Emily: Eres muy optimista. Supongo que me preocupa qué pasa si esas cosas no me suceden y luego me quedo allí sin vida propia.

Will: Bueno, si no es así, te ayudaré a realizar los cambios necesarios para conseguir lo que deseas. Quiero que seas feliz. Eso también me hará feliz. Quiero que tengas tu propia vida. Justo como lo haces ahora. Me encanta que tengas objetivos profesionales. Me encanta que pasemos tiempo con tus amigos y haremos que eso suceda aquí también.

Emily: Está bien, eso es muy amable de tu parte.

Will: *(Puede oír la tristeza en su voz)* Em, dime qué necesitas ahora mismo. Si quieres que salga y pasemos tiempo juntos, encontraré la manera de ir este fin de semana. Tal vez vaya y podamos estudiar juntos. Dime lo que necesitas y lo haré.

Emily: No lo sé. Siento mucha presión de la escuela, pero también quiero conectarme contigo.

Will: No quiero aumentar toda la presión sobre ti. No necesito una respuesta en este momento. Pero si quieres que vaya este fin de semana, encontraré la manera.

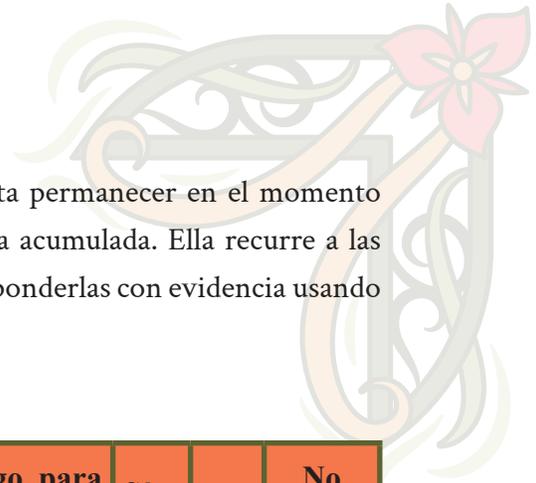
Emily: Sí, quiero que vengas. Necesito que vengas. ¿Estás enojado conmigo?

Will: No, puedo entenderlo. Este es el tiempo más largo que no nos vemos físicamente y yo también te extraño.

Emily: Pero odias el drama.

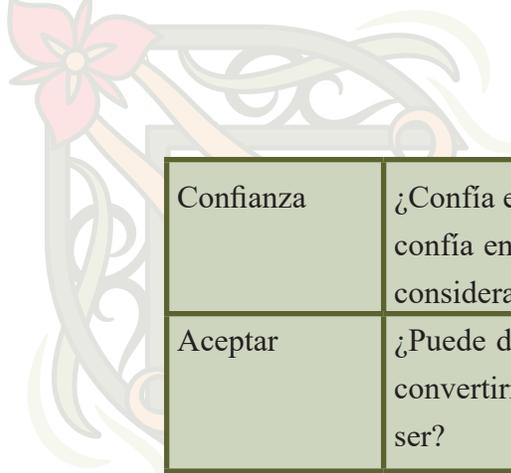
Will: Pero te amo. Sé que este es tu proceso a veces. Y lo acepto. Eres muy importante para mí.

“Soy importante para él”, piensa. “Eso es exactamente lo que quiero”. Pero Emily tiene miedo porque no siempre se siente importante para Will y sabe que es una necesidad clave para ella. Cuando piensa si debería mudarse para estar con Will, su corazón dice: “Sí”, pero su cabeza dice: “No estoy segura”. Necesita encontrar ese espacio mental sabio, donde realmente pueda entender lo que está pasando



y decidir qué hacer. Para afrontar su incertidumbre, también necesita permanecer en el momento presente y tomar la mejor decisión posible basándose en la evidencia acumulada. Ella recurre a las preguntas necesarias “Él me conoce y le gusto” y realmente trata de responderlas con evidencia usando su corazón y su cabeza. Esto es lo que se le ocurrió:

Necesidades	Él me conoce y le gusto (quiere lo que tengo para ofrecerle y me trata de una manera que demuestra que le agrado y me respeta).	Sí	No	No estoy segura
Lo que necesita:				
Familiar	¿Conoce mis mejores y peores rasgos? ¿Entiende cómo me hacen quien soy, influyen en cómo actúo y afectan la forma en que satisfago mis necesidades?	X		
Autenticidad	¿Estoy completamente abierta a mostrar todos los aspectos de mí misma y a enfrentar cualquier temor que tenga al hacerlo?	X		
Atracción	¿Le gusta mi apariencia física tal como es sin querer que cambie?	X		
Deseo	¿Quiere tener relaciones sexuales conmigo y puede contarme cómodamente sobre sus intereses y necesidades sexuales?	X		
Interesante	¿Está interesado en mi vida (sea lo que sea) y quiere ser parte de ella?			X
Vivo	¿Soy su persona de contacto en los buenos y en los malos momentos?	X		
Apoyo	¿Conoce mis mejores y peores rasgos? ¿Entiende cómo me hacen quien soy, influyen en cómo actúo y afectan la forma en que satisfago mis necesidades?			X
Como me trata:				
Cuidado	¿Está en sintonía con mis sentimientos y responde de una manera útil en lugar de hiriente?	X		
Escuchar	¿Escucha lo que expresé y lo que quiero decir y lo utiliza para entenderme?			X
Importante	¿Considera y valora mis necesidades en sus elecciones?			X

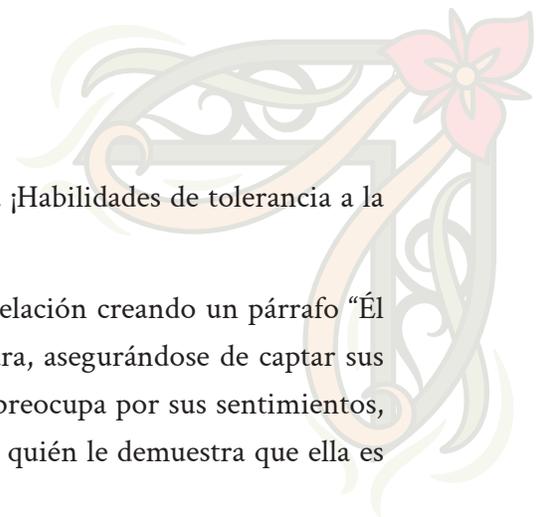


Confianza	¿Confía en mí disponibilidad, coherencia y compromiso y confía en que no lo trataré de ninguna manera que pueda considerarse una traición en la relación?	X		
Aceptar	¿Puede dejarme ser quien soy y no intentar cambiarme o convertirme en algo que no soy, no quiero ser o no puedo ser?	X		
Perdonar	¿Me perdona los errores que he reconocido y sigo adelante?	X		
Ayuda	¿Está dispuesto a responder a mis solicitudes de ayuda con las cosas que tengo que hacer?	X		
Seguridad	¿Toma decisiones que me ayuden a mantenerme segura en lo emocional, físico y prácticamente?	X		

Responder estas preguntas ayudó a Emily a hacer tres cosas: (1) utilizar sus respuestas de No estoy segura como información para ver por qué está confundida acerca de su decisión; (2) describir su relación tal como es realmente, utilizando un lenguaje claro y concreto; y (3) ser clara sobre sus necesidades clave.

Primero, las respuestas de Emily No estoy segura son evidencia de su confusión, particularmente por la necesidad de ser importante para él. Will está muy atento a sus necesidades y las tiene en cuenta en sus decisiones, pero cuando surgen necesidades escolares, siempre tienen prioridad. Esto es doloroso para Emily. Su corazón le dice que esto no se siente bien. Pero entonces su cabeza le dice que las decisiones de Will son reales. Si quiere ser médico, tiene que hacer lo que hace. ¿Puede tolerar eso? ¿Y será diferente cuando vivan juntos, o él siempre antepondrá su carrera a la de ella? Esa es una pregunta importante, y se da cuenta de que cuando habló con Will sobre esto, lo que él dijo tenía sentido. Él tiene razón: ella se forjará su propia vida en una nueva ciudad en lugar de depender de él para ocupar su tiempo. Tomará una clase de spinning antes del trabajo e irá a tomar unas copas después del trabajo con sus nuevos amigos. Eso es lo que ella quiere para ella de todos modos. Simplemente lo olvida cuando se siente insegura acerca de Will. En cuanto a mudarse nuevamente después de la escuela de medicina, al menos tendrá mucha más experiencia y tal vez en ese momento puedan hacer planes más sólidos para el futuro. Ella ve que está un poco obsesionada con planificar el futuro. Tiene que recordar que no puede planificarlo todo ahora.

Mientras piensa en esto, recuerda que en realidad ya ha hecho un plan para cuidar de sí misma, al menos financieramente, si su relación no funciona. Tener el problema resuelto, de uno de sus peores temores, la hace menos preocupada para estar segura de sí Will puede priorizarla y si mudarse es lo



correcto. Empieza a pensar que tal vez valga la pena correr el riesgo. ¡Habilidades de tolerancia a la incertidumbre en el trabajo!

A continuación, Emily intenta dejar muy clara cómo describiría su relación creando un párrafo “Él me conoce y le gusto” usando sus respuestas Sí, No y No estoy segura, asegurándose de captar sus necesidades clave: un chico que esté interesado en su vida, quién se preocupa por sus sentimientos, quién quiere que ella sea su persona a quien acudir y, especialmente, quién le demuestra que ella es importante para él:

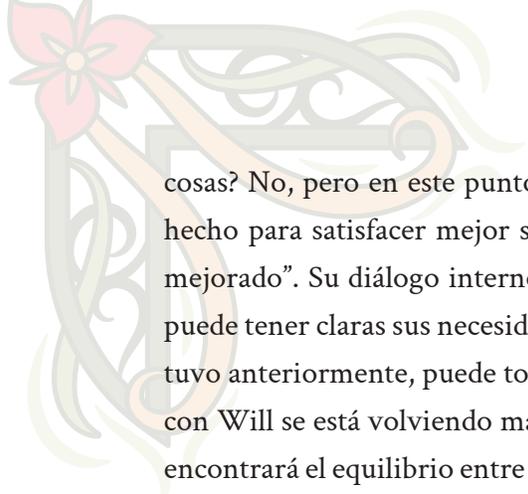
Él sabe lo mejor y lo peor de mí, ¡eso es seguro! Él se siente atraído por mí, me desea y me acepta; está interesado en compartir mi vida; sigue diciéndolo y mostrándolo cuando estamos juntos; son sólo mis propias inseguridades las que me hacen olvidar esto; ahora me escucha mucho mejor que antes; tal vez no siempre, pero puedo lidiar con eso; él definitivamente se preocupa por mí; y sobre todo dejé que él me viera profundamente; supongo que eso es algo en lo que necesito trabajar, no él. Realmente está tratando de tratarme como si fuera importante para él, ¡y es más fácil ahora que he renunciado a mi deseo de tener una mascota! Aun así, probablemente será un tema continuo en el que ambos tendremos que trabajar. Y aunque me gustaría que recurra más a mí, realmente soy su persona a quien acudir; sé que, si va a recurrir a alguien, seré yo, y lo he visto mejorar cada vez más en esto con el tiempo.

Se detiene allí y lee el párrafo. Ella se da cuenta: “Creo que se están satisfaciendo mis necesidades clave. Will definitivamente está invirtiendo tiempo para satisfacer mis necesidades. Literalmente me dijo que haría lo que necesitara y cuando le pedí que viniera a visitarme, lo hizo. Está tratando de encontrar ese equilibrio entre su ambición y su amor por mí. Es un trabajo duro, pero está claro que él está trabajando en ello y eso realmente me dice que soy lo que él quiere. Que soy importante para él”. Y cuando lo dice, porque está basado en la evidencia, lo dice con poder personal. Y lo dice con sabiduría. Tanto su cabeza como su corazón han informado su evaluación y se siente bien.

Luego, Emily construye su párrafo de necesidades “Lo conozco y me gusta” para asegurarse de que se satisfagan sus necesidades clave para esta perspectiva (interesante, confiar y aceptar):

“Sé lo mejor y lo peor de él. Me atrae y lo deseo. Estoy interesada en compartir mi vida con él (y construiré mi propia vida interesante para no ser sólo la novia de la escuela de medicina esperándolo). Lo escucho, lo trato con cariño y le muestro que es importante para mí. Principalmente me deja verlo profundamente; también está trabajando en eso. Él está disponible principalmente para mí cuando necesito apoyo, otra cosa en la que está trabajando y en la que ha mejorado mucho. Estoy trabajando para confiar en él y aceptarlo. Una vez más, son mis inseguridades las que se interponen en mi camino y tengo que ser mejor para lidiar con ellas”.

“Sí”, piensa Emily, “realmente conozco a Will y me gusta. Ambos tenemos cosas en las que trabajar, pero lo estamos haciendo y las cosas siguen mejorando. ¿Puedo estar segura de hacia dónde irán las



cosas? No, pero en este punto todos los datos [como lo demuestran los cambios que ella y Will han hecho para satisfacer mejor sus propias necesidades y las de los demás] muestran que las cosas han mejorado”. Su diálogo interno vuelve a tener poder personal; proviene de la evidencia. Emily ahora puede tener claras sus necesidades clave y si se están satisfaciendo, y con el tipo de diálogo interno que tuvo anteriormente, puede tolerar mejor la incertidumbre del futuro. Emily reconoce que su relación con Will se está volviendo más mutua y esto le permite comprender mejor si puede confiar en que él encontrará el equilibrio entre su ambición y su amor por ella. Ella sola no puede construir una relación sana; se necesitan dos personas que quieran satisfacer las necesidades del otro. Ha notado que Will se ha abierto más hacia ella, siendo honesto acerca de cómo ve el futuro. Esto la ayuda a sentirse más segura al confiar en que él le dará prioridad y también a sentirse más segura al hablar con él directamente sobre cómo podría hacerlo. El plan de Emily siempre ha sido ser quien es y dejar que Will sea quien es, y luego ver si ambos pueden sentirse seguros en el tipo de relación que están construyendo. El plan parece estar funcionando. Aunque es consciente de que no hay garantías sobre el futuro, Emily ahora cree que la evidencia sugiere que vale la pena correr el riesgo de seguir adelante con la relación. Sabe que para estar emocionalmente cerca de Will y al mismo tiempo conservar su propia identidad, tendrá que practicar la regulación de sus sentimientos cuando él necesite estudiar, y tendrá que cuidarse a sí misma y vivir su propia vida interesante para no hacerlo. No me siento dependiente de él. Sabe que tendrá que basarse en la evidencia en lugar de un diálogo interno inseguro y utilizar tanto su cabeza como su corazón para tener claro lo que siente con Will. Sabe que necesitará disfrutar el presente, como sugirió Will, en lugar de concentrarse tanto en la incertidumbre del futuro. Y sabe que, si utiliza estas habilidades, siempre tomará la mejor decisión posible. Ella llama a Will y le dice que va a hacer el movimiento.

Lexi y Ryan

Lexi está luchando por descubrir qué hacer con el comportamiento agresivo e imprudente de Ryan. ¿Debería quedarse con él y tratar de ayudarlo? ¿Debería dejarlo, como Emily le ruega que haga? Ella sabe en el fondo que algo anda muy mal, pero, como viste en el Capítulo 7, lo ama a él y a todas las cosas buenas de su relación: el afecto, la intimidad, la espontaneidad, la diversión que se divierten juntos, ese sentido de familia que ellos tienen. Hasta ahora, Lexi ha estado escuchando sólo a su corazón. Ha dejado que sus emociones (amor por Ryan, miedo de que él no esté bien sin ella y culpa si algo le sucediera) gobiernen sus decisiones. Lexi necesita cultivar una mente sabia. Afortunadamente, Emily está ayudando:

Emily: Sólo estoy tratando de entender todo esto contigo. ¿Qué vas a hacer?

Lexi: Últimamente todo ha ido bien. Sólo hay un problema cuando se emborracha mucho o consu-



me cocaína y no sucede con tanta frecuencia.

Emily: ¿Le has dicho: “No beber, no coca o tienes que irte”?

Lexi: No, no quiero hacer eso.

Emily: ¿por qué no?

Lexi: Porque realmente no quiero que se vaya. Quiero estar con él.

Emily: Tienes que establecer algunos límites. ¿Cómo puedes aceptar como te trata: conducir ebrio, lastimarte el brazo, tirarte fideos, gastar el dinero del alquiler? ¿Qué va a hacer a continuación? ¿Cómo te vas a proteger?

Lexi: Si pudiera dejar la coca. Puedo soportarlo si solo bebe cerveza de vez en cuando.

Emily: Eso es ridículo. Claramente no es capaz de controlar su consumo de alcohol y drogas. ¡Podrías salir muy lastimada!

Lexi: Mira, él realmente se arrepiente cuando hace locuras y lo veo tratando de hacer lo mejor que puede. Quizás él pueda controlarlo.

Emily: Y tal vez no pueda. Vamos, piensa claramente en esto. Creo que deberías pedirle que se mude hasta que se recupere. Necesitas mantenerte a salvo.

Lexi: No voy a hacer eso. Quiero estar con él y quiero ayudarlo.

Emily: Si realmente quieres ayudarlo, le pedirás que consulte a un consejero. De esa manera podrás descubrir qué tan grave es esto y tal vez él esté dispuesto a recibir tratamiento.

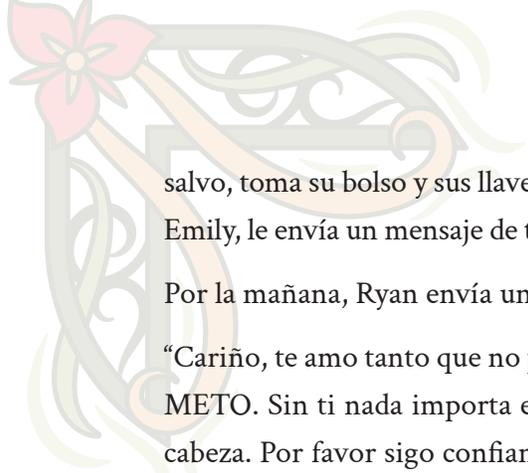
Lexi: Quizás tengas razón. Creo que Ryan y yo tenemos una oportunidad de hacer que nuestra relación funcione, y si funciona, será realmente buena. Quiero hacer todo lo que pueda para intentar que funcione, y tienes razón, con él no funciona como ahora.

Emily: ¿Considerarás al menos quedarte con tu familia hasta que estés segura de que está sobrio?

Lexi: Realmente no quiero dejarlo, pero entiendo tu punto de que necesito estar a salvo.

Después de esta conversación, Lexi investiga un poco. Busca en Google “abuso de sustancias” y encuentra todo tipo de información útil sobre qué es y qué tan importante es recibir tratamiento. Esto fortalece su mente razonable. No sabe si Ryan lo aceptará, pero se da cuenta de que tiene que intentarlo. Él le da la oportunidad perfecta.

Esa misma noche, se despierta en medio de la noche y encuentra a Ryan y Matthew en la sala de estar bebiendo y esnifando coca. Se produce una pelea de gritos. Al darse cuenta de que necesita mantenerse a



salvo, toma su bolso y sus llaves y se va a dormir a la casa de sus padres. Al recordar su conversación con Emily, le envía un mensaje de texto que dice: “No volveré hasta que todo esto termine. Lo digo en serio.”

Por la mañana, Ryan envía un mensaje de texto:

“Cariño, te amo tanto que no puedo hacer que eso desaparezca. Lo lamento. No más drogas, LO PROMETO. Sin ti nada importa en mi vida. Extraño tu tacto, tu amor y tu voz. No puedo sacarte de mi cabeza. Por favor sigo confiando en ti para nunca dejar de amarme, nadie se va, juntos para siempre. Yo te pertenezco. Tú perteneces al lado mío. Te amo.”

Lexi responde, recordando nuevamente las palabras de Emily para darle fuerza. Ella envía un mensaje de texto que realmente quiere decir:

“Bueno, entonces debes dejar de beber y consumir drogas y debes consultar a un consejero. Si estás de acuerdo, volveré. Si no, hemos terminado. Lo digo en serio.”

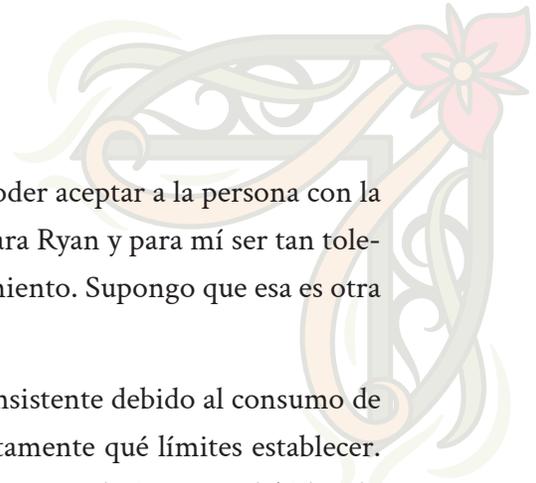
Ryan: Cualquier cosa para ti. ¡Por favor regrese!

Y ella lo hace, y le hace cumplir su promesa.

Han estado asistiendo juntos a terapia semanal, y Ryan dejó de beber y consumir drogas y comenzó a asistir a las reuniones de AA. Tal como lo ha estado haciendo Emily, el consejero está ayudando a Lexi a ver que debe tener claros sus límites. Ya le ha dicho a Ryan, ante la absoluta insistencia de Emily, que, si ve alguna evidencia de consumo de alcohol, drogas o comportamiento agresivo, se quedará con sus padres hasta que él deje de hacerlo (espera no tener que hacer esto). Para definir mejor sus límites, Lexi debe dejar claras sus necesidades clave y si se están satisfaciendo. Vuelve atrás y mira la evaluación de necesidades que Emily la animó a hacer.

Ella ya sabe con certeza que una de sus necesidades clave es estar interesada en compartir la vida con Ryan. Lo es, pero no la parte de abuso de sustancias y agresión. “Entonces”, piensa, “supongo que eso es un límite. No quiere compartir esa parte de su vida, así que, si él va a hacer esas cosas, no puedo quedarme ahí. Cuando él hace esas cosas, simplemente siento miedo. Eh, eso realmente encaja con el hecho de que él realmente no me mantiene a salvo, y yo tampoco me estoy manteniendo a salvo. Lo sabía en mis entrañas, pero no escuché. Tengo que escuchar ahora. Tengo que hacer de mi seguridad una prioridad. Supongo que esa es otra razón por la que si él usa drogas y alcohol tendré que irme”.

Y la lista de necesidades clave insatisfechas crece. “Él no puede apoyarme cuando está borracho o drogado. Realmente necesito que él sea mi persona a quien acudir. Necesito a alguien que esté disponible



de manera confiable. Ryan ya no está. Y es muy importante para mí poder aceptar a la persona con la que estoy. ¿Quizás lo acepto demasiado? Tal vez sea realmente malo para Ryan y para mí ser tan tolerante. Quiero decir, ¿a quién engaño? No puedo aceptar su comportamiento. Supongo que esa es otra razón para establecer límites”.

Lexi ahora ve que sus necesidades clave no se satisfacen de manera consistente debido al consumo de alcohol y drogas de Ryan, y tiene que tomar una decisión sobre exactamente qué límites establecer. Ella realmente cree que si Ryan puede mantenerse sobrio, podrán tener una relación sana debido a lo maravilloso que son las cosas cuando él no bebe ni usa drogas. Ella lo ama mucho y sabe que él la ama. Una vez hicieron una prueba de amor apasionado que encontraron en línea, y este fue su resultado:

“Amor salvaje e imprudentemente. Cuando hombres y mujeres están locamente enamorados, no pueden dejar de pensar en el otro, sus corazones palpitan, sus pulsos se aceleran y les resulta imposible mantenerse alejados de los objetos de su deseo, incluso cuando perseguirlos sea peligroso o tonto. “

Ambos estuvieron de acuerdo en que eran ellos. Y no pueden quitarse las manos de encima. Incluso el otro día, cuando entró por la puerta del trabajo, Ryan la estaba esperando:

Ryan: Quiero hacerte el amor.

Lexi: Quiero que me hagas el amor.

(Corren corriendo hacia la cama)

Ryan: *(besándola profundamente)* Te amo. Eres el amor de mi vida.

Lexi: Estás acostada encima de mí, piel con piel, así. Me duele esto todo el día.

Ryan: Silencio *(mientras le hace girar los pezones)*, ¿te gusta eso?

Lexi: ¡Sí!

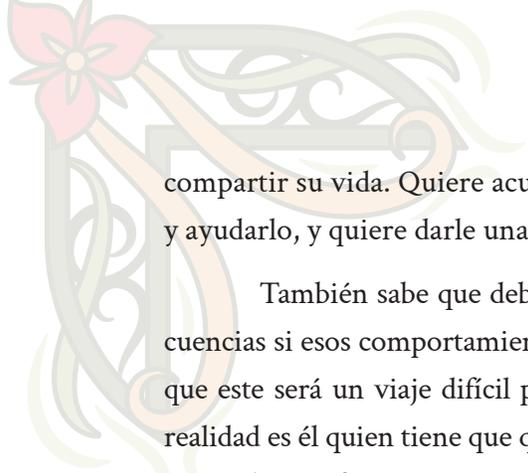
Ryan: ¿Qué más?

Lexi: ¡Sabes lo que quiero *(risas)*!

(La pone encima de él.)

Luego piden comida china, hablan sobre planes para algunas aventuras de senderismo que quieren realizar y ven su programa favorito mientras se acurrucan en el sofá. Ella está pensando: “Él es mi mejor amigo, mi otra mitad, el amor de mi vida. ¡Podemos hacerlo!”.

De hecho, cuando Ryan no bebe ni consume drogas, Lexi está emocionada de estar cerca de él y quiere



compartir su vida. Quiere acudir a él cuando tiene un problema y también quiere mantenerlo a salvo y ayudarlo, y quiere darle una oportunidad.

También sabe que debe tener claro qué comportamientos no tolerará y cuáles serán las consecuencias si esos comportamientos persisten. Lo habla con Emily. Es realmente difícil de entender. Sabe que este será un viaje difícil para Ryan. Por mucho que quiera que él esté sobrio, comprende que en realidad es él quien tiene que quererlo. También sabe que necesita mantenerse a salvo. Ella ha intentado con todas sus fuerzas mantenerlo a salvo, pero está empezando a darse cuenta de que no puede tomar decisiones por él; ella no puede mantenerlo fuera del peligro que él mismo crea. (Para más información sobre esto, consulte el siguiente recuadro).

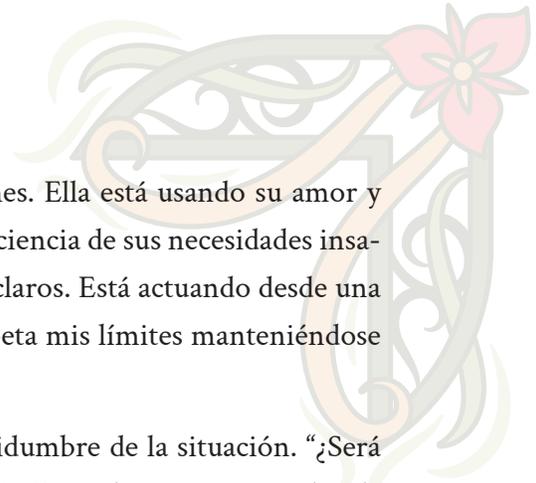
Por ejemplo, ella no puede obligarlo a salir del auto cuando está borracho. De hecho, ella no puede impedir que él beba antes de que suba al auto. Él es el único que puede hacer eso. Y ella sólo puede cuidar de sí misma, por ejemplo, si no se sube al coche con él. Entonces su conclusión es: “Si él hace algo que no pueda mantenerme a salvo, lo dejaré”.

¡ME: Pero sólo quiero mantenerlo a salvo...

Al comentar sobre el problema de abuso de sustancias de su exmarido en un tweet, Khloe Kardashian dijo: “Renunciaría a todo mi ser para verte completo una vez más”.

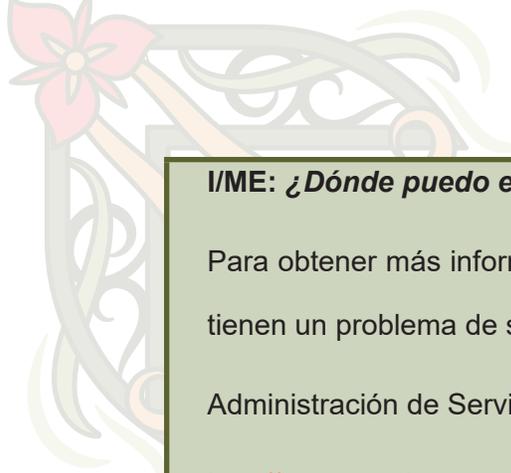
Suena bien, pero ¿en serio? Entregar todo su ser equivale a sacrificar tus necesidades por las de él. No es una buena idea. Khloe debería aprender una lección de Lexi y aprender a establecer límites y mantenerse a salvo.

Lexi ahora sabe con certeza que sus límites incluyen que Ryan se mantenga completamente sobrio; solía pensar que estaría bien que él bebiera cerveza, pero sabe que ya no es una opción. Sus límites también incluyen que él continúe asistiendo a terapia y a AA con regularidad. Él tiene que demostrarle que está participando voluntaria y activamente en su propia recuperación y que están resolviendo problemas mutuos para enfrentar los desafíos de la recuperación. También está poniendo el límite de que Ryan ya no salga con Matthew porque el consejero dijo que una de las principales razones de la recaída es seguir saliendo con otras personas que abusan de las drogas y el alcohol. Si Ryan recaer (lo que definitivamente podría suceder), siempre y cuando ella sienta que puede mantenerse a salvo en la situación, como no subirse a un auto con él o salir de casa para que él no pueda lastimarla, entonces le dará otra oportunidad siempre que vuelva a estar sobrio.



Lexi ahora usa su cabeza, además de su corazón, para tomar decisiones. Ella está usando su amor y compasión por Ryan para darle una oportunidad, y está usando su conciencia de sus necesidades insatisfechas y la peligrosa realidad de la situación para establecer límites claros. Está actuando desde una posición de sabiduría y se siente más segura de su decisión. “Si él respeta mis límites manteniéndose sobrio, me quedaré. Si no lo hace, me iré”.

Pero todavía tiene miedo y tiene que lidiar diariamente con la incertidumbre de la situación. “¿Será hoy el día en que tenga una recaída? ¿Qué haré realmente si eso sucede? ¿Cómo haré para que salga de mi apartamento? ¿Quién me ayudará a que todo esto suceda? Éstas son preguntas importantes y, para afrontar la incertidumbre, Lexi necesita elaborar un plan. Para resolver el problema con antelación. Para determinar el peor de los casos y descubrir cómo se las arreglará. De esa manera, si sucede, ella estará lista. También necesita desarrollar y utilizar algunas afirmaciones saludables, cosas como “Preocuparse por si va a tener una recaída no hará que sea menos probable que esto suceda. Estoy haciendo lo que puedo para apoyarlo. Su sobriedad es su decisión. Si recaee, seguiré mi plan. Si no puede mantenerse sobrio, no es el tipo para mí. Lo superaré”. Hacerlo ayudará a Lexi a tolerar la incertidumbre y estar preparada para cumplir su decisión. Finalmente, si Ryan se mantiene sobrio, Lexi aún tendrá que evaluar continuamente si se satisfacen sus necesidades para asegurarse de que todas las “cosas buenas” todavía estén ahí y valga la pena quedarse, tal como lo necesitaría en cualquier relación.



I/ME: ¿Dónde puedo encontrar más información sobre el abuso de sustancias?

Para obtener más información sobre el abuso de sustancias y qué hacer si tú o tu pareja tienen un problema de sustancias, consulta las siguientes fuentes:

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias:

<http://www.samhsa.gov/atod>

Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo:

<http://www.niaaa.nih.gov/>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas:

<http://www.drugabuse.gov/>

Guía de ayuda.org:

<http://www.helpguide.org/articles/addiction/drug-abuse-and-addiction.htm>

<http://www.helpguide.org/articles/addiction/alcoholism-and-alcohol-abuse.htm>

Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Farmacodependencia:

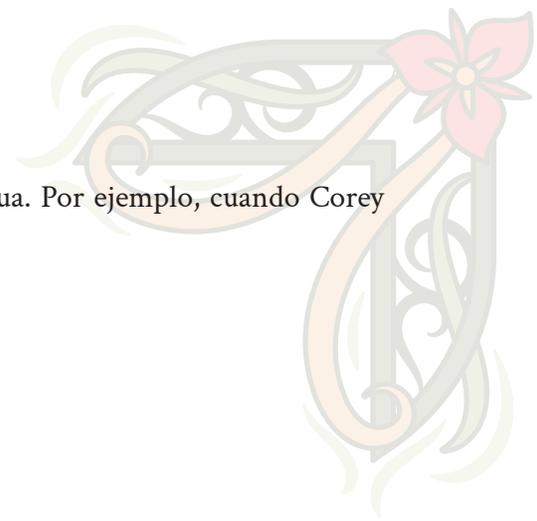
<https://ncadd.org/aprender-sobre-alcohol/alcohol-abuse-self-test>

Recursos en español:

<https://nida.nih.gov/es>

Mía y Corey

Corey ha regresado, y él y Mia vuelven a vivir juntos. En muchos sentidos, es como solía ser. Están enamorados. Están emocionados de estar en la vida del otro todos los días, apoyándose y ayudándose mutuamente con las cosas que tienen que hacer. Y están teniendo un gran sexo. Se están satisfaciendo muchas de las necesidades clave de Mia. Pero tienen heridas del pasado que superar y la saga sobre si deben tener una relación abierta continúa. ¿Podrá Mia hacer que esta relación funcione para ella?



Están trabajando para reparar los abusos de confianza de forma mutua. Por ejemplo, cuando Corey regresó por primera vez, tuvieron la siguiente conversación:

Mía: ¿Siempre usaste condón con Otra mujer?

Corey: Sí.

Mía: Vamos, ambos debemos ser honestos.

Corey: No, hacia el final, justo antes de irme, no, no lo hice.

Mía: ¿Cuántas veces?

Corey: Quizás dos o tres veces. ¿Acaso tú?

Mía: Yo también, un par de veces al final.

(Se sientan en silencio durante un minuto, molestos consigo mismos y entre ellos)

Corey: Necesitamos que ambos nos hagamos la prueba.

Mía: Lo sé. Esto realmente apesta. Con suerte, ninguno de nosotros trajo a casa una ITS. ¿Cómo sabríamos que fui yo y no tú?

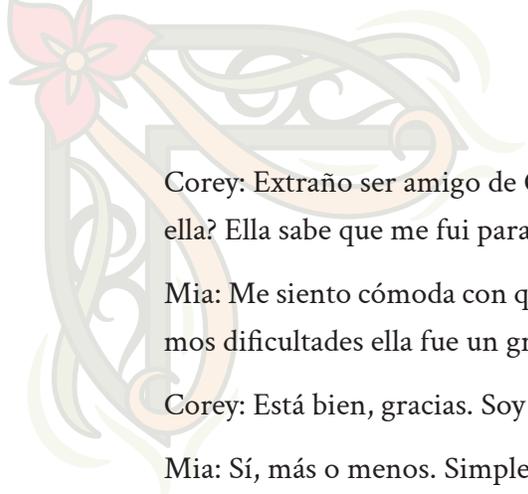
Corey: Nunca lo sabremos y no podemos dejar que eso importe.

Mía: Tienes razón. Ninguno de los dos practicamos sexo seguro, así que ambos debemos asumir la responsabilidad y estar juntos en esto. Sin culpar.

Corey: Sí, debemos avanzar juntos en esto.

A la mañana siguiente, ambos están bastante conmocionados, pero felices de que todo haya salido a la luz para que realmente puedan avanzar en su relación. Van juntos a la clínica gratuita y se hacen pruebas de ITS/VIH.

También están trabajando para negociar si continuarán teniendo una relación abierta. Ninguno de los dos estaba seguro ya que estaban planeando el regreso de Corey. Decidieron no hablar con Otro hombre y Otra mujer durante un mes para ver cómo se sentían y luego resolverlo a partir de ahí. Otro hombre entendió totalmente la situación. Él y Mia ya habían planeado enviar mensajes sólo ocasionalmente una vez que Corey regresara, solo para ver cómo le estaba yendo al otro. Otra mujer también pensó que era una buena idea, aunque le hizo saber a Corey que estaría feliz de mantener la relación. Durante ese mes, a Mia le había llegado a gustar la comodidad y seguridad de estar solo ella y Corey. Extrañaba parte de la excitación erótica, pero no extrañaba el estrés de los celos y la desconfianza que la acompañaban. Corey tampoco, pero extrañaba a *otra mujer*.



Corey: Extraño ser amigo de Otra mujer. ¿Te sientes cómodo con eso o quieres que no hable más con ella? Ella sabe que me fui para estar contigo. Ella sabe que estoy comprometido contigo.

Mía: Me siento cómoda con que sean amigos. Ella fue una parte importante de tu vida y cuando teníamos dificultades ella fue un gran apoyo para nosotros.

Corey: Está bien, gracias. Soy consciente de que. ¿Vas a seguir siendo amiga de Otro hombre?

Mía: Sí, más o menos. Simplemente estamos planeando mantenernos en contacto para ver cómo van las cosas con cada uno de nosotros. Nunca tuve una conexión emocional con él como tú la tuviste con otra mujer.

El mes siguiente, Corey le hace saber a Mía que él y Otra mujer están teniendo dificultades para ser simplemente amigos:

Corey: No podemos simplemente ser amigos. La atracción sigue ahí y es difícil de gestionar. Y ni siquiera podemos tener el mismo tipo de conversaciones que solíamos tener porque no quiero lastimarte, romper un límite, ir más allá de los límites de la amistad.

Mía: Está bien, me alegra que seas honesto conmigo. Aunque no sé qué decir. ¿Qué quieres aquí? ¿Me estás preguntando si puedes tener una relación abierta a larga distancia con ella?

Corey: Sí.

Mía: Está bien. (*Intenta respirar.*) ¿La amas?

Corey: Sí.

Mía: Dijiste en el pasado que la amabas pero que no estabas enamorado de ella.

Corey: Supongo que estoy enamorado de Otra mujer. También estoy absolutamente enamorado de ti.

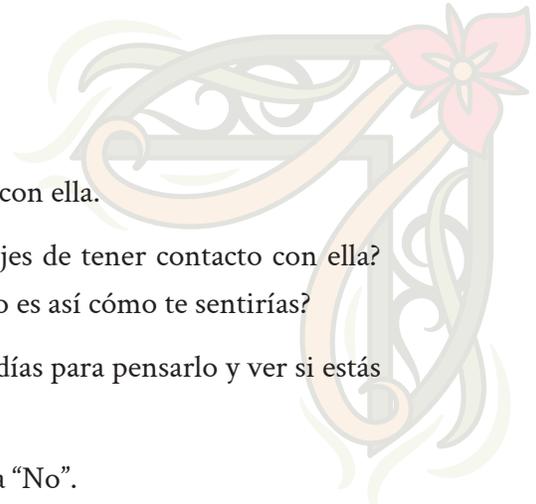
Mía: ¿Qué ha cambiado? Has dicho que no crees que una persona pueda estar enamorada de dos personas. ¿Eres menos monógamo de lo que creías?

Corey: Sí, supongo que tal vez lo sea. Son simplemente mujeres diferentes. Tienen diferentes intereses y yo tengo diferentes conversaciones y experiencias con ambas. Ella y yo hemos hablado de personas que tienen relaciones poliamorosas, como ella, y estoy empezando a darme cuenta de que tengo muchos de los mismos sentimientos.

Mía: Entonces quieres estar con las dos.

Corey: Sí, pero le dije que si no estás satisfecha con eso, entonces no puedo hacerlo.

Mía: Te lo agradezco, pero ¿cómo te sentirías si dijera que no?



Corey: Sería muy difícil para mí si tuviera que dejar de tener contacto con ella.

Mia: ¿Qué significa eso para nosotros? ¿Cómo podría pedirte que dejes de tener contacto con ella? Sentiría todos los días que te falta algo y que estás infeliz conmigo. ¿No es así cómo te sentirías?

Corey: No lo sé. Sé que esto es difícil. ¿Por qué no te tomas un par de días para pensarlo y ver si estás de acuerdo y luego hablamos más?

Mia: Sabes, si me pidieras que me casara contigo ahora mismo, te diría “No”.

Corey: Por eso voy a esperar antes de preguntarte, hasta estar seguro de que responderás “¡Sí!”

I/ME: ¿Por qué Mia no se asusta porque Corey ama a Otra mujer?

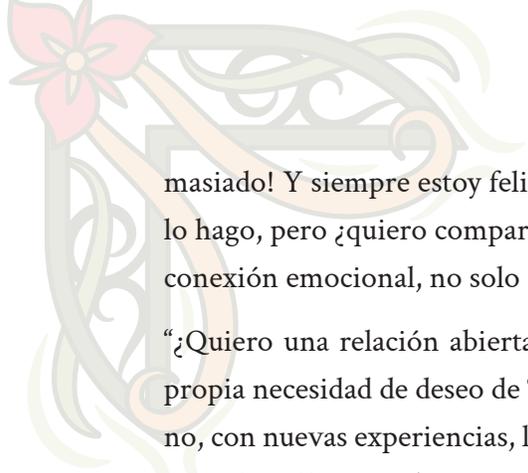
Porque ella está usando las habilidades. Ella está regulando sus emociones, está tratando de comprender a Corey y está trabajando para ser mutua. Además, Mia puede estar de acuerdo con que Corey la ame tanto a ella como a Otra mujer. Es posible que alguien más no esté de acuerdo con esto, y eso está bien. Se trata de saber qué es lo correcto para ti.

Mía está confundida. Ella no sabe qué pensar. Corey todavía quiere casarse con ella. Le hace confiar en su compromiso cuando habla así. Pero él querría un matrimonio abierto. “¿Podría hacer eso?” ella se pregunta.

Como dijimos en el Capítulo 6, esa es exactamente la pregunta que Mia necesita responder. Es difícil para ella. Ha estado muy concentrada en si podría darle a Corey lo que quiere porque se preocupa por él y él es importante para ella. Para ella, lo lógico es que le dejaría tener lo que quiere (¡ahí va la mente razonable!). Se imagina que podrían planificarlo todo, como lo hicieron antes, con límites y demás. Pero luego recuerda que eso no funcionó la primera vez. Algo tiene que ser diferente esta vez.

Mia recurre a sus necesidades clave. Porque “Él me conoce y le gusto”, piensa, “Definitivamente me conoce, pero mi necesidad de ser auténtica con él lo ha lastimado. Necesito hablar más con él sobre eso. Definitivamente es una necesidad clave para mí y necesito ver dónde está él al respecto. Él quiere compartir mi vida y tengo claro que soy su persona a quien acudir. Él se siente atraído por mí, me desea (aunque no sólo a mí—Hmm...) y me ayuda con todo. Pero él no ha confiado en mí. Pero estamos trabajando en eso. Ambos queremos recuperar la confianza”.

Porque “lo conozco y me gusta”, piensa, “definitivamente lo conozco y él es muy auténtico conmigo. Realmente lo aprecio y lo respeto. Me encanta tener sexo con él, y ahora que está aquí es totalmente mi persona a quien acudir. Siempre consideré sus necesidades en mis elecciones, ¡quizás incluso de-



masiado! Y siempre estoy feliz de ayudarlo. Es realmente importante que quiera compartir su vida, y lo hago, pero ¿quiero compartir la vida de una relación abierta, especialmente una que involucra una conexión emocional, no solo sexo? Supongo que esa es la pregunta.

“¿Quiero una relación abierta, poliamorosa, de hecho?” Mia sabe que tiene que resolver esto: es su propia necesidad de deseo de “me conozco y me gusto”. Ella siente que antes lo sabía, pero en el camino, con nuevas experiencias, las cosas han cambiado. Ella siempre estuvo abierta al sexo casual. Luego conoció a Corey y, de repente, la monogamia le pareció adecuada, pero con los pases gratuitos (por más difíciles que fueran de negociar) descubrió que le gustaba la emoción que suponían. Ahora mismo se siente más monógama, pero ¿quién puede decir que eso no volverá a cambiar? Después de todo, la gente evoluciona. Tal vez en el futuro ella también quiera Otro hombre. Puede ver cómo tener la opción de lucir, coquetear y hacer lo que quiera, incluso si no actúa en consecuencia, podría hacer que las cosas sean emocionantes para ella. “Pero solo si Corey y yo podemos ser abiertos y honestos el uno con el otro para que podamos permanecer conectados y confiar realmente el uno en el otro. Y supongo que tengo que averiguar si estoy de acuerdo con la conexión emocional. Puedo lidiar con el sexo. De hecho, me excita. ¿Pero puedo compartir su amor? Será mejor que piense más en eso”.

Al decir esto, Mia sabe que necesita prestar atención y escuchar su instinto (está incorporando la emoción a la mente). “Si soy honesta conmigo misma, sé que antes no podía soportar su conexión emocional con Otra mujer. ¿Qué me hace pensar que puedo hacerlo ahora? Estaba tan celosa. Supongo que necesito preguntarme de qué estaba celosa. Creo que seguía sintiendo que él me dejaría por ella, que ella era más importante que yo. Pero él regresó para estar conmigo. Él vive conmigo y quiere casarse conmigo. Quizás realmente no tenga nada que temer”.

Mia está haciendo un excelente trabajo de reflexión y realmente está tratando de analizar la evidencia de su relación. En lugar de seguir su impulso de simplemente hacer un plan para hacerlo por él, está desacelerando, considerando sus sentimientos y tratando de escuchar sus instintos. Ella está avanzando hacia un lugar de mente sabia. Decide hablar con Corey sobre sus sentimientos y preguntas.

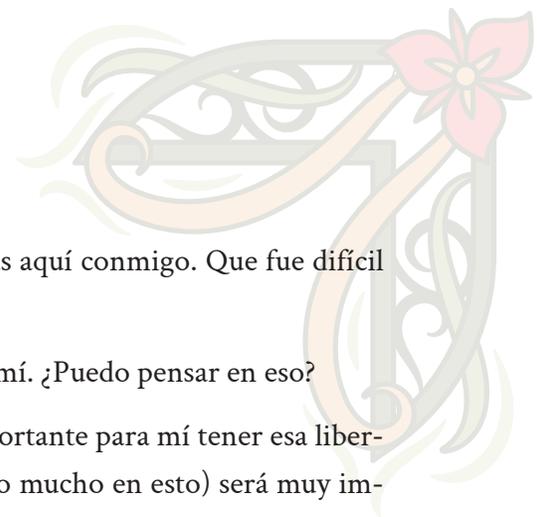
Mia: Estoy lista para hablar más sobre tu deseo de una relación abierta. Aún no he decidido si puedo aceptarlo. Quiero decir, quiero hacerlo por ti, pero quiero estar seguro de que realmente estoy tomando en cuenta lo que es más importante para mí. ¿Lo entiendes?

Corey: Sí, lo hago.

Mia: Supongo que mi primera pregunta es si te parecería bien que yo también tuviera otras relaciones.

Corey: ¿Varios (*risas*)?

Mia: (*riendo*) No, sabes a lo que me refiero. Me refiero a mirar, coquetear, tal vez tener una relación casual en algún momento.



Corey: No lo sé. Me pongo tan celoso.

Mia: Pensé que habías dicho que sólo estabas celoso porque no estabas aquí conmigo. Que fue difícil para ti saberlo porque estábamos muy separados.

Corey: Tienes razón. Yo dije eso. Supongo que no sé cómo sería para mí. ¿Puedo pensar en eso?

Mia: Sí, definitivamente, pero quiero que sepas que creo que será importante para mí tener esa libertad si vas a tener una relación con Otra mujer. Y también (he pensado mucho en esto) será muy importante para mí poder ser abierta y honesta contigo acerca de cualquier relación que tenga. Necesito estar con alguien que quiera que sea auténtico. Estoy segura de eso. No puedo imaginar que algún día vaya a sentirme cómoda teniendo que mantener en secreto una parte tan íntima de nuestras vidas. Si esto te va a hacer daño, entonces no podremos solucionarlo.

Corey: Vaya. Bueno. Veo que realmente has pensado en esto. Realmente no quiero perderte.

Mia: Yo tampoco quiero perderte, pero tampoco quiero que se repita lo que pasó con los pases gratis. Nos lastimamos unos a otros. Establecimos límites y los rompimos, y rompimos nuestra confianza. No quiero volver a hacer eso.

Corey: Yo tampoco.

Mia: ¿Qué tipo de relación quieres en última instancia?

Corey: No lo sé. Pero sé que quiero un futuro contigo.

Mia: ¿Cómo va a funcionar esto? ¿Siempre querrás tener una relación con Otra mujer?

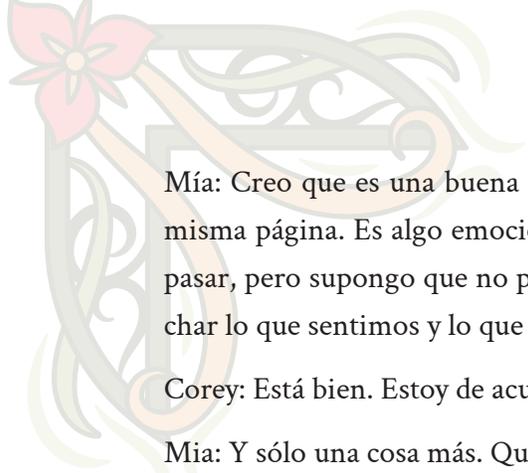
Corey: No lo sé. No creo que pueda predecir con precisión qué tipo de relación querré contigo en el futuro. ¿Puedes?

Mia: Ya veo lo que quieres decir. Cada uno de nosotros tenía una visión monógama muy tradicional sobre nuestra relación antes de la idea del pase gratuito.

Corey: *(Hace una pausa, pensando)* ¿Qué pasa si hacemos una prueba? Pero esta vez intentamos hacerlo de manera diferente. ¿Qué pasaría si ambos nos concentramos en dejarnos tener lo que queremos y ver cómo se siente, en lugar de establecer límites? Como si ambos pudiéramos tener una relación abierta y tú me cuentas todo. Y tal vez puedas ayudarme a descubrir cómo manejarlo.

Mia: ¿Y me ayudas a ver que tu conexión emocional con Otra mujer no daña nuestra conexión y compromiso?

Corey: Sí. No sé qué va a pasar, pero tal vez podamos ver si podemos ayudarnos unos a otros con esto para ver si funciona.



Mía: Creo que es una buena idea. Puede que sea difícil, Corey. Necesitaremos estar realmente en la misma página. Es algo emocionante y algo aterrador. Es como si quisiera saber con certeza qué va a pasar, pero supongo que no podemos estar seguros. Prometámonos el uno al otro que vamos a escuchar lo que sentimos y lo que siente el otro, y si no funciona, tenemos que ser honestos al respecto.

Corey: Está bien. Estoy de acuerdo.

Mía: Y sólo una cosa más. Quiero que siempre uses condón con Otra mujer. Ese es un límite para mí. No podría estar contigo si no me ayudas a mantenerme a salvo. Lo digo en serio.

Cory: Estoy totalmente de acuerdo. Definitivamente haré eso, y tú también, ¿vale? Quiero que uses uno también fuera de esta relación.

Mía: De acuerdo.

Al examinar sus necesidades clave y estar abierta a escuchar sus instintos, Mia pudo abordar la situación desde una posición de mente sabia. No solo eso, utilizó las habilidades I/ME con mucho éxito para ser directa y clara acerca de sus necesidades y trabajar con Corey de una manera más mutua para resolver problemas. Ahora Mia y Corey tendrán mucho más trabajo que hacer y mucha incertidumbre que tolerar. ¿Qué aprenderán sobre si pueden manejar la relación abierta? ¿Cómo evolucionarán sus necesidades de deseo? ¿Podrán permanecer juntos? No lo saben y no pueden predecirlo. Sin embargo, parecen comprometidos a centrarse en la realidad de cómo son las cosas, permanecer en el momento presente y tomar decisiones basándose en la evidencia existente, arriesgándose para ver si pueden hacer que la relación funcione y estando preparados para terminarla si es necesario. En una situación incierta, eso es lo mejor que pueden hacer, y si continúan usando las habilidades I/ME podrán tomar cualquier decisión futura que sea necesaria.

I/ME: ¿Qué opinas de la monogamia?

Diferentes personas tienen diferentes puntos de vista al respecto. Lo importante es que sepas cuáles son las tuyas y uses esas habilidades si te enfrentas a problemas de no monogamia y celos.

Si está interesado en conocer diferentes perspectivas sobre la monogamia, aquí hay algunas cosas para leer o escuchar:

This American Life, presentado por Ira Glass:

<http://www.thisamericanlife.org/radio-archives/episode/95/transcript>

“Hoy en nuestro programa, la monogamia y sus descontentos. Historias de personas que luchan por redefinir la monogamia, por permanecer monógamos y qué deberíamos hacer con estos experimentos ad hoc en la vida cotidiana. Hoy escuchamos ejemplos de casos. Primer acto, Experimento científico, la historia de una pareja, la esposa se enamoró de otro hombre y cómo intentaron contener el enamoramiento, canalizar el sentimiento de enamoramiento y qué sucede cuando se aplican ideas racionales a sentimientos irracionales. Segundo acto, Amor y felicidad. Dan Savage habla con parejas reales no monógomas, quienes explican si realmente son felices y por qué podría estar bien ver a otras parejas, pero solo si sucede en otras zonas horarias. Tercer acto, Estambul. Ian Brown habla sobre la experiencia que la mayoría de nosotros hemos tenido al luchar por permanecer monógamos y lo que deberíamos pensar de esa lucha”.



Dan Savage, en su charla “Por qué la monogamia es ridícula” habla de su creencia de que las personas necesitan tener actitudes más realistas sobre la exclusividad sexual: <https://www.youtube.com/watch?v=w8SOQEitsJI>

Un extracto: “... si estás con alguien durante 40 o 50 años y solo te engañó unas cuantas veces era bueno siendo monógamo, no malo siendo monógamo...”

Lea el artículo “Por qué no debería [y debería] ser monógamo” para analizar la diferencia entre no monogamia y traición:

<http://bigthink.com/against-the-new-taboo/why-you-shouldnt-and-should-be-monogamous>

Un extracto: “Ser no monógamo no se trata de ser mejor o peor que las parejas monógamas: se trata de lo que funciona para ustedes como individuos y como pareja. Por ejemplo, sería incorrecto que tuviera varias parejas además de su pareja principal sin su consentimiento o aprobación. Una vez más, esto sería una no monogamia poco ética y, por lo tanto, una traición”.

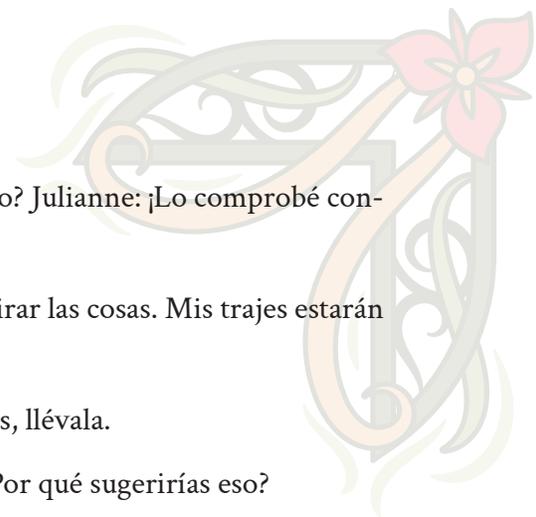
Julianne y Gregory

El reloj está corriendo. Julianne tiene que decidir si quiere casarse con Gregory. Ella lo ha estado posponiendo (¿una señal tal vez?) y Gregory se siente herido e impaciente. El hecho en cuestión es que a pesar de todas las cosas buenas (están totalmente de acuerdo en lo que respecta al trabajo, él está muy emocionado de estar con ella, se divierten juntos) no han podido ver que ambos tienen que hacerlo, trabajar hacia la aceptación mutua.

Por ejemplo, es domingo por la noche. Ambos tuvieron que trabajar todo el fin de semana. Acaban de tener un buen jugueteo (¡por fin, él tenía ganas de tener sexo!), comieron comida para llevar y ella lo está ayudando a empacar para su próximo viaje de negocios. Esta noche verá la película ojos rojos. Mientras dobla una de sus camisas (así, como a él le gusta), piensa en cuánto extrañará abrazarlo durante toda la semana, hasta que:

Gregory: ¡Mira! ¡Mis trajes no pueden quedar planos en la nueva maleta que me compraste!

Julianne: Tenemos otros en el área de almacenamiento. Iré a buscar otro para probar.



Gregory: El que tiraste, con el rasgón en la espalda, ¿por qué hiciste eso? Julianne: ¡Lo comprobé contigo antes de deshacerme de él!

Gregory: No deberías haber hecho eso. Siempre eres tan rápido para tirar las cosas. Mis trajes estarán arrugados cuando llegue allí.

Julianne: Odio el desorden. Tú lo sabes. Tenemos una bolsa para trajes, llévala.

Gregory: ¿Por qué haría eso? Será difícil caminar por el aeropuerto. ¿Por qué sugerirías eso?

Julianne: Está bien, cuando llegues al hotel, llena una tina con agua caliente y cuelga tus trajes. Eliminará todas las arrugas.

Gregory: Estoy realmente molesto porque tiraste esa maleta.

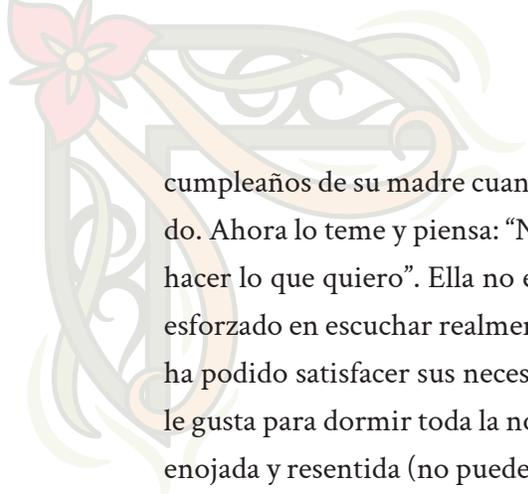
Julianne: (Ella lo interrumpe) ¡Ya basta! ¿Por qué todo es mi culpa? ¡Empaca tú mismo!

Mientras sale furiosa de la habitación, Julianne piensa: “Y la mejor parte será que la próxima vez que salgamos con amigos él, con indiferencia, contará cómo concluyó la fusión de la compañía con un traje arrugado. Preguntarán por qué y él me culpará. Lo conozco. Lo hace siempre”.

Mientras Gregory está fuera, Julianne echa un vistazo a su relación. Desde el principio, no supo cómo saber si estaban destinados a ser así, pero siente que al mudarse con Gregory se comprometió implícitamente con un futuro que ni siquiera está segura de querer. Esa no fue una decisión consciente. Peor aún, en retrospectiva puede ver que mudarse juntos impulsó su propio compromiso con el objetivo final de Gregory: matrimonio e hijos. En este punto, siente mucha presión para decir “sí” porque decir “no” no sólo sorprendería a Gregory sino también a sus familiares y amigos. Si ambos no trabajaran tanto, tal vez no estarían juntos. Si no vivieran ya juntos, tal vez todavía no estarían juntos. Pero ella cree que casarse es sólo el siguiente paso lógico. Ella se desliza en lugar de decidir. Y, sin embargo, es infeliz y lo sabe. “¿Qué voy a hacer?!”

Por un lado, piensa para sí misma: “Administro un equipo, trabajo horas increíbles para lidiar con cargas de trabajo y plazos obscenos. Viajo mucho y amo mi trabajo. Ni siquiera tengo mucho tiempo para Gregory. Sin embargo, él me ama. Él todavía quiere compartir mi vida. Es tan ambicioso, comprometido y exitoso como yo, y a ambos nos gusta mucho este equilibrio entre vida y trabajo. ¿Con quién más voy a conseguir esto?”

Por otro lado, ve que se le está acabando la paciencia ante su comportamiento crítico y controlador. En el pasado, ella siempre se aseguró de tratar las necesidades de Gregory como importantes. Ahora se encuentra menos capaz de hacerlo. Ella piensa: “Mis necesidades no son importantes para él, entonces, ¿por qué las tuyas deberían ser importantes para mí?”. Por ejemplo, se supone que irán a la cena de



cumpleaños de su madre cuando él regrese. Normalmente estaría deseando ir y tendría todo organizado. Ahora lo teme y piensa: “No me importa si esto es importante para él. Prefiero quedarme en casa y hacer lo que quiero”. Ella no es eso, pero es en lo que se está convirtiendo. Hasta ahora, cuando se ha esforzado en escuchar realmente lo que hay detrás de las críticas de Gregory, se ha sentido bien cuando ha podido satisfacer sus necesidades y hacerlo feliz, como doblar las esquinas de las sábanas como a él le gusta para dormir toda la noche. (Esos son los pasos mutualistas 1 y 2). Ahora simplemente se siente enojada y resentida (no puede llegar al paso 3). Incluso cuando él menciona algo que tiene sentido, ella no quiere hacerlo. Ella simplemente grita “¡BASTA!” o “Cállate la puta boca”. Esa no es ella, pero así es como ha estado tratando a Gregory (ha intentado trabajar en los pasos 4 y 5 de la mutualidad, ¡pero está muy frustrada porque no pueden llegar al paso 6!).

Hasta este punto, Julianne se ha quedado estancada en escuchar su cabeza: “Es el siguiente paso lógico casarse con él” (la mente razonable salió mal). Pero eso no es una toma de decisiones totalmente consciente. Ha ignorado sus sentimientos hasta el punto de comportarse de maneras que están completamente fuera de lugar para ella (es el tipo de persona que generalmente hace lo que se espera de ella). Ve que está actuando fuera de lugar, pero aún no ha sumado dos y dos para darse cuenta de que sus emociones y sus entrañas le gritan que les preste atención. Julianne también se ha visto atrapada en los miedos que conlleva la incertidumbre: “¿Con quién más voy a tener esto?” (en otras palabras, “¿Quién más me amará y aceptará mi ambición y mi vida laboral?”). Estos miedos se interponen en su camino para tomar una decisión saludable y plenamente consciente basada en la evidencia de si está satisfaciendo sus necesidades.

Julianne tiene una larga charla con Lauren, quien se sorprende por cómo se ha estado comportando Julianne:

Lauren: Te conozco desde hace mucho tiempo y nunca has tratado a nadie de esa manera. Esa es una señal, Julianne.

Julianne: Supongo que es sólo... no lo sé. Cuando me critica o me culpa por algo, tengo que decirme a mí misma: “Él es crítico, eso es lo que es y se trata de él, no de mí”. Quizás tenga que esforzarme más, tener más paciencia.

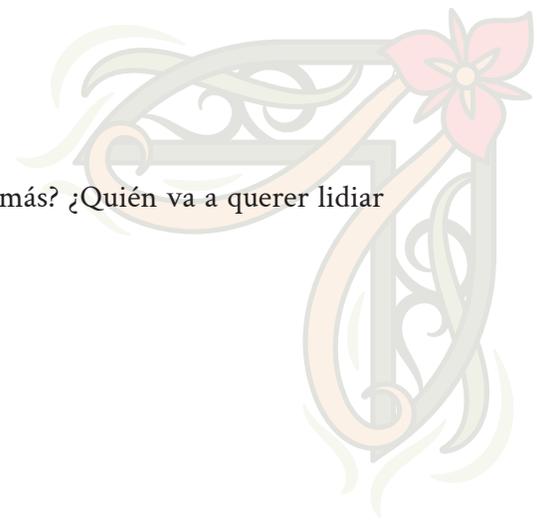
Lauren: ¿En serio? ¿Crees que necesitas tener más paciencia?

Julianne: ¿Tal vez?

Lauren: ¿Por qué eres tú quien tiene que hacer todos los cambios?

Julianne: Lo sé. ¡Así me siento a veces! Pero es imposible. Simplemente no veré las cosas de otra manera que no sea su manera. Nunca consigo que vea mi perspectiva.

Lauren: Tienes que pensar en lo que acabas de decir y si quieres vivir con eso toda tu vida.



Julianne: Sí, pero quiero una relación y ¿cómo encontraré a alguien más? ¿Quién va a querer lidiar tanto con mi trabajo?

Lauren: Encontraste a Gregory, ¿no? Hay otros hombres como él.

Julianne: Tal vez, pero imagina lo que van a decir sobre mí.

Lauren: ¿Qué?

Julianne: ¡Me culpará por esto!

Lauren: ¿A quién le importa? Que diga lo que quiera. Estás hablando de matrimonio. Sobre un compromiso. Sobre el resto de tu vida. No esté.

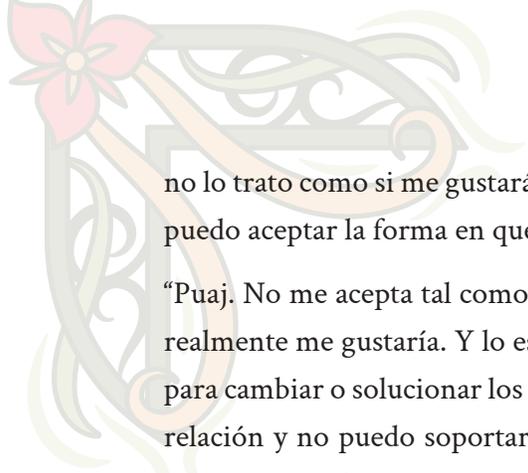
Julianne: Es muy difícil tomar esta decisión.

Lauren: Sé que es difícil. Tengo que ir a clase ahora, pero ¿me prometes que pensarás en nuestra conversación? ¿Pensarás en lo que realmente necesitas?

Julianne: Sí, lo haré.

Y así lo hace. Durante los días siguientes, mientras Gregory todavía está fuera, ella piensa: “¿Qué necesito realmente?”. Ella comienza con “Él me conoce y le agrado” para ver si quiere lo que ella tiene para ofrecer y la trata de una manera que demuestre que le agrada y la respeta. Es difícil para ella. Lo repasa una y otra vez en su cabeza, tratando de escuchar y afrontar las cosas que le temen. Finalmente desarrolla una idea. Ella piensa: “Bueno, no estoy segura de que él realmente me conozca. Me han etiquetado como un monstruo demasiado organizado. Eso demuestra que no comprende esa parte de mí. Y no estoy segura de que realmente quiera tener intimidad sexual conmigo, al menos no tanto como a mí me gustaría. Él está interesado en mi vida. Lo ha dejado claro. Y yo soy su persona de referencia. Pero no creo que él realmente me escuche, y ciertamente no considera consistentemente mis necesidades en sus decisiones. Y definitivamente no me acepta tal como soy, en muchos sentidos. Y eso es lo que realmente me afecta. Eso es lo que me hace tratarlo tan mal”.

Porque “lo conozco y me gusta”, piensa, “definitivamente conozco sus mejores y peores rasgos, eso es seguro. Ha sido auténtico conmigo, lo cual aprecio, y me siento atraída por él, pero definitivamente no puedo compartir lo que significan para mí el sexo y la intimidad. Fue un desastre cuando lo intenté y ahora no me siento segura en ese ámbito. Oh, seguro, está bien, eso es otro que me olvidé con ‘Él me conoce y le gusto’. Siempre lo he tratado bien en todo tipo de formas, y definitivamente confío en que está comprometido con nuestra relación, pero no en negociar consistentemente conmigo sin criticar o derribar todas mis ideas, y supongo que en estos días no lo estoy realmente escuchándolo o preocupándome por sus sentimientos o considerando sus necesidades tanto. Supongo que es una señal de que



no lo trato como si me gustará. Tampoco tengo ganas de ayudarlo más. Y todo es porque realmente no puedo aceptar la forma en que me trata.

“Puaj. No me acepta tal como soy. No lo acepto tal como es. No estoy teniendo la relación sexual que realmente me gustaría. Y lo estoy tratando fatal. Ésta no es una relación sana. Y no quiere hacer nada para cambiar o solucionar los problemas. Él me echa la culpa de todo. Esto ha sucedido en toda nuestra relación y no puedo soportarlo. No parece que pueda siquiera tener una relación mutua. Tiene que tener razón. Tiene que tener el control. Si nos casamos, así será. No puedo casarme con él”.

Ella llama a Lauren:

Julianne: Hice lo que dijiste. Pensé en mis necesidades y mi relación con Gregory.

Lauren: ¿Qué decidiste?

Julianne: No puedo casarme con él (*empieza a llorar*).

Lauren: (*con empatía*) Oh, Julianne, todo estará bien. Tú vas a estar bien. Estoy aquí para ti. Anna también.

Juliana: Lo sé. Son tan buenas amigas. Sé que me apoyarás. Estoy tan triste y tan molesta. Aunque sé que es la decisión correcta. Cuando realmente miré lo que estaba sucediendo, en toda la relación y lo que me había hecho, vi lo mal que están las cosas. Qué enfermiza es esta relación.

Lauren: Es tan bueno que lo hayas reconocido ahora. Imagínate si no lo hubieras hecho. Qué difícil hubiera sido después.

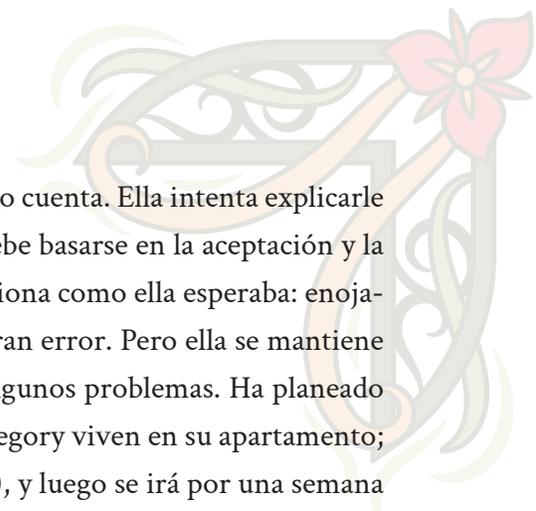
Julianne: Tienes toda la razón. Pero ahora tengo que decírselo y él se enojará y me culpará.

Lauren: lo sé. Pero estarás bien. Tienes que ser fuerte y recordarte a ti misma que pronto todo será historia y encontrarás a un chico que sea mejor para ti.

Julianne: Está bien, pero tendrás que seguir recordándomelo. Es fácil para mí quedarme estancado pensando: “¿Encontraré alguna vez a alguien? ¿Podré volver a acercarme a alguien alguna vez? y todo eso.

Lauren: No te preocupes. Puedes contar conmigo para ayudarte a superar esto.

Cuando cuelgan el teléfono, Julianne se siente un poco mejor. Puede utilizar un diálogo interno saludable para ayudarla a lidiar con su incertidumbre: “Está bien que no sé lo que me deparará el futuro. Lo que sí sé es que lo que tengo en el presente no es saludable y tengo que salir de ello”. También tiene una sensación de poder personal. Evaluó si se estaban satisfaciendo sus necesidades en esta relación y tomó una decisión que le pareció acertada. Ella estaba en un espacio de mente sabia. Eso no quiere decir que todavía no esté triste y nerviosa por la ruptura. Lo está, pero sabe que tiene que salir.



Esa noche, cuando Gregory llega a casa de su viaje de negocios, ella se lo cuenta. Ella intenta explicarle que ninguno de los dos satisface sus necesidades y que una relación debe basarse en la aceptación y la reciprocidad, pero él está demasiado molesto para escucharla. Él reacciona como ella esperaba: enojado, culpándola, tratando de convencerla de que está cometiendo un gran error. Pero ella se mantiene firme en su decisión. Para afrontar la incertidumbre, ya ha resuelto algunos problemas. Ha planeado con anticipación quedarse con Lauren por unos días (aunque ella y Gregory viven en su apartamento; quiere darle tiempo y espacio para poner en orden sus propios planes), y luego se irá por una semana de viaje de negocios. Él acepta que se mudará cuando ella regrese. Mientras conduce hacia casa de Lauren, se siente cada vez más segura de su sabia decisión.

I/ME

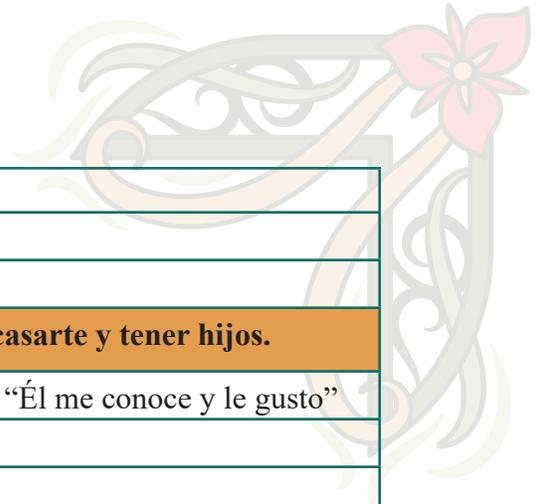
En este Capítulo viste a cuatro de los personajes utilizar sus necesidades clave para tomar decisiones difíciles en sus relaciones. Viste que, aunque todos tenemos las mismas necesidades, podemos priorizarlas de manera un poco diferente según lo que es más importante para nosotros en el contexto de nuestra relación actual (Para obtener más información sobre esto, consulta el ejercicio al final de Capítulo). Y tú viste cómo es posible que ni siquiera nos demos cuenta de lo que es clave para nosotras hasta que miramos con atención y vemos que no lo estamos entendiendo.

También viste a los personajes aprender a tolerar el malestar y llegar a una posición de mente sabia para poder tomar decisiones que les parecieron correctas. Es fundamental practicar estas habilidades de regulación de las emociones cuando te enfrentas a decisiones difíciles. Ser demasiado lógico, demasiado emocional o estar paralizado por la incertidumbre te impedirá ver qué es lo mejor para ti y tomar una decisión totalmente consciente y saludable. Finalmente, viste que todos los personajes tomaron decisiones diferentes, pero tomaron decisiones que eran saludables para ellos en ese momento porque se enfocaron en la evidencia acumulada en sus relaciones. En el siguiente Capítulo, nos centraremos en afrontar las consecuencias de las decisiones difíciles que tomamos, o que otros toman por nosotros, y hablaremos de cómo afrontarlas cuando tenemos el corazón roto.

Ejercicio: ¿Cómo priorizar tus necesidades clave?

Para comprender cómo las necesidades clave pueden diferir según el tipo de relación en la que te encuentras o el estado de esa relación, prioriza la lista de necesidades para que se ajuste a lo que es importante para ti en las siguientes situaciones:

1. Una relación casual (p. ej., encuentro sexual, follar con un compañero, ACB)		
	“Lo conozco y me gusta”	“Él me conoce y le gusto”
Familiar		
Autenticidad		
Atracción		
Deseo		
Interesante		
Apoyo		
Cuidado		
Escuchar		
Importante		
Confianza		
Aceptar		
Perdonar		
Ayuda		
Seguridad		
2. Una relación de noviazgo en las primeras etapas		
	“Lo conozco y me gusta”	“Él me conoce y le gusto”
Familiar		
Autenticidad		
Atracción		
Deseo		
Interesante		
Apoyo		
Cuidado		
Escuchar		
Importante		
Confianza		
Aceptar		



Perdonar		
Ayuda		
Seguridad		

3. Una relación monógama comprometida en la que planeas casarte y tener hijos.

	“Lo conozco y me gusta”	“Él me conoce y le gusto”
Familiar		
Autenticidad		
Atracción		
Deseo		
Interesante		
Apoyo		
Cuidado		
Escuchar		
Importante		
Confianza		
Aceptar		
Perdonar		
Ayuda		
Seguridad		

4. Una relación monógama comprometida sin planes de casarse y/o tener hijos.

	“Lo conozco y me gusta”	“Él me conoce y le gusto”
Familiar		
Autenticidad		
Atracción		
Deseo		
Interesante		
Apoyo		
Cuidado		
Escuchar		
Importante		
Confianza		
Aceptar		
Perdonar		
Ayuda		
Seguridad		



Capítulo 10

¿Enferma de amor?

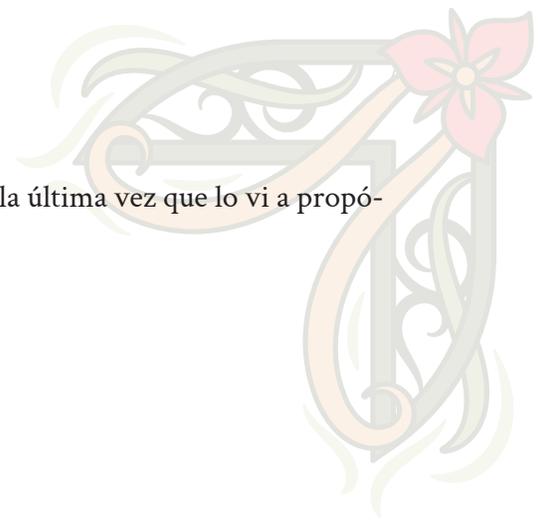
Las mujeres necesitan habilidades para afrontar con éxito el final de las relaciones, sin importar quién inicie la ruptura. Después de que termina una relación, a menudo escribimos y reescribimos la historia de dónde salieron mal las cosas y si tenía que terminar. Buscamos razones, faltas y errores. Nos cuestionamos a nosotras mismas y a los sentimientos de nuestro ex. Nos emocionamos y nos confundimos. Para algunas mujeres, esto puede durar años. Pueden quedarse estancadas y luego repetir los mismos patrones problemáticos en el futuro. Este es un resultado terrible. Un resultado mucho mejor es poder aceptar lo sucedido, aprender de ello y seguir adelante.

En este Capítulo, te mostraremos cómo puedes lidiar con las emociones intensas y el doloroso mal de amor que acompaña a una ruptura:

- Usar habilidades de regulación de las emociones para cuidarte mientras afrontas la ruptura.
- Usar habilidades de introspección para concentrarte en lo que puedes aprender de tu relación pasada para utilizarlo en la toma de decisiones futuras.

El profundo dolor que las mujeres pueden sentir cuando termina una relación se refleja de manera conmovedora en una entrevista sobre rupturas de relaciones con una mujer en el programa de radio *This American Life* (www.thisamericanlife.org). En los primeros cinco minutos, mientras la mujer y el presentador Ira Glass dan un paseo juntos por su barrio, ella habla de su experiencia desde la ruptura. La transcripción a continuación es aproximadamente el primer minuto de su discusión. Sin duda resonará, pero aún más si, en lugar de leer la transcripción, escuchas la grabación en www.thisamericanlife.org/radio-archives/episode/339/break-up.

Mujer



Es muy vergonzoso. No quiero enojarme. Pero tiene un auto. Así que la última vez que lo vi a propósito fue en el auto frente a mi casa. Y no lo sé. Es simplemente malo.

Ira Glass

Lo malo es que cuando sales de tu casa piensas que allí estaba su auto.

Mujer

Sí. Todavía lo busco. Es una locura.

Ira Glass

DE ACUERDO. Ahora estamos a una cuadra de tu casa.

Mujer

Como en eso, frente a ese edificio, justo allí, este edificio que parece una iglesia, fue donde estábamos estacionados cuando tuvimos la primera conversación en la que decidimos que íbamos a ser exclusivos, lo cual era una broma. Como si realmente no saliera con nadie. Y no creo que él tampoco. Pero, ya sabes, es como una gran conversación. Pero sí, estábamos estacionados en medio de esa cuadra, justo donde está ese auto blanco.

Ira Glass

Y entonces, cada vez que camines por esta calle, pensarás, oh sí, ¿allí está el lugar?

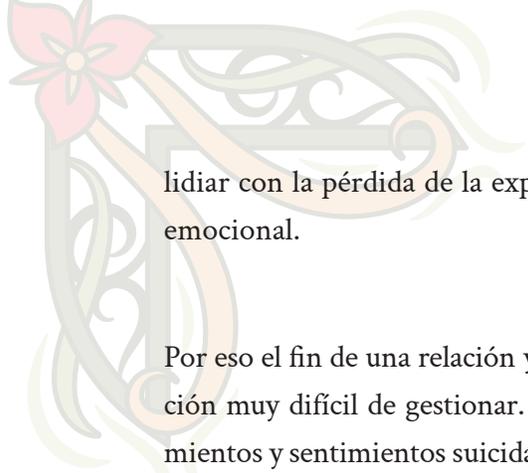
Mujer

No camino por esta calle. Simplemente no lo hago. Como si ni siquiera lo hubiera visto en un mes. ¿Sabes lo que quiero decir?

Sabemos lo que quiere decir.

Todos lo hacemos.

La investigación sobre la neurociencia del amor nos ha proporcionado importantes conocimientos sobre por qué todos podemos identificarnos con la experiencia de esta mujer. El amor puede ser como una adicción. Las personas enamoradas muestran activación en las mismas partes del cerebro asociadas con la adicción a las drogas (los centros de recompensa) y las personas enamoradas están motivadas para obtener la recompensa: el amor de su pareja. Entonces, sí, el amor es gratificante: se siente TAN bien y queremos más. Cuando las personas son rechazadas, continúan mostrando activación en estas partes del cerebro, y también en las mismas partes del cerebro asociadas con sentimientos de apego profundo y dolor físico. Esta actividad neurológica refleja cuánto extrañan a su pareja, anhelan el amor y sufren: quieren la recompensa del amor y sufren sin él. Al igual que pasar por la abstinencia,



lidar con la pérdida de la experiencia del amor que alguna vez fue gratificante es un desafío físico y emocional.

Por eso el fin de una relación y sus consecuencias pueden derivar en tanta emoción negativa, una emoción muy difícil de gestionar. Las mujeres pueden experimentar ansiedad, depresión e incluso pensamientos y sentimientos suicidas después de una ruptura. También pueden tomar sus sentimientos como señales de que nunca debieron haber roto: “ Si me siento así, debo haber tomado la decisión equivocada. Necesito regresar/recuperarlo”. Recuerde, en el Capítulo 7, Lauren dice (sobre Dan): “Si todavía siento esta conexión, si lo extraño tanto, ¿tal vez se supone que debo estar con él?”. En ocasiones, estas emociones pueden llevarnos a comprender que la ruptura fue en realidad una mala elección. Sin embargo, la mayoría de las veces, actuar sobre la base de estas emociones refleja una falta de poder personal (un rechazo de necesidades insatisfechas o límites violados) y probablemente prolongará la miseria, ya que es casi seguro que se producirá otra ruptura. Así es como va el juego de ruptura/recuperación.

Si crees que las relaciones saludables se basan en satisfacer las tres necesidades (la premisa de este libro), entonces una ruptura significa que uno o ambos no pudieron o no quisieron satisfacer las necesidades del otro. *Las personas que no pueden o no quieren satisfacer las necesidades del otro no deberían estar juntas. Período.* Cuando reconoces y aceptas este hecho, podrás observar cuidadosamente qué necesidades no fueron satisfechas en tu relación y decidir qué es lo que realmente quieres de la siguiente. Entonces podrás descubrir qué podrías hacer de manera diferente en el futuro.

Reacciones comunes al mal de amores y cómo lidiar con ellas

Aquí hay siete reacciones comunes al mal de amor que pueden impedirte sanar y seguir adelante, además de formas de utilizar la introspección y la regulación de las emociones para combatirlas.

Rumiando

La rumia implica pensar en lo que pasó una y otra vez, centrándote en qué pasaría si (“¿Y si no hubiera dicho eso? ¿Y si no hubiera hecho eso?”), en los porqués (“¿Por qué rompió conmigo? ¿Por qué?”). ¿No le importo?”, y lo mal que te sientes (triste y miserable sin él). Crees que vas a descubrir cómo sentirte mejor, pero reflexionar sólo te hace sentir peor al mantenerte concentrada en lo mal que están las cosas.

¿Alguna vez has reflexionado después de una ruptura? ¿Qué pasaba por tu cabeza?



¿Cómo te hizo sentir?

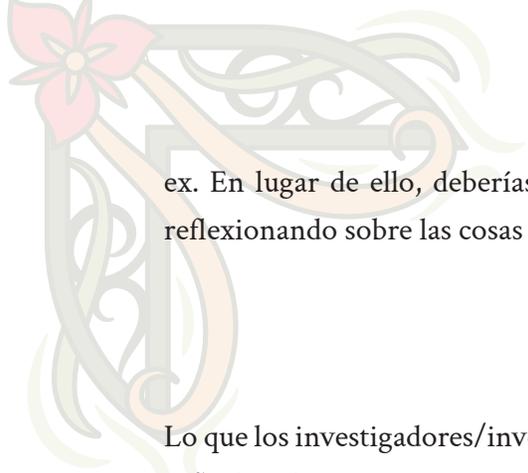
Combatir la rumia

Utiliza técnicas de atención plena: La rumiación es engancharse totalmente con los propios pensamientos. La atención plena se trata de desconectarse intencionalmente: no alejar los pensamientos ni desear no tenerlos, sino simplemente notarlos sin juzgarlos y luego dejarlos ir intencionalmente. Se trata de tomar la decisión consciente de no tener la misma conversación contigo misma una y otra vez. Entonces, cada vez que te encuentres pensando en qué pasaría si y por qué, y en lo mal que te sientes, debes sorprenderte mientras lo haces y simplemente observar. Podrías decirte a ti misma algo como “Ahí voy de nuevo, reflexionando sobre por qué terminó. Sólo necesito dejarlo pasar. No puedo responder a esa pregunta. Todo lo que sé es que se acabó y pensar una y otra vez por qué terminó no me ayuda. Simplemente me hace sufrir”. Este tipo de diálogo interno es un trabajo duro y requiere mucha práctica, pero con el tiempo funciona. Además, puedes optar por dirigir tu atención a otra cosa en la que quieras centrarte. Es posible que los pensamientos reflexivos todavía estén en el fondo, pero puedes simplemente notarlos y volver tu atención a la tarea en cuestión. Por ejemplo, si estás trabajando o estudiando y tienes pensamientos intrusivos, puedes notar que esto sucede y decirte algo como “Estoy pensando en él otra vez. Dejo ir esos pensamientos y me reenfoco en mi trabajo”, y luego devuelve tu atención a la tarea en cuestión (una y otra vez según sea necesario).

Haz algo más: hacer algo físico, placentero o constructivo puede darte un descanso de la reflexión y tal vez incluso ayudarte a sentirte mejor contigo misma. Quedarte en cama todo el día no te ayudará a dejar de rumiar. Salir y hacer otras cosas (hacer ejercicio, ducharse, ver amigos) podría hacerlo.

Resolución de problemas: pregúntate: “¿Hay algún problema aquí que pueda resolver o alguna pregunta que realmente pueda responder?” Si no es así (por ejemplo, si estás reflexionando sobre lo que podría haber sucedido si...) no hay ningún problema que resolver ni ninguna pregunta que responder. Si hay un problema que resolver, trabaja para encontrar una solución realista con pasos claros y factibles.

Reflexionar: similar a la resolución de problemas, la autorreflexión implica centrarse en aspectos concretos de la situación y en las mejoras realistas que se puedan realizar. Ten en cuenta que ni la autorreflexión ni la resolución de problemas deberían implicar tratar de descubrir cómo recuperar a tu



ex. En lugar de ello, deberías trabajar para desarrollar conocimientos y aprendizaje para el futuro reflexionando sobre las cosas que puedes hacer de manera diferente.

Refrito con amigos

Lo que los investigadores/investigadoras llaman coruminación implica repetir en voz alta tus diálogos reflexivos internos con tus amigos y amigas. Tus amigos y amigas pueden ser una gran fuente de apoyo después de una ruptura, pero repetir interminablemente con ellos te mantendrá concentrada en lo mal que están las cosas en lugar de en cómo podrían cambiar.

Combatir la necesidad de repetir

Una vez más, la resolución de problemas puede ayudar. Recluta a un amigo o familiar de confianza que no te permita seguir hablando y hablando de lo mal que están las cosas y pídele que te ayude a encontrar soluciones realistas a problemas concretos: cómo vas a hacer tu trabajo (en lugar de estar acostada en la cama todo el día), cómo lidiar con verlo por la ciudad (o donde sea) y cómo elegirás una mejor pareja en el futuro.

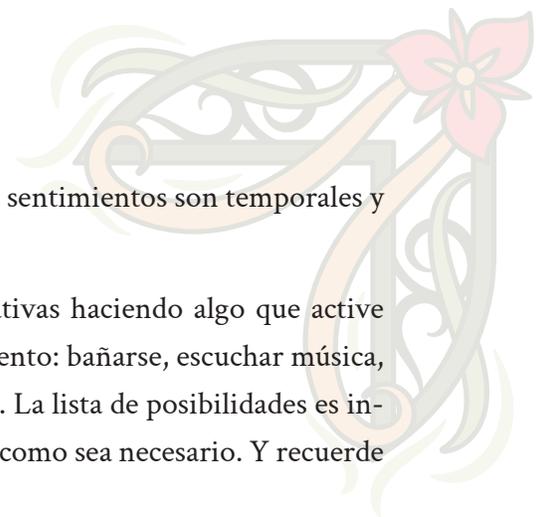
Tratando de dejar de sentirte mal

Después de una ruptura, es posible que sientas que no puedes soportar la tristeza y la ansiedad que estás experimentando y que tienes que hacer algo para que esos sentimientos desaparezcan. Los investigadores e investigadoras llaman a esto baja tolerancia al malestar. No puedes hacer que las emociones simplemente desaparezcan. Intentar hacerlo a menudo los amplifica y te hace sentir peor. Ahora no sólo estás triste y ansiosa, sino también molesta por estar triste y ansiosa.

Combatiendo el impulso de dejar de sentirte mal

Utiliza la atención plena: al igual que con los pensamientos, puedes trabajar con notar y aceptar la presencia de sus emociones sin juzgarlas ni intentar hacerlas desaparecer. Puedes dirigir intencionalmente tu atención a otras sensaciones o experiencias, dejando que tus emociones pasen a un segundo plano, aunque sea momentáneamente. Puedes seguir con tu vida siendo consciente de tus emociones sin involucrarte con ellas en cada momento. Y darte cuenta de todos tus sentimientos (cómo se siente tu cuerpo mientras haces ejercicio o cómo se siente la brisa en tu piel) puedes mantener tu atención en toda tu experiencia, no solo en tu miseria.

Desarrolla un nuevo diálogo interno: siguiendo un enfoque de atención y de aceptación, puedes cambiar “¡Odio este sentimiento! ¡No puedo vivir así! ¡Tiene que desaparecer!” a “Soy consciente de lo triste que estoy. No puedo hacer que desaparezca. La tristeza es parte del proceso para mí en este momento.



Está bien. Puedo vivir con esto.» Puedes recordarte a ti misma que los sentimientos son temporales y que puedes afrontarlos.

Tranquilízate: también puedes cuidarte y tolerar las emociones negativas haciendo algo que active tus sentidos y te haga sentir bien, reconfortada o saludable en el momento: bañarse, escuchar música, hacer ejercicio, encender una vela, orar, viendo un programa favorito. La lista de posibilidades es interminable. Lo que importa es que hagas algo que te tranquilice, tanto como sea necesario. Y recuerde que está atendiendo y ocupándose de tus necesidades.

Buscando apoyo de tu ex

Puede resultar tentador intentar hacer que la tristeza y la ansiedad desaparezcan buscando el apoyo de tu ex. La persona que causó tu dolor en una ruptura nunca podrá ser la persona que te quite el dolor de la ruptura.

Combatir el impulso de buscar el apoyo de su Ex

Busca el apoyo de otras personas de confianza en tu vida. El apoyo de los demás mejora el bienestar y no sólo te ayudará a regular mejor tus emociones, sino que también te ayudará a desarrollar tu percepción al hablar y resolver problemas con alguien que te conoce bien y se preocupa por tí.

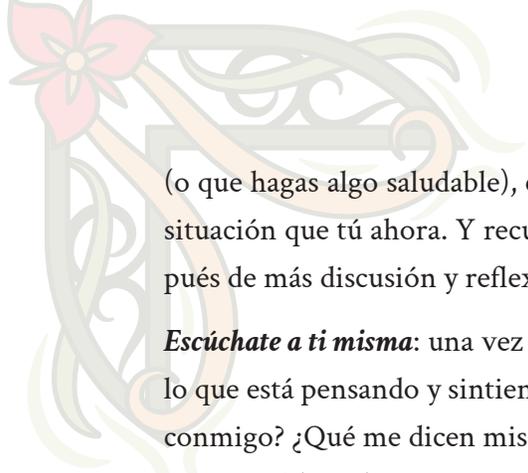
Actuando por impulso

Cuando sientes que no puedes soportar lo mal que te sientes, eres vulnerable a decisiones y comportamientos impulsivos: llamar o enviar mensajes de texto a tu ex, publicar algo sobre él, tener relaciones sexuales de las que te arrepentirás, emborracharte mucho. Hay muchas cosas que podrías hacer impulsivamente y que empeorarían mucho las cosas para ti.

Combatir la impulsividad

Disminuya la velocidad: Comprométete contigo misma a NO tomar ninguna decisión ni realizar ninguna acción a menos que las haya pensado detenidamente y las haya hablado con otras personas de confianza. Si te sientes impulsiva en ese momento, literalmente aléjate, cuelga el teléfono o levántate de la computadora y no regreses hasta que estés segura de que no harás lo que estaba a punto de hacer. Llama a un amigo/amiga, sal de casa, date una ducha. Haz lo que sea necesario para detener tu comportamiento.

Escuche a tus amigos: si tus amigos/amigas (u otras personas de confianza) te dicen que no hagas algo



(o que hagas algo saludable), escúchalos. Se preocupan por ti y son mucho más objetivos acerca de la situación que tú ahora. Y recuerda, el tiempo NO es esencial. Siempre puedes decidir más tarde, después de más discusión y reflexión, hacer lo que quieres hacer.

Escúchate a ti misma: una vez que disminuyas la velocidad, tómate el tiempo para observar realmente lo que está pensando y sintiendo. Pregúntate: “¿Qué estoy sintiendo ahora mismo? ¿Qué está pasando conmigo? ¿Qué me dicen mis emociones? ¿Por qué me comporto de esta manera? y tómate el tiempo para considerar la respuesta. Conócete un poco mejor a ti misma aprendiendo cómo reaccionas cuando estás enamorado. Hacerlo te brindará una nueva visión de quién eres tú, cuáles son tus necesidades y cómo intentas satisfacerlas, que luego podrás utilizar como guía en el futuro.

Idealizando a tu ex y negando la realidad

Después de una ruptura, es fácil concentrarte únicamente en las cosas buenas que obtuviste de la relación y evitar activamente mirar las cosas malas. La atención selectiva no te permite evaluar la situación de manera realista y alimenta tus sentimientos de mal de amor porque te hacen pensar que te estás perdiendo algo maravilloso.

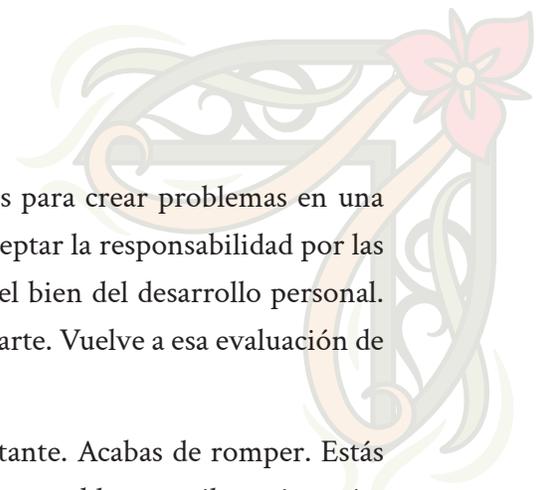
Combate la idealización

Mira todos los datos, los buenos y los malos. Realiza una evaluación completa de las necesidades para poder ver claramente las necesidades no satisfechas. Recluta a un amigo o familiar de confianza que te conozca bien para que lo ayudes. Y cuando te encuentres recordando sólo lo positivo o romantizando tu relación con tu ex, recuerda la realidad y concéntrate en lo negativo. Los aspectos negativos, las necesidades insatisfechas, son la razón por la que ya no están juntos. Mantenlos atentos y no los olvides.

Criticarte y culparte a ti misma

Es fácil culparte únicamente a ti misma de la desaparición de la relación y ser muy autocrítica (“Si tan solo lo hubiera escuchado. Debe haber algo mal en mí. Todo es culpa mía”). La culpa y la autocrítica tampoco permiten una evaluación realista de la situación y mantienen vivo el mito de que si fueras mejor de algún modo la relación nunca habría terminado. Esto simplemente refuerza la idea errónea de que si te arreglas a ti misma puedes arreglar la relación y recuperarlo. *Completamente equivocada.*

Combate la autocrítica y la culpa



Mira todos los datos: en la gran mayoría de los casos, se necesitan dos para crear problemas en una relación que conduzcan a una ruptura. Por supuesto, es importante aceptar la responsabilidad por las cosas que haya hecho mal y comprometerse a aprender y crecer por el bien del desarrollo personal. Pero criticarte a ti misma y absolver a tu pareja no te lleva a ninguna parte. Vuelve a esa evaluación de necesidades y observa lo que te dices.

Se amable y compasiva contigo misma: esto es extremadamente importante. Acabas de romper. Estás sufriendo. No necesitas hacerte más daño. Lo que necesitas ahora es ser amable y gentil contigo mismo, tener compasión por tu situación, por toda ella.

Olivia, Lauren y Anna: romper es difícil

Una vez que comiences a utilizar estas estrategias para lidiar con el mal de amores, podrás superar mejor la ruptura y seguir adelante en tu vida. Las historias de Olivia, Lauren y Anna ilustran las habilidades, o la falta de ellas, en acción.

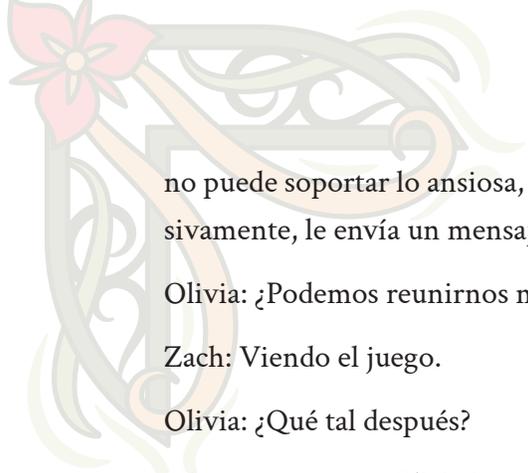
Olivia

Como viste en el Capítulo 8, se acabó con Zach. Debería haber sido Olivia quien rompió con él después de enterarse de sus trampas y mentiras crónicas, pero no pudo hacerlo. Su cerebro de amante rechazado estaba ausente, anhelando y sufriendo. Así que aguantó y se puso locamente celosa. Zach quería vivir su versión universitaria del hombre felizmente casado con una amante, pero cuando las recompensas se redujeron y el costo aumentó (¿por qué querría resolver un conflicto de confianza cuando la confianza de Olivia no era clave para él?), no vio motivo para quedarse y salió. Bajo impacto en él. Alto impacto en Olivia. Ahora está destrozada por el mal de amor.

Día 1: Olivia siempre ha podido controlar sus emociones y su comportamiento, dejar de lado las distracciones y concentrarse en lo que necesita hacer. Ahora no. Ella está acostada en la cama, llorando a lágrima viva, alternando entre pensamientos sobre por qué él rompió con ella cuando fue él quien la hizo actuar como una novia loca y esperando que él la llame y le responda “Ya terminé”. Él no llama. Lo único que puede pensar es: “Lo quiero de vuelta”.

Día 2: Sabiendo que Zach estaba enojado cuando dijo: “Ya terminé”, se pregunta: “Se va a arrepentir, ¿verdad? Él va a querer que vuelva, ¿verdad? Ella hace una llamada desesperada a Mia, quien viene, la lleva a la clínica del campus para hacerse pruebas de ITS y la alienta a no llamar a Zach, sino a borrar todas las conexiones en línea con él, videos e incluso su número de su teléfono. Olivia no quiere oírlo y no sigue el consejo de su amiga.

Día 6: Es sábado. La ansiedad de Olivia crece cuando se imagina a Zach con Ashley, lo bloquea y luego lo desbloquea, deja de ser amiga de Ashley y lo acosa en Facebook, Instagram y Twitter. Finalmente,



no puede soportar lo ansiosa, triste y desesperada que se siente. Quiere que él le quite el dolor. Impulsivamente, le envía un mensaje de texto a Zach:

Olivia: ¿Podemos reunirnos más tarde y hablar?

Zach: Viendo el juego.

Olivia: ¿Qué tal después?

Ninguna respuesta. Olivia intenta seguir con su día, pero no puede concentrarse porque revisa obsesivamente su teléfono cada 5 minutos.

5 horas después. Está empezando a sentirse realmente ansiosa.

Olivia: ¿Está Ashley ahí?

30 minutos después.

Olivia: ¿Podrías levantar el teléfono rápido? Realmente necesito hablar contigo.

Ella lo llama. Él no contesta.

Cinco minutos después. Ella no puede dejar de llorar. Ella continúa enviando mensajes de texto.

Olivia: Lo entiendo: ver fútbol con Ashley es más importante que enviarme mensajes de texto o perderte el partido para hablar conmigo. Finalmente lo entiendo: no te importan mis sentimientos.

Una hora después. Ella está enojada ahora.

Olivia: Ahora realmente lo entiendo. Siempre te importó más ver el partido con ella que conmigo. Bueno, ahora puedes. Ahora puedes pasar tiempo con tu amiga de mierda cualquier noche que quieras. Bien por ti.

Una hora después. Ella está realmente enojada ahora.

Olivia: Para que lo sepas, estaré bien. Incluso después de 6 días, ya recuerdo menos de tus buenas cualidades y más de las malas. Eres incapaz de ser honesto, antepones tus propios sentimientos y necesidades. De hecho, te odio.

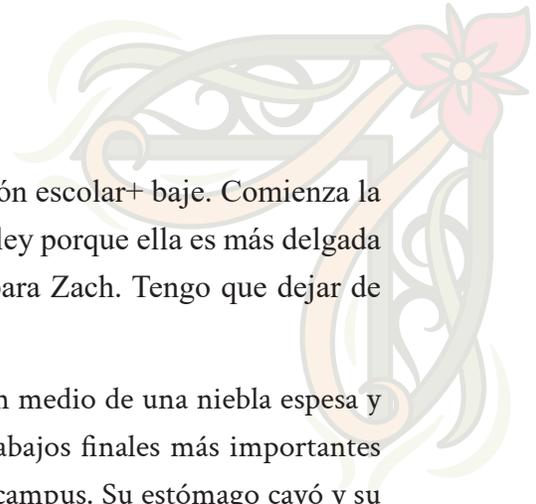
Nada

Olivia revisa su Facebook. "¿Qué?!"

Olivia: ¿Me quitaste la amistad? ¿Qué carajo? Entonces, ¿No vas a hablarme ahora cuando nos encontremos?

Nada.

Día 8: Olivia se siente enferma; realmente le duele el estómago. No quiere levantarse de la cama,



pero sabe que tiene que recuperarse. Ella no quiere que su calificación escolar+ baje. Comienza la autocrítica: “Soy tan estúpida. Claramente Zach me engañó con Ashley porque ella es más delgada que yo. Odio mis caderas. Nunca fui lo suficientemente atractiva para Zach. Tengo que dejar de comer”. +GPA: Grade Point Average

Día 13: Ha sido una semana dura. Olivia se siente como si estuviera en medio de una niebla espesa y triste, y no puede librarse de ella. Está escribiendo algunos de los trabajos finales más importantes de su vida y no puede concentrarse. Hoy vio a Zach en la librería del campus. Su estómago cayó y su mente se inundó con todas las imágenes de cómo solían ser. Ella salió antes de que él pudiera ver lo “horrible” que se veía: “He estado comiendo como un caballo. He ganado tanto peso que es vergonzoso”. Se jura a sí misma que a partir de mañana comerá sano y hará ejercicio: “Tal vez pueda volver a parecer atractiva para él”. Ha estado pensando mucho en cómo se puso tan increíblemente celosa, deseando haber escuchado a Zach cuando dijo que sólo quería estar con ella y se pregunta si él alguna vez podría perdonarla por no escucharlo.

Día 14: Se despierta temprano, segura de que si le pide disculpas a Zach por ponerse tan celosa y actuar tan loca, él querrá volver a estar juntos. Se encuentra con Emily para leerle el correo electrónico que ha escrito.

Emily: No envíes este correo electrónico, Olivia. Esto no es lo mejor para ti. Ningún contacto es mejor en este momento.

Olivia: No. No estoy de acuerdo. No puedo actuar como si no me importara cuando me importa. Leí muchos artículos sobre rupturas. Algunos sugieren enviar mensajes de texto para plantar buenos recuerdos en la mente de tu ex para que recuerde todas las razones por las que estuvo contigo en primer lugar.

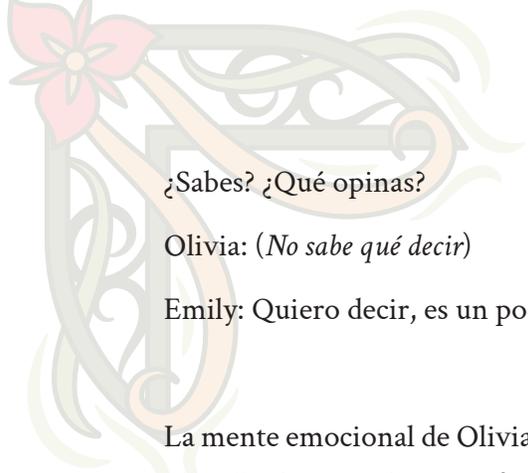
Emily: ¿Quieres volver con él?

Olivia: (*No responde la pregunta de Emily*) Estaba enojado porque revisé sus mensajes de texto. No estuvo bien de mi parte. Estaba tratando de sentirme segura de que él quería estar conmigo. No entendí eso en ese momento. Ahora sí. Quiero decírselo y disculparme.

Emily: ¿Por qué quieres volver con él?

Olivia: (*No responde la pregunta de Emily*) Quiero arreglar las cosas por mi parte. No quiero arrepentirme de no haber dicho lo que quiero decir. Y sólo quiero conseguir un cierre. Me lo merezco. ¿Me deja a mí en lugar de a Ashley? Quiero entender por qué. Quiero decir, ¿no me amaba? Él dijo que sí, pero entonces ¿por qué me dejó?

Emily: Escucha, él estaba muy feliz de tener sexo contigo y de tener relaciones sexuales con Ashley. Creo que quería una relación más informal de la que tú querías. Cuando te enteraste y te pusiste celosa, fue un gran problema para él porque no era importante para él trabajar para ganarse tu confianza.



¿Sabes? ¿Qué opinas?

Olivia: (*No sabe qué decir*)

Emily: Quiero decir, es un poco retorcido que le pidas que te perdone, ¿No? ¿No debería ser al revés?

La mente emocional de Olivia triunfa sobre la mente razonable de Emily y ella envía el correo electrónico. Se siente mejor, más fuerte. ¡Hurra! Finalmente, se siente un poco mejor. O eso cree ella.

Día 15: Se despierta, revisa su correo electrónico y siente malestar del estómago. Él no respondió. Ella revisa su teléfono. Ni siquiera le envió un mensaje de texto. Se dice a sí misma: “Tal vez él no lo haya visto todavía. Quizás necesite pensar en ello”. Se siente esperanzada con este pensamiento y le resulta más fácil escribir el artículo en el que está trabajando. Aun así, cada 15 minutos revisa su correo electrónico y sus mensajes de texto para ver si él respondió. No lo ha hecho. Su ansiedad y desesperación crecen.

Día 17: Se siente como el peor día de su vida. Está angustiada y no tiene energía. Ella sale a caminar con Emily:

Olivia: Quería ser honesta, pero ahora me siento peor. Ojalá no hubiera enviado el correo electrónico. Debería tener derecho a que se reuniera conmigo y me explicaras por qué dijo que me amaba y luego rompió conmigo. Necesito saber que él se preocupa y me apoya.

Emily: ¿Por qué? Ya no es tu persona de apoyo. De hecho, no sé si alguna vez lo fue. Mira, él no quiere estar contigo. Si lo hubiera hecho, se habría comunicado contigo. Pero no lo hace. Esto es lo que te está mostrando.

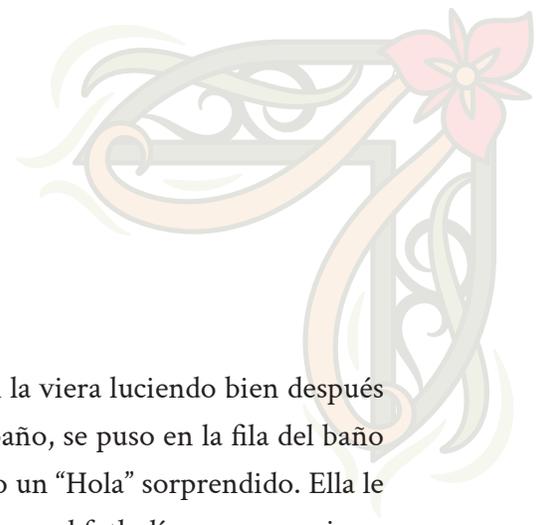
Olivia: (*sollozando*) Nunca volveré a verlo después de que nos graduemos. Ni siquiera estamos conectados a través de Facebook.

Emily: Lo sé, Olivia. Lo sé. Quizás nunca lo vuelvas a ver, pero estarás bien. Y escucha, enviarle el correo electrónico le dio la oportunidad de ver si quiere cambiar de opinión. Tienes que asumir ahora que no es así. Sé que es difícil, pero es verdad. Aunque todavía quieras estar con él, él no quiere estar contigo. ¿Y sabes qué? Solo eso debería hacer que no quieras estar con él.

Olivia: Quiero estar con él, no puedo evitarlo. Sé que él se preocupa por mí.

Emily: Es difícil. Lo sé. Pero no sé en qué te basas. Pedirle, que no salga a solas con Ashley cuando te engañó con ella es una expectativa bastante razonable y algo que un chico haría si le importara su relación.

Olivia: Pero recuerda que desde el principio, cuando me sentía incómoda con la amistad entre él y Ashley, él le mostró que estábamos juntos.



Emily: Ahora tienes nueva información.

Olivia: ¿Por qué ya no se preocupa por mí?

Día 20: Anoche lo vio en una fiesta. Sabía que lo haría y quería que él la viera luciendo bien después de casi morirse de hambre durante una semana. Cuando lo vio ir al baño, se puso en la fila del baño para que él tuviera que pasar junto a ella cuando saliera. Lo hizo y dijo un “Hola” sorprendido. Ella le preguntó cómo estaba y él dijo “Bien” y eso fue todo. Luego volvió a jugar al fútbol con sus amigos. Ashley también estaba allí y también se saludaron. Olivia quería asegurarse de que la vieran tranquila y unida. Se dio cuenta de que Zach y Ashley actuaban como solían hacerlo entre ellos, como amigos. Cuando se fue, estaba orgullosa de sí misma por haber manejado bien la fiesta y pensó que tal vez eso haría que Zach pensara en ella nuevamente.

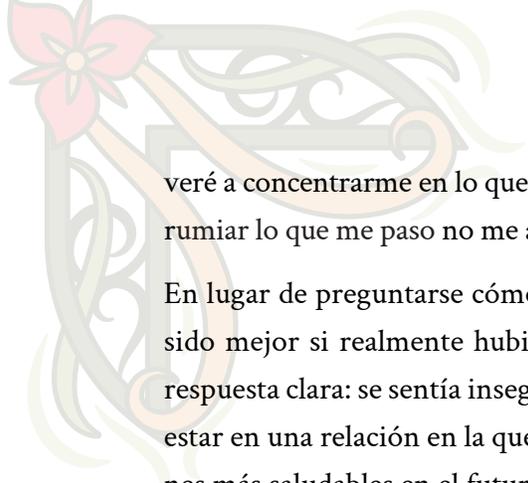
Ahora no puede quitarse esta idea de la cabeza. Busca en Google “cómo recuperar a tu ex” y ve un video titulado “mensajes de texto para que tu ex quiera volver contigo “. El video muestra cómo crear un texto “para iniciar la conversación”. Llama a Mia para leerle el mensaje de texto que quiere enviarle: “Sé que probablemente te sientes estresado porque se acercan los exámenes finales. Lo harás genial. Estás en mi mente después de verte anoche”. El video fue muy claro al detenerse ahí, pero Olivia decide que quiere decir más. Y añade: “Me gustaría cumplir esa promesa de celebrar tu cumpleaños mañana por la noche. Es nuestra última oportunidad. Recuerda nuestra noche de aniversario 😊” “¡Nooooooooo!” dice Mia, quien intenta convencer a Olivia para que vea la realidad y siga adelante. “Él no quiere una relación seria y volver a ligar no conducirá a una. Aquí no obtendrás lo que necesitas. Terminarás sintiéndote peor porque o él ignorará tu mensaje de texto o te conectarás y eso será todo. Esto no terminará bien”. Olivia lo piensa y decide ignorar a Mia. Ella envía el mensaje de texto. Él responde: “Gracias, pero ya tengo planes”. Está destrozada.

Día 30: Sigue sintiéndose miserable, triste y enojada. “¿Cómo pudo hacerme esto?” se pregunta una y otra vez. “No merezco esto. Soy una persona amable. ¿Por qué me usó y luego simplemente me desechó?! Ojalá supiera cuánto me lastimó para tener que lidiar con eso”.

Olivia está atrapada en el mal de amores.

Romper es realmente difícil y el dolor de perder una relación es inevitable. Aunque Olivia todavía habría sentido tristeza, ansiedad y enojo durante el mes siguiente a la ruptura, podría haber seguido adelante más rápidamente y evitar que esto perturbara tanto su vida si hubiera usado las habilidades para combatir las reacciones comunes que estaba teniendo. Por ejemplo:

Si Olivia se encontraba teniendo pensamientos intrusivos sobre Zach, podría haberlos notado y haberse dicho algo como “Estoy pensando en Zach otra vez. Simplemente dejaré pasar esos pensamientos y vol-



veré a concentrarme en lo que necesito hacer ahora. Quiero ingresar a una buena escuela de posgrado, y rumiar lo que me paso no me ayudará”. Esto podría haber ayudado a Olivia a realizar su trabajo.

En lugar de preguntarse cómo recuperar a Zach y culparse a sí misma por estar celosa, Olivia habría sido mejor si realmente hubiera descubierto por qué actuó tan increíblemente celosa. Ahí hay una respuesta clara: se sentía insegura. Aprender esto la llevaría a comprender que no es saludable para ella estar en una relación en la que se siente insegura, información que podría utilizar para tomar decisiones más saludables en el futuro.

Olivia también debería haber escuchado los consejos de sus amigas. Ella acudió a ellos en busca de apoyo, pero ignoró todo lo que tenían que decir.

Necesitaba reducir el ritmo, mirar la realidad de la relación y pensar detenidamente sus opciones.

Si Olivia hubiera hecho una evaluación de necesidades, habría visto que, al final, Zach no satisfacía muchas de sus necesidades. Él no era auténtico con ella, ella no confiaba en él, a él no le importaban sus sentimientos ni la apoyaba, y no la mantenía a salvo. Si hubiera podido ver esta verdad y recordarla cada vez que se sentía enferma de amor, habría superado la ruptura mucho más fácilmente.

También necesitaba lidiar con sus emociones de una manera más consciente y compasiva, lo que habría reducido su sentimiento de culpa y le habría permitido tomar mejores decisiones.

Lauren

Lauren todavía está con Lucas, pero lucha por enfrentar la realidad de su evaluación de necesidades, preguntándose si Lucas realmente la conoce y le agrada. Ella ve la evidencia de sus necesidades insatisfechas, pero ¿qué pasa con su creencia de que el amor lo conquista todo? ¿Lo hace?

Ella camina de regreso al apartamento de Lucas con él. Pasan por una tienda con escaparates de Halloween. Ella comienza a hacer planes con entusiasmo:

Lauren: Oooh, disfracémonos y vayamos a una de esas grandes fiestas. Compraré boletos. ¿Qué quieres ser? Sé lo que me gustaría ser.

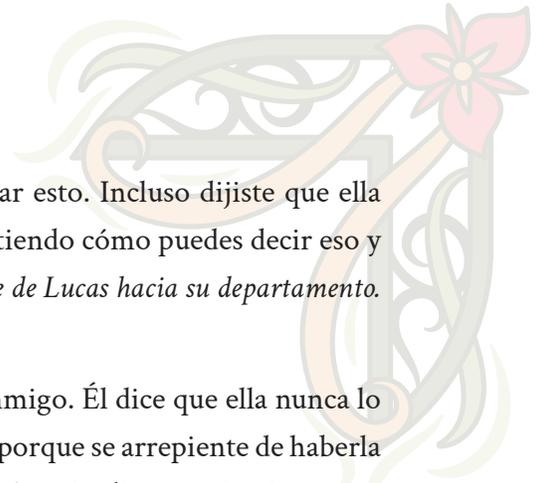
Lucas: (*La interrumpe*) Odio Halloween. Es el día más triste del año.

Lauren: No lo recuerdo, ¿por qué es tan negativo? Es tu aniversario de bodas, ese es un mal día.

Lucas: Dejé a mi esposa en Halloween.

Lauren: ¿Estás bromeando? No puedo creer que estés haciendo esto otra vez.

Lucas: No es que no lo sepas.



Lauren: Todo va muy bien. Pensé que nunca más tendría que escuchar esto. Incluso dijiste que ella nunca te apoyó ni te amó como yo y que soy muy buena para ti. No entiendo cómo puedes decir eso y luego arrepentirte de haberla dejado. *(Se da vuelta y comienza a alejarse de Lucas hacia su departamento. Él simplemente la mira alejarse)*

Mientras Lauren camina hacia casa, piensa: “Dice que quiere estar conmigo. Él dice que ella nunca lo apoyó ni lo amó como yo. Sin embargo, odia Halloween. Tiene que ser porque se arrepiente de haberla dejado. No entiendo. ¿Qué pasaría si le dijera: ‘Ojalá nunca hubiera dejado a Dan’? No sé si quiere estar con su exesposa o conmigo, y estoy harta de lidiar con esto”. Lauren está luchando por saber cómo lidiar con el hecho de que Lucas hable de su exesposa. Sí, le molesta, pero quiere ser su persona a quien acudir. Quiere que él se sienta lo suficientemente seguro como para contarle cualquier cosa y quiere saber qué está pensando. ¿Qué debería hacer ella, no hablar con él mañana? Si lo hace, ¿qué dice: “Lo siento”? “¿Pero para qué?” ella piensa. Ella siente que es una situación imposible.

Ella llama a Julianne:

Lauren: Simplemente no dices cosas así. Tiene que saber que me duele.

Julianne: Aparentemente no le importa.

Lauren: ¿por qué no? ¿Por qué no le importa?

Julianne: No lo sé. Obviamente es quién es él y, en realidad, no importa por qué. El hecho es que simplemente no lo hace y te está lastimando. ¿Cuánto tiempo vas a aguantar eso?

Lauren: *(Ella ignora la pregunta)* Sus amigos me han dicho que su exesposa ni siquiera era buena para él.

Julianne: No importa. Claramente Lucas no puede ver eso. Entonces, ¿qué vas a hacer al respecto?

Lauren: No lo sé. Supongo que lo dejaré pasar.

Julianne: ¿A qué te refieres? Estás molesta por esto y sigue sucediendo.

Lauren: No tanto.

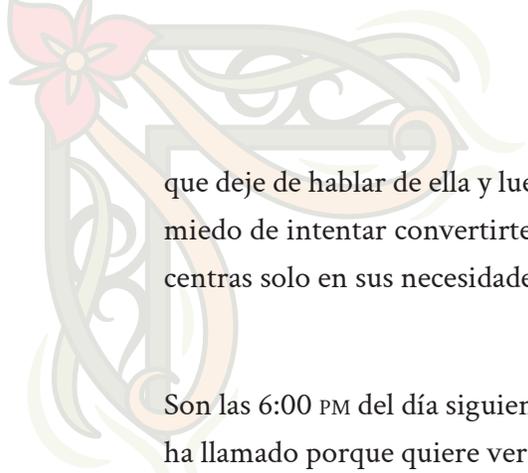
Julianne: Eso no es lo que estoy viendo. De todos modos, ¿qué extraña de ella?

Lauren: No le he preguntado. Supongo que he tenido miedo de escuchar cuál es su respuesta.

Julianne: ¿Por qué? Me gustaría saber.

Lauren: Piensa esto, ¿qué pasa si él me habla de ella y luego trato de convertirme en ella, darle lo que extraña? Y, además, no soy su psicóloga.

Julianne: No tienes sentido, Lauren. Estás claramente molesta por esto y luego dices que no. Quieres



que deje de hablar de ella y luego dices que no lo hace. No quieres saber lo que se pierde porque tienes miedo de intentar convertirte en ella. Todavía estás tratando de hacer que él te ame y todavía te concentras solo en sus necesidades. ¿Qué hay sobre tus necesidades?

Son las 6:00 PM del día siguiente. Lauren ni siquiera ha recibido un mensaje de texto de Lucas. Ella no ha llamado porque quiere ver si él la llama. Ella siempre es quien inicia y detiene el silencio, pero esta vez está tratando de esperar. Sorprendentemente, a las 23:00 HORAS Lucas envía un mensaje de texto “Buenas noches. Espero que tengas un buen día.” Ella se siente aliviada, pero no responde. Ella no está segura de qué decir. Está pensando en su conversación con Julianne.

Al día siguiente, Lauren se siente estresada. Recibe un documento con una nota más baja de lo que esperaba, alguien abolló su auto mientras estaba estacionado en la calle y todavía no ha encontrado cómo responder el mensaje de texto a Lucas. Finalmente ella decide esto:

Lauren: Estoy muy triste hoy; no todo va bien.

Lucas: Yo también estoy enormemente triste. ¿Deberíamos vernos más tarde?

Lauren: claro. *(Tiene la sensación de que algo anda realmente mal)*

Se encuentran en su casa.

Lauren: ¿Por qué estás triste?

Lucas: Sabes, cuando reinicié esta relación contigo dije que esta vez haría todo lo posible para que funcionara. Sin embargo, estoy triste por mi vida tal como es ahora.

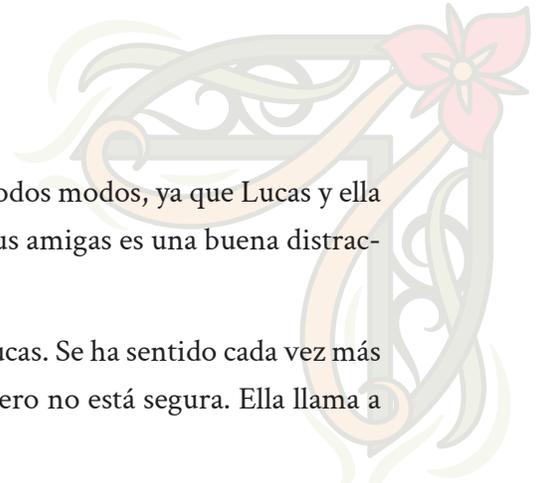
Lauren: (Él está pensando: “Vaya, aquí vamos de nuevo”) ¿Por qué?

Se pone a hablar de su exesposa. Cuanto más dice él, más piensa ella: “¡No voy a vivir mi vida tratando de demostrarte que soy mejor que tu exesposa!”. Está enojada y trata de prestar atención a eso, recordando nuevamente su conversación con Julianne.

Lauren: Está bien, detente. Entiendo el punto. No puedo seguir compitiendo con tu exesposa. Voy a coger mis cosas y a irme a casa.

Él no la detiene y ella cierra la puerta al salir. De camino a casa, le envía un mensaje de texto a Julianne para decirle que ya terminó con él.

Día 1: Lauren se despierta a la mañana siguiente pensando: “Está bien, esto no es tan malo. Ahora no tengo que vivir mi vida intentando demostrar que soy mejor que su exesposa”. Ella borra sus mensajes de texto, deja de ser su amigo en Facebook, se prepara un batido y va a la escuela. Esa noche se reúne



con sus amigos para tomar unas copas. Es lo que ella habría hecho de todos modos, ya que Lucas y ella rara vez se juntaban en las noches de trabajo. Y piensa que estar con sus amigas es una buena distracción de sus sentimientos, al igual que el vino.

Día 5: Lauren ha estado pensando en cómo terminaron las cosas con Lucas. Se ha sentido cada vez más ansiosa en los últimos días y piensa que tal vez necesita más cierres, pero no está segura. Ella llama a Julianne:

Lauren: Estoy pensando en enviarle mensajes de texto o llamar a Lucas. Me siento ansioso y no sé exactamente por qué. Estoy pensando que necesito más cierre, pero realmente no sé por qué.

Julianne: ¿Qué dirías?

Lauren: Supongo que “todavía me preocupo por ti y atesoro los momentos que hemos tenido, pero tienes que lidiar con el problema de tu exesposa o se interpondrá en todas tus relaciones”. Creo que esto me ayudará a cerrar, alejarme y seguir adelante.

Julianne: Está bien. Parecen cosas buenas que decir. Siempre y cuando realmente te alejes.

Lauren: Lo haré. Quiero decir que lo estoy. Tengo que. (*Empieza a llorar*) Simplemente no sé cómo hacer que una relación dure.

Julianne: ¿Qué?

Lauren: (*llorando más*) Mira lo que me pasa. Cada una de mis relaciones termina. Sé que soy atractiva y les agrado a los hombres, y tengo poder sobre ellos de esa manera, pero ¿sabes qué? Nunca logro lo que realmente quiero- hacer que una relación funcione. Creo que finalmente me estoy dando cuenta- esto realmente está sucediendo. Lucas y yo terminamos.

Julianne: Sé que es difícil. Aunque estás mejor sola que con él.

Lauren: ¿De verdad lo estoy? Esto es muy difícil.

Julianne: ¿Qué más le dirías?

Lauren: (*todavía llorando*) Me gustaría ser fuerte y poderosa y decir cosas como “Sabes qué, la pasé muy bien, pero es lo mejor para los dos separarnos”.

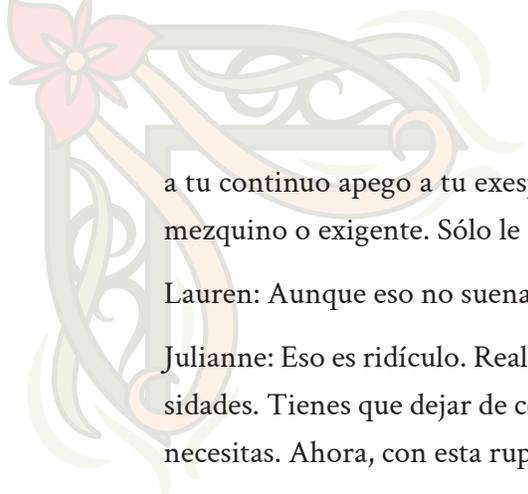
Julianne: Está bien, pero tal vez también deberías decirle por qué.

Lauren: ¿A qué te refieres?

Julianne: Él no te apoya, no se preocupa por tus sentimientos, no te ayuda con las cosas.

Lauren: ¿Debería decirle eso? ¿Qué bien haría? No quiero sonar mal o exigente.

Julianne: Puedes decirle: “Quería estar contigo, pero no siento que me importes ni me apoyes debido



a tu continuo apego a tu exesposa. No siento que realmente quieras estar conmigo”. No lo veo como mezquino o exigente. Sólo le estás contando tus sentimientos y lo que necesitabas.

Lauren: Aunque eso no suena como si estuviera siendo fuerte y poderosa.

Julianne: Eso es ridículo. Realmente nunca esperaste ni pediste que él satisficiera ninguna de sus necesidades. Tienes que dejar de centrarte sólo en lo que Lucas necesita y empezar a centrarte en lo que tu necesitas. Ahora, con esta ruptura, y en el futuro con cualquier chico con el que estés.

Lauren: Quizás tengas razón.

Julianne: No lo llames todavía, Lauren. Espera y piensa en las cosas. Siempre puedes llamar en otro momento si quieres. No hay prisa.

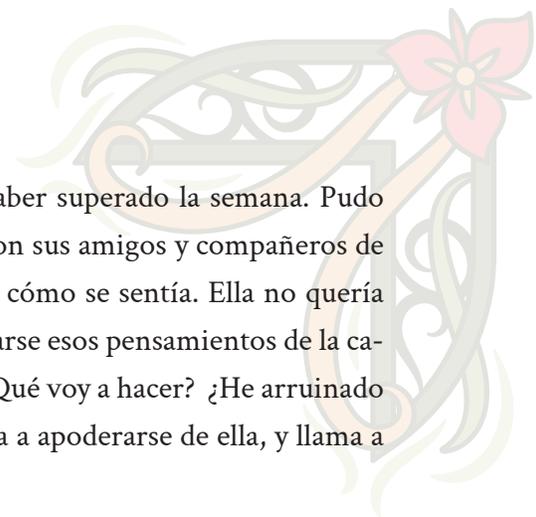
Lauren: tienes razón. Pensaré en esto.

Día 6: Lauren está pensando mucho en su conversación con Julianne y está pensando en Lucas. Ella lo extraña en ciertos aspectos (se sintió muy triste cuando pasó por su galería de arte favorita esta tarde), pero lo que realmente le molesta es que ahora está sola. De esto se trata su mal de amores. Ella no tiene una relación. Nunca ha logrado que nada funcione, y su plan de casarse y tener hijos a los 28 prácticamente ha terminado (para obtener más información sobre esto, consulte el recuadro siguiente). Su ansiedad está empezando a crecer. Es domingo por la noche y no tiene planes, así que abre una botella de vino y se acomoda para ver películas.

I/ME: El reloj biológico hace tictac...

Muchas mujeres se sienten ansiosas por los problemas de fertilidad. Eso es ciertamente comprensible. Sin embargo, es importante recordar un par de cosas:

1. Las mujeres de veintitantos años, como Lauren, todavía tienen tiempo. Las mujeres pueden ser fértiles hasta los 30 y, a veces, los 40 años.
2. Una fecha límite autoimpuesta, como la que tiene Lauren, puede obstaculizar la capacidad de evaluar de manera realista si una relación es saludable. Lauren estaba considerando cambiar un resultado por una relación sana. ¿Te gustaría despertarte algún día con un bebé en una relación infeliz?



Día 12: Es sábado por la mañana y Lauren se despierta aliviada de haber superado la semana. Pudo hacer todo su trabajo, pero le costó concentrarse en la escuela. Salir con sus amigos y compañeros de clase todas las noches la ayudaba a pasar el tiempo, pero no les decía cómo se sentía. Ella no quería lidiar con eso, así que actuó como si estuviera bien. Pero no puede sacarse esos pensamientos de la cabeza: “Estoy sola. No tengo a nadie a quien amar. Nadie que me ame. ¿Qué voy a hacer? ¿He arruinado mi vida al terminar con Dan y Lucas? Una profunda tristeza comienza a apoderarse de ella, y llama a Julianne para pedirle orientación.

Julianne: Sabemos la respuesta, Lauren. Ninguno de ellos fue bueno para ti, ni cumplieron tus necesidades. Lucas no te apoyó, no se preocupó por tus sentimientos ni te ayudó.

Lauren: (interrumpiendo) Sí, pero Dan lo hizo.

Julianne: (interrumpiendo) Sí, pero a ninguno de los dos les importaron tus sentimientos. Tienes que recordar eso.

Lauren: Lo sé, tienes razón. Es simplemente difícil. Es muy fácil recordar las cosas buenas.

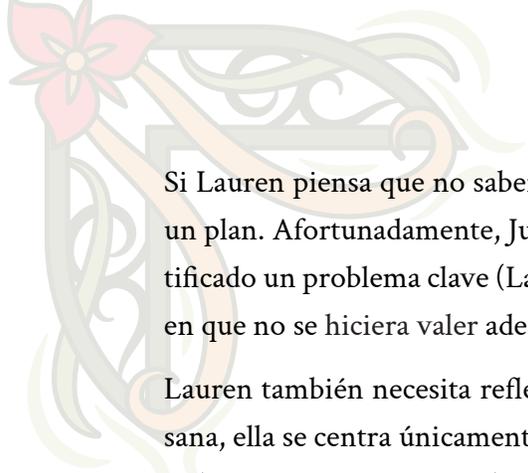
Lauren se siente perdida y abrumada...

Siente que no sabe cómo tener una buena relación (ciertamente no la logró ni con Dan ni con Lucas), pero no sabe por dónde empezar a descubrir por qué, y eso significa que está en riesgo. por cometer los mismos errores en el futuro. Lauren ha estado lidiando con su versión del mal de amor (su ansiedad por estar sola y no tener amor) al no lidiar con sus sentimientos o la realidad de lo que sucedió en sus relaciones recientes. Ella cae en restar importancia a los problemas en su relación con Lucas, y sólo quiere decir que se la pasó muy bien en la relación en lugar de contarse directamente sobre sus necesidades insatisfechas. De hecho, apenas reconoce sus necesidades insatisfechas y mucho menos les da mucho crédito.

Lauren bien podría beneficiarse de las estrategias de regulación de las emociones y desarrollo del insight que describimos anteriormente:

En particular, para ayudarla a tolerar la angustia a diario, Lauren debe abordar sus pensamientos negativos y su ansiedad de manera consciente en lugar de utilizar estrategias de afrontamiento evasivas para tratar de hacer que desaparezcan. En lugar de intentar calmar su ansiedad bebiendo alcohol o restándole importancia fingiendo que todo está bien, debería practicar reconociéndola, aceptándola y haciéndose saber que lo que siente está bien y que podrá afrontarla aprendiendo cómo tener una relación sana.

También se beneficiaría de actividades saludables y relajantes. Aunque ya hace algunos de estos (se mantiene activa y prepara sus batidos y comidas favoritos), podría incluir otros adicionales para reemplazar su consumo de alcohol. Por ejemplo, en las noches en que esté sola, podría tomar un baño de aromaterapia y hacer yoga o meditación (o cualquier cosa que le resulte relajante y curativa).



Si Lauren piensa que no saber cómo hacer que una relación funcione es un problema, necesita hacer un plan. Afortunadamente, Julianne es una amiga de confianza que puede ayudarla. Julianne ha identificado un problema clave (Lauren nunca espera ni pide que se satisfagan sus necesidades) que resultó en que no se hiciera valer adecuadamente ni con Lucas ni con Dan.

Lauren también necesita reflexionar sobre el hecho de que de las tres condiciones para una relación sana, ella se centra únicamente en “lo conozco y me gusta”, donde ella es la que se encarga de cuidarlo todo. Lauren no comprende, o al menos no actúa en consecuencia, el núcleo mismo de la mutualidad: que para que una relación sea saludable, las necesidades de ambas personas son importantes y deben ser atendidas. Ni siquiera ha llegado al paso uno de la mutualidad.

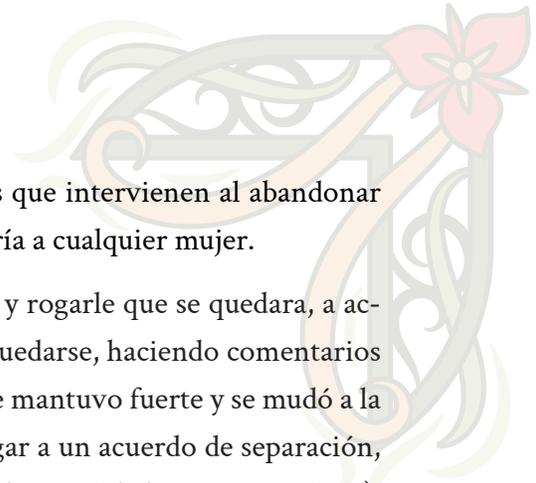
Lauren también necesita cuestionar sus suposiciones básicas sobre las relaciones y evaluar si actuar en consecuencia ha funcionado. Por ejemplo, cree que el amor lo vence todo. Lauren actualmente tiene muchos datos sobre si esa suposición es cierta en su caso, y todo apunta a “no”. Teniendo esto en cuenta, Lauren necesita proponer una suposición más realista, basada en la realidad de las necesidades satisfechas y no satisfechas.

De acuerdo con esto, Lauren necesita observar cuidadosamente los datos y considerar lo que le indica su evaluación de necesidades. Una de las razones por las que Lauren juega el juego de la ruptura y la reconciliación (Dan, Lucas, Dan, Lucas) es que se salta la parte del mal de amor en la que debería trabajar para desarrollar nuevos conocimientos centrándose en lo que puede aprender de su relación pasada y utilizarlo en la toma de decisiones futuras. Esto da como resultado que ella continúe idealizando a su ex y negando la realidad. Lauren debe aprender a permanecer plenamente en sintonía con la realidad de la evidencia de sus necesidades insatisfechas. Como dijimos anteriormente, una ruptura significa que uno o ambos miembros de la pareja no pudieron o no quisieron satisfacer las necesidades del otro. Ésa es la idea que Lauren necesita descubrir: “¿Con quién quiero estar y por qué?”

Si Lauren puede superar el mal de amor de esta manera, podrá reducir y controlar su ansiedad por estar sola y será menos probable que repita viejos patrones (o que vuelva con Lucas o Dan) porque sabrá lo que constituye una relación sana y estará mejor equipada para tener una en el futuro.

Anna

Aunque Eric se negó a volver a recibir asesoramiento matrimonial, Anna se quedó y empezó a ver a un consejero especializado en violencia doméstica. Entre los consejos de su consejero y las súplicas de sus amigos y familiares, se dio cuenta de que tenía que dejar a Eric. Fue difícil para ella. Seguía preguntándose adónde irían ella y Emma. ¿Podría permitirse el lujo de mudarse? ¿Podría trabajar y pagar el cuidado de la niña? ¿Podría manejar todo ella sola? Este tipo de pensamientos casi la hicieron



quedarse. De hecho, existen cuestiones prácticas y emocionales reales que intervienen al abandonar una relación abusiva. Por eso a Anna le resultó difícil salir, como le sería a cualquier mujer.

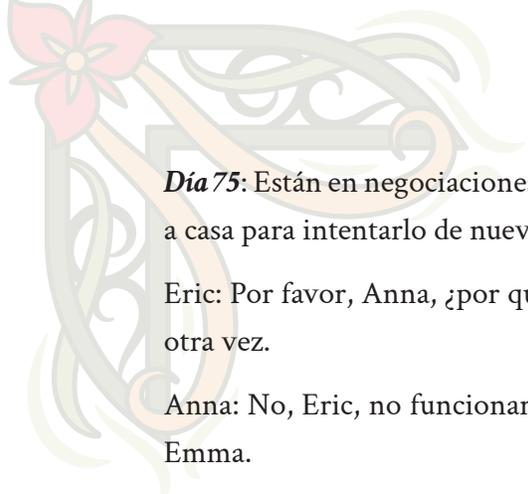
Cuando ella le dijo a Eric que se iba, él se puso furioso, pasó de llorar y rogarle que se quedara, a actuar como si no le importara, y a tratar agresivamente de obligarla a quedarse, haciendo comentarios como: “Te arrepentirás”. ¡Por el resto de tu vida si me dejas! Pero ella se mantuvo fuerte y se mudó a la casa de sus padres con Emma, y ahora ella y Eric están tratando de llegar a un acuerdo de separación, divorcio y custodia. Ahora se siente más segura (ha elaborado un plan de seguridad con su consejero), pero todavía sufre un grave mal de amor. Ella está luchando emocionalmente y profundamente en conflicto por lo que pasó. Realmente quería que su matrimonio funcionara, y no sólo para Emma. El amor que sentía por Eric era intenso y fuerte.

I/ME: ¿Cómo puede una mujer seguir sintiendo amor en medio de un abuso?

El amor de Anna por Eric se basó en aspectos reales de quién es él. Amaba esas partes de él, aunque odiaba el abuso. Se necesita tiempo para que los sentimientos de amor se disipen. No desaparecen inmediatamente ni siquiera ante la violencia. De hecho, esto puede resultar muy confuso y estresante para las mujeres en relaciones violentas. Tolerar los sentimientos continuos de amor ante el abandono de una relación violenta es difícil pero necesario.

Los últimos meses han sido el día a día. Ella simplemente ha estado concentrada en cuidar de Emma, ir a trabajar y pasar el día. Ha habido mucho llanto. Mucho cansancio. Mucha ira. Mucha tristeza. Se levanta todos los días, hace lo que hay que hacer y vuelve a la cama completamente agotada.

Día 60: Aunque han pasado un par de meses, Anna todavía se despierta por la noche pensando: “¿Dónde estoy? ¿Qué pasa?” y luego recuerda “Oh, sí, Eric y yo no estamos juntos” y grita. Es difícil. A pesar de lo sucedido, a veces extraña a su familia: cenar juntos, hablar sobre su día, cuidar juntos a Emma, ver películas, abrazarse. Lo peor es que todavía ve a Eric para la visita planificada a Emma. Y cuando ve con qué calidez saluda a Emma, cómo la abraza y le dice cosas dulces, desea que las cosas vuelvan a ser como antes de la violencia. Saber que no pueden hacerlo lo hace aún más difícil.



Día 75: Están en negociaciones sobre la casa. Eric sigue siendo impredecible. Hoy él le ruega que vuelva a casa para intentarlo de nuevo, pero se vuelve hostil cuando ella se niega:

Eric: Por favor, Anna, ¿por qué no vuelves a casa? Podemos resolver esto. Seamos una familia juntos otra vez.

Anna: No, Eric, no funcionará. No puedo confiar en ti. Se acabó. Averigüemos qué es lo mejor para Emma.

Eric: No digas eso. Intentemos. Por favor.

Anna: No, Eric. Por favor no me vuelvas a preguntar.

Eric: Bien. Eres horrible. Una persona horrible que no quiere ninguna responsabilidad. Y tú eres en quien no se puede confiar. Eres una mentirosa. ¡Y apuesto a que estás bebiendo y prostituyéndote y por eso no quieres volver a casa!

Anna: Basta, Eric. Deja de torcer las cosas. No voy a tener esta conversación contigo.

Eric se lanza a su perorata de “hago-todo-por-ti-me-debes”. Ella cuelga y toma algunas notas sobre su conversación como le pidió su consejero. Luego se derrumba en lágrimas y piensa: “No puedo creer que esto siga sucediendo. ¿Por qué me involucré con él?”

Día 80: Hoy Eric se comporta más apropiadamente:

Anna: Realmente creo que sería mejor que Emma y yo estuviéramos en la casa. Mis padres han sido generosos al permitirnos quedarnos aquí, pero necesitamos más espacio. Necesitamos estar en nuestro propio entorno. Por favor, ¿podemos vivir en la casa y tú quedarte en otro lugar hasta que arreglemos y finalicemos todo?

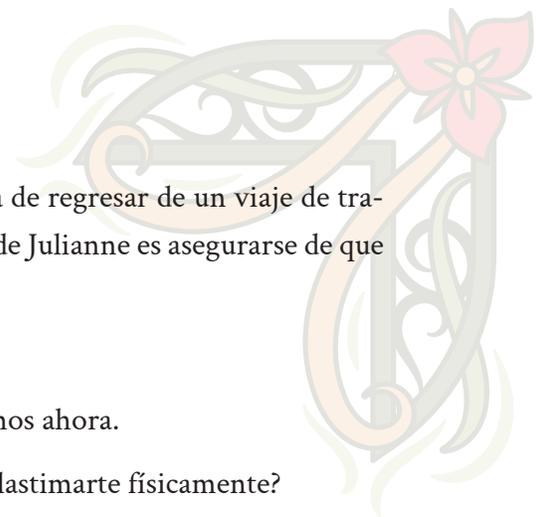
Eric: Sí, está bien, puedo ver por qué eso es mejor para ti y para Emma.

Anna: Gracias Eric. Gracias por ser razonable con esto. ¿Cuándo podrás estar listo para hacer la transición?

Eric: A fin de mes. ¿Eso funcionará? Faltan sólo dos semanas.

Anna: sí, está bien.

“¡Qué alivio!” Anna piensa: “¿Por qué no puede ser siempre así?”. Y aunque descansa tranquila esa noche, en el fondo de su mente se pregunta qué sigue con Eric. ¿Va a cambiar de opinión? Vive con una ansiedad enorme todos los días hasta que se produce la mudanza.



Día 94: Anna y Emma regresan a la casa. Julianne se acerca. Ella acaba de regresar de un viaje de trabajo. Emma está durmiendo. Ellas están hablando. El primer objetivo de Julianne es asegurarse de que Anna esté a salvo:

Julianne: ¿Por qué sentiste que tenías que ocultarme cosas?

Anna: No pensé que lo entenderías. Lauren no lo hizo. Apenas hablamos ahora.

Julianne: ¿Te sientes segura ahora? Quiero decir, ¿crees que intentará lastimarte físicamente?

Anna: No lo creo. Solo sucedió cuando estábamos discutiendo y ahora no tenemos discusiones ni negociaciones en persona. Todo es por teléfono o correo electrónico. Además, he cambiado todas las cerraduras de la casa.

Julianne: Bien, me alegra oír eso.

Anna: Sinceramente, lo que ha sido más difícil de afrontar son todas las cosas horribles que dijo. “Eres una madre de mierda, una puta borracha, no se puede confiar en ti”. Sé que lo que dijo no es cierto, pero no puedo sacarme esas cosas de la cabeza. Sigo repasando los argumentos y lo que dijo. No puedo entender cómo se le han ocurrido esas cosas.

Julianne: ¡Porque estás loco!

Anna: No digas eso. Él es el padre de mi hija.

Julianne: Lo sé. Lo lamento. Sólo creo que intentar descifrarlo podría volverte loca. Y que no vale la pena.

Anna: Tal vez.

Julianne: Además, solo tengo que decir que los primeros 18 meses después de dejar a un tipo abusivo, es cuando matan a las mujeres.

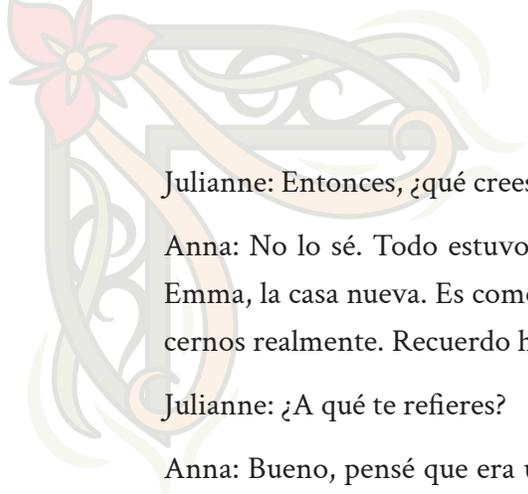
Anna: Sé que puede ser peligroso. Estoy viendo a un consejero. Tengo un plan de seguridad. Viviremos aquí hasta que tengamos todo arreglado. Eric alquiló un apartamento. Y estoy esperando que firme un acuerdo de separación y manutención infantil.

Julianne: Entonces definitivamente terminaste con él, ¿verdad?

Anna: Sí. He terminado. Además, mi familia, Lauren (incluso probablemente tú) me repudiarían si volviera, ¿verdad?

Julianne: (*riendo*) ¡Sí, lo haríamos! No, no te repudiaremos, pero puedo decirte que ninguno de nosotras podría estar cerca de Eric. No sé si alguna vez podremos aceptarlo nuevamente.

El próximo objetivo de Julianne es presionar a Anna sobre las cosas, tratar de ayudarla a entender lo que sucedió:



Julianne: Entonces, ¿qué crees que pasó realmente con Eric?

Anna: No lo sé. Todo estuvo muy bien durante el primer año. Estábamos muy ocupados. La boda, Emma, la casa nueva. Es como si una vez que no tuviéramos nada que planear empezáramos a conocernos realmente. Recuerdo haber pensado: “¿Quién eres?” Probablemente él hizo lo mismo.

Julianne: ¿A qué te refieres?

Anna: Bueno, pensé que era una persona estable y feliz. No lo es. A medida que pasó el tiempo, honestamente no sabía quién sería cuando cruzara la puerta. No sabía qué esperar. A veces era como si fuera dos personas diferentes. Y probablemente pensó que yo era menos independiente de lo que era. ¿Sabes cómo muestras lo mejor de ti al principio? Creo que ambos hicimos eso.

Julianne: Totalmente hiciste eso. Quiero decir, por supuesto que tienes que tratar bien a la gente al principio y no mostrar toda tu locura, pero no puedes fingir ser algo que no eres. De lo contrario, no sabrás si la otra persona realmente quiere estar contigo. Pero eso no es lo que pasó aquí.

Anna: ¿A qué te refieres?

Julianne: No es que él no quisiera estar con tu verdadero yo. Es una persona agresiva y violenta y se habría comportado así pase lo que pase.

Anna comienza a llorar.

Anna: supongo que tienes razón. Seguí pensando que era yo, pero era él.

Julianne: Sí, definitivamente lo fue.

(Se sientan en silencio durante un minuto)

Julianne: Y me gustaría decir algo más. Por favor, toma esto como si yo intentara ayudarte.

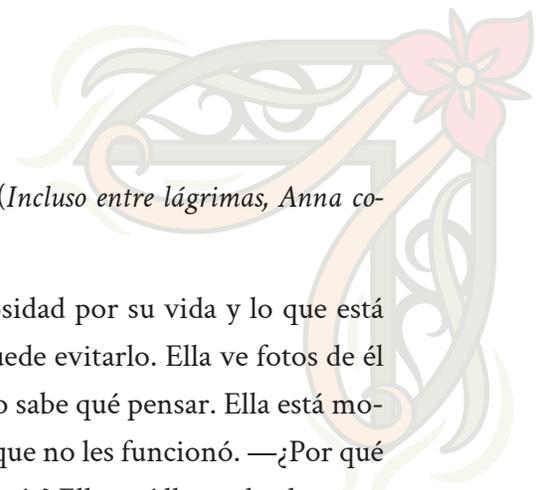
Anna: Suena serio.

Julianne: Lo es. Anna, saltaste muy rápido a la relación con Eric. Ni siquiera lo conocías. Ni siquiera te diste la oportunidad de conocerlo realmente. E ignoraste información realmente importante que él te dio. ¿Te das cuenta de eso?

Anna: ¿a qué te refieres?

Julianne: ¿Recuerdas cómo te dejó? ¿Y recuerdas lo que dijo sobre su otra novia y por qué le gustaba más? En cierto modo ignoraste eso y simplemente volviste a estar con él en el momento en que volvió a coquetear contigo. *(Anna empieza a llorar de nuevo)* Anna, no intento hacerte daño ni culparte por lo que pasó. Él es totalmente culpable de su comportamiento. Sólo digo que en el futuro debes pensar de manera diferente acerca de tu enfoque para entablar una relación.

Anna: *(entre lágrimas)* Supongo que tienes razón.



Julianne: (*riendo*) No más novios, pero-que-estaba-pensando para ti (*Incluso entre lágrimas, Anna comienza a reírse también*).

Día 100: Todavía le resulta difícil no pensar en Eric. Ella siente curiosidad por su vida y lo que está haciendo. Ella se arrastra en la página de Facebook de Eric. Ella no puede evitarlo. Ella ve fotos de él con una mujer. “¿Quién es esa?” ella piensa. “¿Están saliendo?” Anna no sabe qué pensar. Ella está molesta y enojada porque él podría estar con otra persona. Está triste porque no les funcionó. —¿Por qué consigue ella lo que yo quería? ¿Tendrá ella la relación con él que yo quería? Ella está llorando al pensar en ello. “¿Por qué no funcionó con nosotros? ¿Podría alguna vez? ¿Podría haber hecho algo diferente? ¿Esta mujer va a criar a mi hija ahora? Piensa en llamar a Eric. ¡NO! Ella sabe que está en un mal momento. Llama a Julianne, que está fuera de la ciudad por trabajo y no contesta. Se siente desesperada y necesita hablar con alguien. Ella llama a Lauren:

Anna: Lauren, lamento mucho que no hayamos estado hablando. Realmente necesito una amiga ahora mismo. Estoy luchando.

Lauren: Lo sé. Julianne me ha mantenido informada. ¿Qué está pasando ahora que estás tan molesta?

Anna: (*llorando*) Creo que Eric está saliendo con alguien.

Lauren: ¿Cómo lo sabes?

Anna: Vi algunas fotos en Facebook.

Lauren: Bueno, antes que nada, debes dejar de mirar Facebook.

Anna: No puedo evitarlo. Sigue siendo mi marido y el padre de mi hija. Siento que necesito saber y ver lo que está haciendo. Y ahora me molesta que él sea feliz con otra mujer. ¿Por qué no podía ser feliz conmigo? (*sollozando*)

Lauren: Sólo estás mirando una imagen y haciendo suposiciones. Nadie publica fotos de sí mismos cuando están discutiendo o infelices. Sólo publican las fotos felices. ¿Cómo sabes que él no la trata o no la tratará tan mal como te trató a ti?

Anna: Sí, supongo, pero ¿cómo puede avanzar tan rápido?

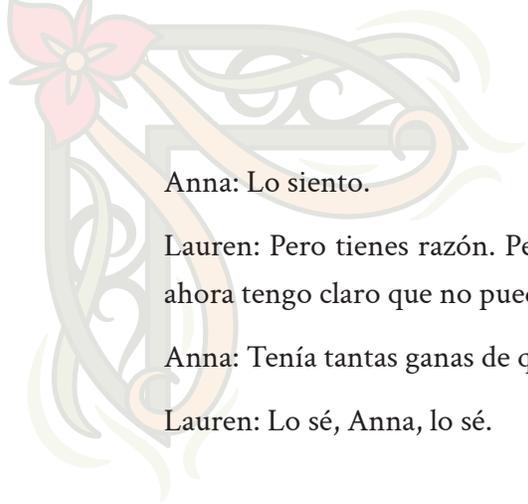
Lauren: ¿Por qué estás sorprendida? Esto es exactamente lo que hizo cuando empezaste a salir con él. Él estaba completamente interesado en ti y luego te dejó. ¿Por qué habría cambiado?

Anna: No lo sé. Simplemente pensé que las cosas eran diferentes.

Lauren: ¿Por qué? Eso no tiene ningún sentido.

Anna: Eres tú la que habla, siempre pensando que Lucas iba a superar a su exesposa.

Lauren: No hay razón para ser mezquina con las cosas.



Anna: Lo siento.

Lauren: Pero tienes razón. Pensé que podría hacer que me amara mejor, que podría conquistarlo, y ahora tengo claro que no puedo. Entonces sí, sé por lo que estás pasando.

Anna: Tenía tantas ganas de que funcionara.

Lauren: Lo sé, Anna, lo sé.

Día 101: Está tratando de recordar las cosas de las que habló con Lauren y Julianne. Tratando de recordar quién es realmente Eric: una persona violenta y agresiva. Es muy difícil. Requiere un esfuerzo constante.

Día 110: Invitó a su amigo Ian a ver una película. No se han visto desde hace tiempo debido a lo estresante que ha sido la vida de Anna, por lo que tiene muchas ganas de verlo. Hablan de lo que pasó. Él es comprensivo, apoya y reconfortante. Ven la película, una comedia, para que Anna pueda distraerse y reírse mucho. De la nada, Ian la besa. Ella le devuelve el beso. Se siente bien. Se enganchan. Después, piensa: "Oh, no, si Eric se entera, se asustará y probablemente no firmará el acuerdo de separación y manutención de los hijos". Antes de irse, ella dice: "Eric no puede enterarse de esto. Tenemos que mantener esto completamente privado". Ian está de acuerdo.

Día 111: Se despierta pensando en Ian. Era la primera vez en meses que se sentía bien. No puede esperar a hablar con Julianne más tarde para contarle lo que pasó. Apenas puede contenerse en todo el día. En realidad, está un poco mareada al pensar en Ian y las posibilidades. Su mente está llena de "¡Es tan inteligente, sexy y comprensivo!" Finalmente, llama a Julianne:

Anna: No vas a creer lo que pasó anoche. ¡Me conecté con Ian!

Julianne: ¡Guau! ¡No lo vi venir!

Anna: ¡Yo tampoco! Vino a ver una película y una cosa llevó a la otra.

Julianne: ¿Cómo estuvo?

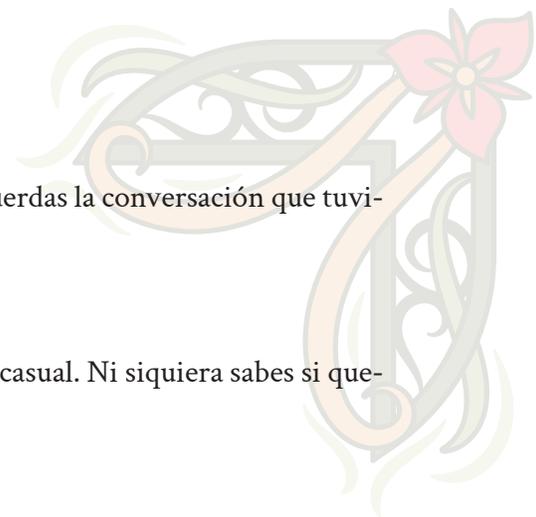
Anna: Fue genial y me siento genial. Es la primera vez en meses que me siento bien conmigo misma.

Julianne: Me alegro por ti.

Anna: Estoy muy emocionada por esto. Creo que podría haber un futuro real con él.

Julianne: ¿Eh? ¿Qué te hace decir eso?

Anna: Es realmente inteligente y atractivo. Tiene un buen trabajo. Él me apoyó mucho anoche. Realmente comprensivo y reconfortante. Estoy pensando en invitarlo otra vez esta noche.



Julianne: Todas esas son cosas buenas, Anna, pero más despacio. ¿Recuerdas la conversación que tuvimos hace un par de semanas? ¿El de saltar a las cosas?

Anna: Sí, pero esto es diferente. Lo conozco. Ha sido un amigo.

Julianne: No importa. Ya has invertido y todo lo que tenías es una cita casual. Ni siquiera sabes si querrá volver a hacerlo, y mucho menos si quiere una relación.

Anna: Lo sé, pero se siente bien.

Julianne: Anna, escúchame, en realidad no tienes nada en qué basarte. Tienes que hacer las cosas diferentes esta vez. Sé que se siente bien, pero te sientes triste y sola. Hace unos días llorabas por Eric. Entonces, sentirse bien no es una señal de que va a funcionar o de que él es la persona adecuada para ti.

Anna: Lo sé. Supongo que se siente bien sentir algo diferente. Para ver la posibilidad de superar a Eric.

Julianne: Sí, y eso es realmente genial. Tú necesita eso. Sólo estoy sugiriendo que pienses en ello más como una relación casual hasta que sepas a dónde irá o si realmente querrás que llegue a alguna parte.

Anna: Sólo quiero volver a ser feliz. Estoy cansada de esto.

Anna ya sólo quiere seguir adelante

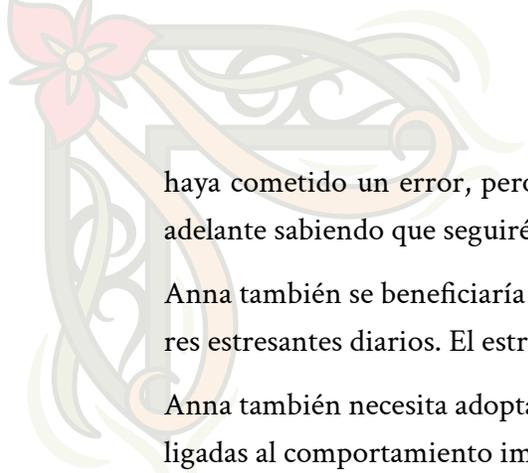
La versión de Anna del mal de amores ha adoptado diferentes formas. Anna inició la ruptura y es consciente de que realmente necesita seguir adelante, por lo que su mal de amor ha implicado lidiar con una variedad de consecuencias agotadoras: el estrés del día a día de lidiar con la inestabilidad de Eric, ser madre soltera, dejar ir la fantasía de ser felices para siempre con Eric. Ella sólo quiere terminar con esto y volver a ser feliz.

Ha tenido que lidiar con muchas de las mismas reacciones problemáticas ante la ruptura que Olivia y Lauren y podría beneficiarse del uso de todas las estrategias diseñadas para ayudar con esos problemas:

Necesita recordarse a sí misma que debe dejarlo ir en lugar de rumiar sobre lo que Eric ha dicho sobre ella y por qué lo dijo, diciéndose que esas son sólo sus creencias distorsionadas y manipuladoras que reflejan quién es él, no quién es ella.

Cuando Anna comienza a extrañar las cosas que experimentó como positivas (por ejemplo, la vida familiar con Emma), debe mirar claramente la evidencia y recordarse a sí misma: “Él es una persona violenta y controladora que no tiene ningún interés en cambiar, y yo no quiero cambiar”. Quiero eso en mi vida”.

Cuando comienza a criticarse a sí misma por involucrarse con Eric, necesita ser compasiva y decirse cosas como: “Yo no tengo la culpa. Hice lo único que era capaz de hacer en ese entonces. Puede que



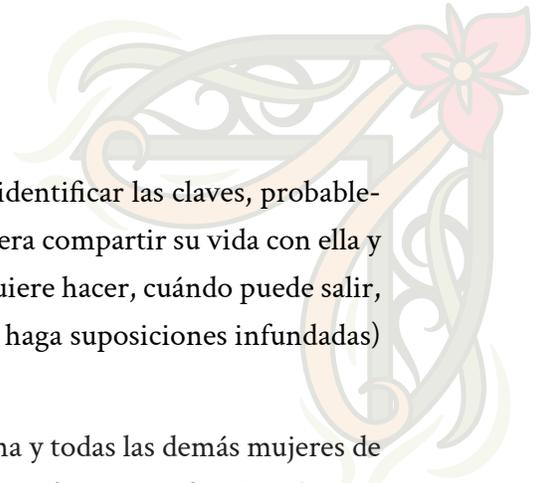
haya cometido un error, pero ahora estoy aprendiendo. Necesito perdonarme a mí misma y seguir adelante sabiendo que seguiré cuidándome bien”.

Anna también se beneficiaría de un auto tranquilizarse saludablemente para afrontar todos sus factores estresantes diarios. El estrés puede hacer que las personas sean muy vulnerables.

Anna también necesita adoptar un enfoque consciente de sus emociones, especialmente porque están ligadas al comportamiento impredecible de Eric. No es saludable que las emociones de Anna estén en una cuerda, reaccionando a la forma en que actúa Eric. En la medida en que pudiera desconectarse intencionalmente de cada pequeño movimiento de Eric, así como trabajar para aceptar (no disculpar) la imprevisibilidad sobre la cual no tiene control (y por lo tanto no puede cambiar), Anna probablemente sentiría más tranquila y menos preocupada por lo que sucedería el día siguiente. Por ejemplo, Anna necesitaría identificar cuando está demasiado concentrada en Eric y desarrollar un nuevo diálogo interno para ayudarse a desconectarse: “No puedo controlar lo que hace Eric. Necesito concentrarme en mi vida y en aquello sobre lo que tengo control. Preocuparse por lo que va a hacer no cambia nada. Simplemente me hace sentir miserable”.

Anna también necesita trabajar en la tolerancia al malestar para no actuar impulsivamente. Esto es particularmente cierto con respecto a Ian. Su desesperación por ser feliz la pone en riesgo de lanzarse ciegamente a otra relación antes de conocer a la persona, tal como lo hizo con Eric. Al igual que Lauren, Anna tiene el beneficio de la confiable y sabia Julianne, quien con astucia y amor le ha señalado a Anna sus tendencias a saltar a una relación, a no ser auténtica desde el principio y a depender únicamente de los sentimientos en lugar de los datos para tomar decisiones. La advertencia de Julianne a Anna de que vaya más despacio y recopile datos es consistente con las estrategias que describimos para reducir el comportamiento impulsivo y permanecer en la realidad en lugar de la fantasía, y Anna se beneficiaría enormemente si escuchara a su amiga y lo hiciera. Si puede hacerlo, saldrá del mal de amores en una posición mucho mejor que la que tenía, lista para aplicar lo que ha aprendido para tener una relación más saludable en el futuro.

Finalmente, si Anna tiene la intención de seguir adelante con Ian, debe reflexionar sobre las necesidades que Eric cubrió y las que no, para poder utilizar las necesidades no satisfechas como información en la toma de decisiones futuras. Cuando Anna celebró su despedida de soltera, identificó sus necesidades clave como interés (querer ser parte de la vida del otro), apoyo (estar disponible y confiable) y preocupación (por los sentimientos del otro). Si piensa en esto, se dará cuenta de que ninguna de estas necesidades se cumplió en su relación con Eric. Esto podría permitirle obtener una comprensión más profunda de cada una. Por ejemplo, podría darse cuenta de que asumió erróneamente que contarle a un chico sus sentimientos y lo que la hace infeliz solo herirá sus sentimientos y, por lo tanto, no debería hacerlo. Ahora podría reconocer que esto puede herir sus sentimientos, PERO también le proporciona la evidencia para ver si él quiere satisfacer su necesidad y está dispuesto a modular su



comportamiento para lograrlo. Si recorre la lista de necesidades para identificar las claves, probablemente verá que sus necesidades clave incluyen interés (alguien que quiera compartir su vida con ella y la de Emma), aceptar (alguien que acepte sus decisiones sobre lo que quiere hacer, cuándo puede salir, con quién puede ser amiga), confianza (alguien que confíe en ella y no haga suposiciones infundadas) ,y seguridad (sin abuso).

Para superar el mal de amores de la manera más saludable, Anna y todas las demás mujeres de este libro deben comprometerse a tomar decisiones sobre sus relaciones futuras en función de si se satisfacen sus necesidades. No sólo por sentimientos de amor. No sobre “química”. No sobre el sexo. Sobre necesidades cubiertas e insatisfechas.



Capítulo 11

Un romance saludable

Si has llegado hasta aquí en el libro, ahora sabes mucho sobre cómo tener una relación sana. Julianne también.

Julianne avanza

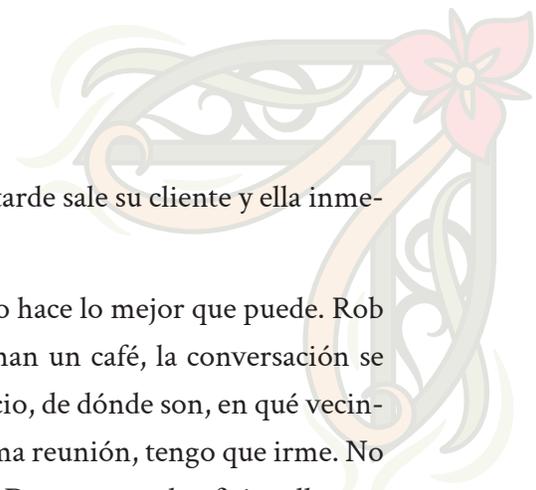
Seis meses después. Julianne ha pasado mucho tiempo cuidándose después de Gregory. Con la ayuda de sus amigos, superó el mal de amores y pensó mucho en lo que sucedió, cómo llegó al lugar en el que estaba con Gregory y qué quiere en el futuro. Ha desarrollado mucha perspicacia. Ha aprendido lo siguiente sobre sí misma:

- Necesita un chico que, como Gregory, comprenda y acepte su enfoque profesional.
- Necesita un chico que, a diferencia de Gregory, la acepte tal como es y no la critique ni intente controlar todo lo que hace.
- Necesita un chico con quien pueda tener una relación sexual mutuamente satisfactoria (un chico que satisfaga mejor su deseo), y sabe que tendrá que correr el riesgo de ser abierta y honesta acerca de sus intereses y preferencias sexuales y no quedarse con alguien que no puede cumplir con ellas.

También sabe que necesita evaluar continuamente *todas* sus necesidades en cualquier relación que tenga (solo porque un hombre puede satisfacer su deseo y aceptar necesidades, es posible que no satisfaga otras importantes) y tiene que trabajar en la resolución mutua de problemas cuando las necesidades en conflicto surjan. También sabe que, si esos conflictos no se pueden resolver, especialmente si su pareja no está interesada en hacer su parte para resolverlos, tendrá que terminar esa relación y encontrar una más saludable. Aterrador, pero cierto. Se ha comprometido a escuchar tanto a su cabeza como a su corazón y a tomar decisiones conscientes. No más ignorar sus sentimientos o desatender las cosas. Quizás sea más fácil decirlo que hacerlo, pero ella ha establecido sus intenciones y está dispuesta a hacer el trabajo para utilizar sus habilidades I/ME. Afortunadamente, tiene la oportunidad.

La nueva relación: ¿Puede Julianne empezar a utilizar lo que aprendió?

A Julianne se le asigna un nuevo cliente en el trabajo. Ella va a su oficina para reunirse con él para el almuerzo de presentación. Mientras espera en la recepción, está leyendo una revista y escucha a la



repcionista decir por teléfono: “Sí, ella está aquí”. Dos minutos más tarde sale su cliente y ella inmediatamente se sorprende de lo atractivo que lo encuentra.

A la hora del almuerzo le resulta difícil concentrarse en el trabajo, pero hace lo mejor que puede. Rob parece bastante satisfecho con el plan de su proyecto y, mientras toman un café, la conversación se vuelve un poco más personal: cuánto tiempo han trabajado en el negocio, de dónde son, en qué vecindario viven. Finalmente, mira su reloj y dice, “Casi tarde para la próxima reunión, tengo que irme. No quiero, pero tengo que hacerlo”, y él sale mientras ella paga la cuenta. De regreso a la oficina, llama a Anna:

Julianne: Así que me reuní con ese nuevo cliente para almorzar.

Anna: ¿Cómo te fue?

Julianne: Genial. Le encantó el plan del proyecto y tuvimos un excelente almuerzo.

Anna: Cuéntame.

Julianne: Tuvimos una gran conversación mientras tomamos un café y luego dijo que no quería irse.

Anna: ¿Querías irte?

Julianne: Definitivamente no. Me sentí súper atraída por él.

Anna: (*bromeando*) ¿Qué pasa con tu regla de no salir con clientes?

Julianne: Lo sé, pero eventualmente dejará de ser cliente.

Anna: ¿Llevaba un anillo de bodas?

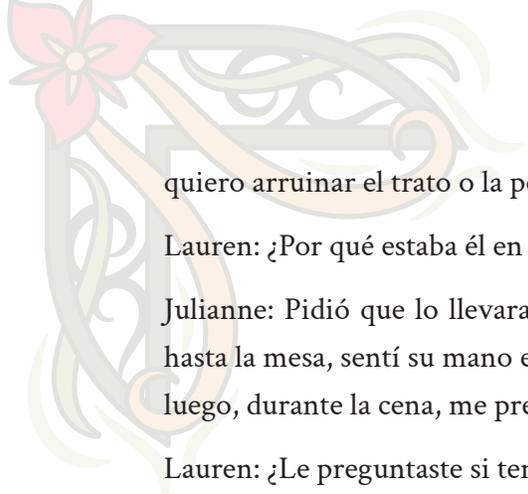
Julianne: ¡No, lo comprobé de inmediato!

Julianne comienza a comprar trajes y zapatos nuevos para las reuniones de actualización del proyecto con el argumento de que ha pasado un tiempo desde que tuvo a alguien para quien vestirse, incluso si es un cliente, y no está de más verse bien. Unas semanas más tarde, ella está en una cena con Rob y él le pregunta si puede dejarlo en su apartamento. Como habían hablado sobre el lugar donde viven, él sabe que está en camino. Cuando llegan, él le pregunta si le gustaría subir a tomar una copa. La toma por sorpresa y pone una excusa diciendo que necesita terminar el trabajo para una fecha límite de la mañana. Cuando llega a casa, llama a Lauren:

Julianne: Pensé seriamente en ir al apartamento de Rob a tomar una copa.

Lauren: ¿Quieres decir que casi te invitaste a subir?

Julianne: No. Me invitó a subir, pero puse una excusa para no hacerlo. Sigue siendo mi cliente. No



quiero arruinar el trato o la posibilidad de verlo después.

Lauren: ¿Por qué estaba él en tu auto?

Julianne: Pidió que lo llevaran a casa. De todos modos, cuando estábamos siguiendo a la camarera hasta la mesa, sentí su mano en mi espalda, se inclinó y susurró: “Te ves fantástica con ese vestido”. Y luego, durante la cena, me preguntó si tenía novio.

Lauren: ¿Le preguntaste si tenía novia?

Julianne: No.

Lauren: ¿Por qué no? ¿Qué pasó después de que le dijiste que no tenía novio?

Julianne: Bueno, surgió en una conversación sobre tener que viajar tanto por trabajo, así que volvió a hablar sobre el trabajo.

Lauren: Claramente se siente atraído por ti.

Julianne: Lo sé. Estoy tan nervioso. Es el primer chico que realmente me ha interesado desde Gregory.

Lauren: Lo sé. Tómate tu tiempo y mantén la calma por ahora.

El proyecto con la empresa para la que trabaja Rob finalmente ha terminado. Esa noche harán la encuesta de salida de clientes durante la cena. Definitivamente tienen una atracción mutua. Ella espera que hablen de eso esta noche. ¡Julianne apenas puede respirar!

Están llegando al final de la cena y acaban de terminar de hablar de negocios. Todo salió muy bien, pero tomó más tiempo de lo esperado porque tenían mucho de qué hablar:

Julianne: (*Levanta su copa de vino para brindar*) ¡Por una implementación del proyecto a tiempo!

Rob: ¡Salud por eso!

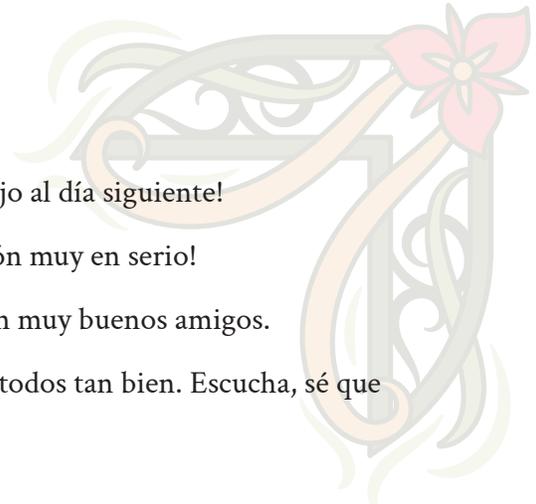
Julianne: Entonces, ¿qué te gustaría de postre?

Rob: (*mirando su reloj*) Oh no, es más tarde de lo que pensaba. Voy a tener que dejar de lado el postre. Lo siento mucho. Tengo que reunirme con algunos amigos del trabajo para celebrar lo bien que salió todo. Es nuestra tradición de trabajo. Siempre tomamos bebidas después de la entrevista de salida. Lamento que no tengamos más tiempo. Me hubiera gustado pasar más tiempo hablando.

Julianne: (*ocultando su decepción*) Yo también, pero lo entiendo. Una tradición es una tradición.

Rob: Sí, tienes que hacer lo que tienes que hacer, ¿verdad?

Julianne: Bien, bueno, pásala muy bien celebrando esta noche.



Rob: (*sonriendo*) Gracias. ¡La última vez me costó mucho llegar al trabajo al día siguiente!

Julianne: (*le devuelve la sonrisa*) ¡Parece que todos se toman la celebración muy en serio!

Rob: (*riendo*) Lo hacemos. Trabajo con un gran grupo de personas. Son muy buenos amigos.

Julianne: Eso es realmente genial. Yo también. Es bueno que se lleven todos tan bien. Escucha, sé que tienes que irte. Adelante. Ve a divertirte.

Rob: Gracias. (*Le guiña un ojo mientras se levanta para irse.*)

Julianne está muy decepcionada. Y confundida, pensando: “¿Estaba siendo honesto conmigo? ¿Realmente tenía planes? Quizás no esté interesado en mí. Pero ¿qué pasa con el guiño y que él diga que le hubiera gustado hablar más? Quizás simplemente estaba siendo amable”. Julianne se ve cayendo en el modo “Quiero gustarle” y ve que tiene problemas para lidiar con la incertidumbre, por lo que cambia su diálogo interno. “No sé qué piensa de mí y no lo voy a saber con seguridad ahora, así que necesito calmarme y hacer un plan. Le enviaré un mensaje de texto mañana para ver si quiere que estemos juntos. Si lo hace, genial. Si no lo hace, bien, decepcionante, sí, pero bien. No tengo por qué agradecerle a todos los chicos que me gustan. Si no lo hace, no es el chico para mí. Seguiré adelante, encontraré a alguien que lo haga. Además, ¡ni siquiera sé si me gusta todavía!

Lo que acaba de hacer Julianne es genial. Usó habilidades de regulación de las emociones para ayudarla a lidiar con la incertidumbre y con esa presión interna de querer que él fuera el indicado. Demostró poder personal al reconocer que no se trata de agradecerle a un chico; se trata de descubrir si se gustan. Ahora está lista para correr el riesgo de descubrirlo. La noche siguiente ella envía un mensaje de texto:

Julianne: Espero que hayas podido trabajar hoy ;-)

Él responde de inmediato.

Rob: Sí, lo hice. No quería que se repitiera lo de la última vez.

Julianne: Qué responsable de tu parte.

Rob: Soy un tipo responsable.

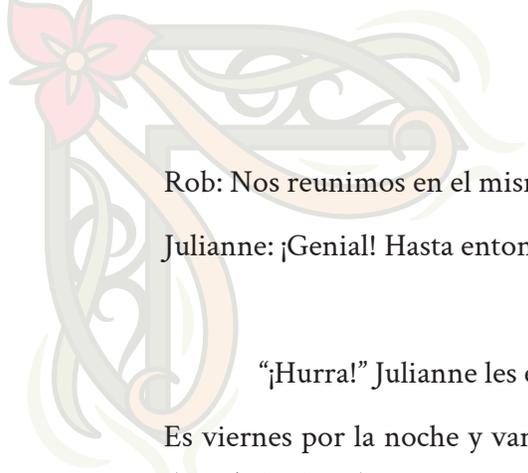
Julianne: Sin duda fuiste responsable de que la pasaran bien anoche.

Rob: Me alegro. ¿Te importaría hacerlo de nuevo?

Julianne: ¡Me encanta!

Rob: ¿Viernes?

Julianne: Claro.



Rob: Nos reunimos en el mismo lugar a las 8.

Julianne: ¡Genial! Hasta entonces.

“¡Hurra!” Julianne les envía un mensaje de texto a Anna y Lauren para hacérselo saber.

Es viernes por la noche y van a cenar. Sigue recordándose a sí misma: “Estoy aquí para conocerlo y descubrir si realmente me gusta. Tengo que escuchar atentamente lo que dice y ver cómo me trata”. Hablan de todo tipo de cosas. Ella aprende que tienen cosas en común. Ambos son ambiciosos y trabajadores. Les gusta salir con amigos. Les gusta viajar. Habla cálidamente de su familia y de la gente en general. Parece tener muchos amigos y buenas relaciones con ellos; él es sociable y eso le gusta mucho a ella. Ella es consciente de que él la escucha cuando habla. Él le hace preguntas y parece genuinamente interesado en lo que ella tiene que decir. Y ni una sola vez cuestiona sus decisiones ni dice nada remotamente crítico. A ella le gusta y se siente muy atraída por él. Hay un evidente aire de coqueteo entre ellos durante toda la cena. Finalmente llega el cheque:

Rob: Entonces, ¿tienes alguna fecha límite de trabajo urgente que debas cumplir para mañana?

Julianne: No, afortunadamente, esta noche no.

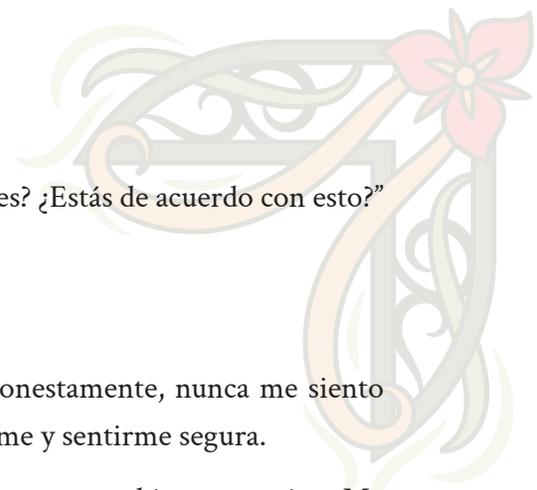
Robb: (*coquetamente*) Bien. Eso significa que esta vez puedes venir a mi casa a tomar una copa.

Julianne: Oh, bueno, supongo que podría.

En el momento en que entran por su puerta, comienzan a besarse apasionadamente. “He querido hacer esto desde la primera vez que te vi”, dice Rob. “Yo también”, responde ella, y lo besa de nuevo. Susurra: “Te prometí una copa antes de dormir. Entra, te traeré una bebida y nos pondremos cómodos. Él la toma de la mano y ella lo sigue. Mientras él prepara las bebidas, ella piensa en lo que quiere hacer a continuación. ¿Quiere tener sexo con él? ¿Cuánto de sí misma está dispuesta a mostrar en este momento? Ella está realmente excitada. ¿Pero está de acuerdo con tener relaciones sexuales tan pronto? ¿Qué pasa si resulta que a ella no le agrada o que él no es material para una relación? ¿Estará ella de acuerdo con eso?

Éstas son buenas preguntas que se está haciendo. Incluso en el calor del momento, Julianne sabe que debe controlarse a sí misma. Escuchar tanto la cabeza como el corazón. Para tomar decisiones reflexivas. Ella decide que lo intentará si le parece bien. Le dará la oportunidad de ver si cree que podría ser abierta sexualmente con él. Ella sabe que necesitará poder hacer esto. Si no esta noche, pronto.

Se acomodan en el sofá con sus bebidas. Rob la besa de nuevo. Sus besos son húmedos, profundos y deliciosos, y sus manos se sienten tan bien acariciándola. Él desliza su mano suave y lentamente por su



muslo y debajo de su vestido y, mientras lo hace, dice: “¿Cómo te sientes? ¿Estás de acuerdo con esto?”

Julianne: Más que bien.

Rob: Quiero asegurarme de que estés cómoda.

Julianne: Gracias. *(Ella se envuelve alrededor de él y le habla al oído)* Honestamente, nunca me siento completamente cómoda la primera vez. Me lleva algo de tiempo abrirme y sentirme segura.

Rob: *(La abraza fuerte)* Quiero que te sientas segura conmigo y quiero que seas abierta conmigo. Me encanta cuando una mujer me dice lo que le gusta y quiere. Quiero saber. Quiero complacerte *(Consulte el recuadro en la página siguiente para ver cómo esta conversación resalta las semillas del desarrollo de la intimidad).*

Julianne: *(riendo)* Me alegra mucho escuchar eso.

Rob: Te diré una cosa. ¿Qué tal si me dices una cosa que te guste ahora mismo y comenzaremos por ahí, y la próxima vez puedes decirme otra?

Julianne: Me gusta que habrá una próxima vez.

Rob: Será mejor que creas que sí. *(Ahora se están riendo juntos)* Bien, ¿qué es lo que quieres hacer esta noche?

Julianne: *(Está nerviosa, pero sabe que esta es su oportunidad de empezar a ser abierta y tomar riesgos)* ¿Sabes dónde estaba tu mano hace un minuto?

Rob: ¿Te refieres a aquí? *(Le toca el clítoris)*

Julianne: Sí, exactamente. Me gusta mucho que me toquen allí.

Rob: Bueno, esa es fácil. *(Se ríen más mientras él la frota suavemente)* ¿Qué te parece?

Julianne: Perfecto.

Rob: ¿Quieres que siga adelante?

Julianne: Esta noche no. ¿Qué tal si guardamos eso para la próxima vez?

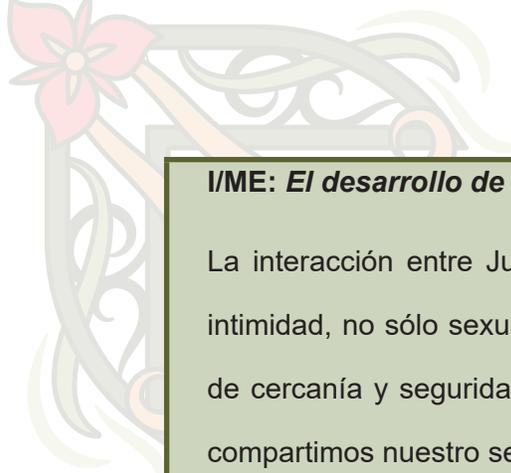
Rob: ¿La próxima vez puede ser mañana?

Julianne: Eso me parece bien. ¿Qué tal si te hago la cena?

Rob: Trato.

Julianne: *(coquetamente)* Está bien, será mejor que me vaya. Tengo una reunión temprano. Ven alrededor de las siete.

Rob: Estaré allí.



I/ME: El desarrollo de la intimidad

La interacción entre Julianne y Rob ilustra las semillas iniciales de la construcción de intimidad, no sólo sexual, sino emocional. La intimidad entre la pareja es una sensación de cercanía y seguridad que se desarrolla a través de la autorrevelación mutua, donde compartimos nuestro ser más íntimo y donde nuestras parejas responden de una manera afectuosa que transmite comprensión y validación. Puedes ver cómo Julianne se revela y se muestra vulnerable y cómo Rob es abierto, gentil y afectuoso en su respuesta. Verás esto mucho en su relación. Observa este tipo de aspectos en todas sus conversaciones.

Aparece a las siete. Inmediatamente comienzan a besarse. Él sugiere que pospongan la cena y ella acepta mientras lo lleva al dormitorio. Él dice: “Continuemos donde lo dejamos anoche. Dime que te gusta” “Está bien, te lo diré a medida que avancemos”, dice ella, y mientras le dice, él hace exactamente lo que ella le pide, mientras le dice lo emocionado que eso lo pone. Tiene que seguir usando su diálogo interno todo el tiempo para ayudarse a sí misma a seguir asumiendo el riesgo de ser abierta con él. Se recuerda a sí misma que le da miedo, pero después de romper con Gregory se hizo la promesa de decirle a su pareja lo que quiere y no fingir orgasmos. Esta es su oportunidad y la está aprovechando. También tiene que seguir usando su diálogo interno para no preocuparse de que esté tardando demasiado o de que él se canse. Se recuerda a sí misma que él está diciendo que está emocionado y puede sentir lo duro que está mientras presiona su cuerpo contra su costado. Se recuerda a sí misma que debe mantenerse concentrada en su cuerpo y en cómo se siente. Ella siente que se acerca al orgasmo. Ella sabe lo que necesita y se esfuerza por decirle: “Estoy muy cerca, Rob. Frótame de la misma manera que lo estás haciendo, pero usa tu palma y presiona un poco más”. “¿Como esto? ¿Es eso lo que quieres?” él susurra. “Sí, sí, lo es”, y funciona.

Julianne no sólo se siente increíble físicamente, sino que también está muy orgullosa de sí misma por ser abierta sobre sus necesidades y muy feliz de que Rob sea el tipo de persona que quiere satisfacerlas. Ella piensa: “Esto ya es mejor que Gregory”.

I/ME: Mutualidad – la raíz de una experiencia sexual saludable

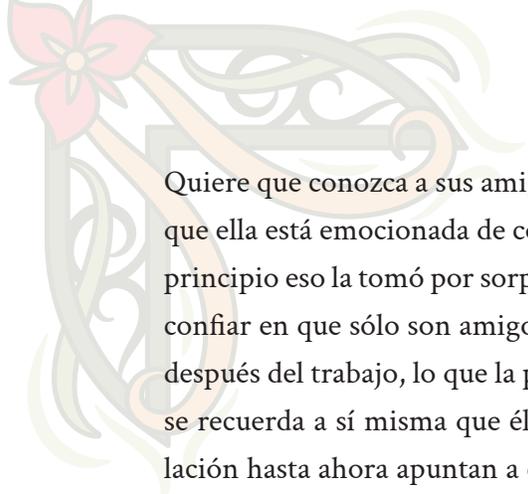
Para que una experiencia sexual sea saludable tiene que ser mutua, sin importar el contexto (conexión, cita, relación comprometida). Tiene que tratarse de que ambas personas comuniquen sus necesidades y quieran ayudarse mutuamente a satisfacerlas. En el pasado, Julianne no sólo no comunicaba sus preferencias sexuales, sino que ni siquiera pensaba que fueran legítimas. Ella estaba operando desde un lugar de “¿Soy lo suficientemente digna para que él me complazca?” Ahora ella opera desde un lugar de mutualidad y poder personal.

Las cosas progresan

Empiezan a pasar más tiempo juntos. Bueno, tanto como dos viajeros de negocios muy ocupados pueden gastar, pero hacen planes para reunirse al menos una vez cada fin de semana. Para Julianne está claro que, al menos, están enamorados el uno del otro y ambos quieren verse tanto como puedan. Siempre que se juntan, van a cenar, cocinan, van a eventos deportivos (a él le gusta) y al ballet (a ella le gusta), y tienen sexo, mucho sexo genial.

Por ejemplo, el viernes pasado por la noche, se encontraron en casa de Rob y tuvieron sexo loco, caliente y sudoroso. Acostada a su lado, ella entraba y salía del sueño, sintiendo el calor de su cuerpo, sus piernas y brazos enredados. Por la mañana, Julianne comienza a acariciar a Rob, a besarlo, y él responde de inmediato, dejándola un poco temblorosa (del tipo bueno) y hambrienta. Van a su lugar favorito para desayunar y, cuando regresan, ambos se ponen a trabajar. Él le pide que revise una carta que le está escribiendo a su jefe. Ella se acerca a su escritorio, enciende la luz y él dice: “Esa es una instantánea perfecta para mí. Tú con una camiseta blanca, sin sujetador, inclinándote para encender mi luz”. Ella sonríe. Ella le da su opinión sobre la carta y luego vuelven a hacer el amor. Es tan íntimo. Ella no tiene miedo. Ella lo mira fijamente a los ojos mientras él está dentro de ella. Él le devuelve la mirada. Ella es muy unida y trabajan juntos para encontrar un ritmo que la lleve al límite. Y luego trabajan juntos para ayudarlo a salir. Ella le pide que le muestre cómo se complace a sí mismo. Ella mira hipnotizada. Se siente cerca de él como nunca antes se había sentido.

Más tarde esa semana, ella le envía un mensaje de texto: “Usando una camiseta blanca, sin sujetador, inclinándose sobre la mesa para apagar la luz. ¡Llave debajo de la alfombra! Quiero tus manos sobre mí. Ven.” Lo hace.



Quiere que conozca a sus amigos. Él siempre habla de ellos y de lo importantes que son para él, por lo que ella está emocionada de conocerlos. Él ya le ha dicho que su mejor amiga es Jessica del trabajo. Al principio eso la tomó por sorpresa y pensó: “Una mejor amiga, ¿en serio? ¿Qué tan cerca están? ¿Puedo confiar en que sólo son amigos? Sabe que pasan mucho tiempo hablando y salen mucho a tomar algo después del trabajo, lo que la pone un poco celosa. Para ayudarse a sí misma a lidiar con esto, Julianne se recuerda a sí misma que él está claramente interesado en estar con ella. Todos los datos de su relación hasta ahora apuntan a eso, y ella debe mantenerse concentrada en los datos. Este es un trabajo muy importante que está haciendo Julianne. Ella está utilizando habilidades de regulación de las emociones para reemplazar el diálogo interno potencial que mantiene los celos con un diálogo interno que reduce los celos, que es objetivo y está basado en evidencia.

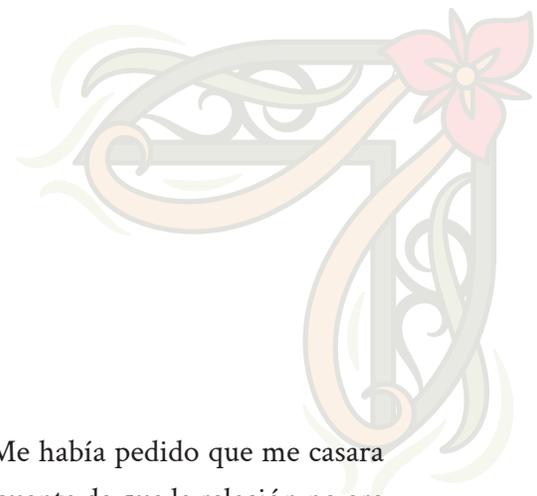
Rob hace arreglos para que Julianne se reúna con él y sus amigos en una de sus copas semanales después del trabajo. Cuando ella llega, se da cuenta de que él está feliz de verla. Él se levanta de un salto, la abraza, la presenta a todos. Todos habían estado hablando de algo que estaba sucediendo en el trabajo, y ella escucha y observa atentamente para ver qué puede aprender sobre Rob y sus amigos, especialmente su relación con Jessica. Esta es Julianne recopilando información que puede darle una idea de quién es Rob, lo que puede ayudarla a evaluar las necesidades de “Lo conozco y me gusta”.

A medida que avanza la noche, queda claro que Rob y Jessica son muy cercanos. Se conocen bien e incluso pueden terminar las frases del otro. Jessica ha sido muy amable con ella, la hizo sentir incluida, pero Julianne se siente insegura sobre su papel en la vida de Rob. Ella piensa: “Quiero ser la que mejor lo conozca”. Se siente un poco celosa, pero se recuerda: “Se conocen desde hace mucho más tiempo. Es natural que estén cerca. Nos llevará tiempo a Rob y a mí. Y me ha dicho lo importante que ella es para él”. Aun así, se siente un poco insegura. Decide continuar observando la relación de Rob con Jessica y aprender más sobre ella y ver cómo se siente con el tiempo. Este es un plan saludable y muestra un buen uso de las habilidades I/ME. Julianne se está dando tiempo para comprender mejor a Rob y sus necesidades, así como las suyas propias. Su reconocimiento de que Jessica es importante para Rob refleja el uso que hace Julianne de las habilidades mutuas: ve que Rob tiene necesidades en la relación y quiere tratar de satisfacerlas. El hecho de que Julianne se esté dando tiempo para ver si satisfacer las necesidades de Rob es algo que puede hacer también demuestra que está respetando sus propias necesidades. Y su diálogo interno refleja buenas habilidades para regular las emociones: mantiene sus celos bajo control para que no diga o haga algo dramático o impulsivo.

Una noche, después de un momento particularmente divertido en la cama, Rob le pregunta a Julianne: “¿Cómo es que sigues soltera? Me siento muy afortunado.”

Julianne: Es lindo que te consideres afortunado. ¡Yo también me siento muy afortunada! (*reír*).

Rob: Lo digo en serio. ¿Quién te habría dejado ir?



Julianne: En realidad, lo dejé ir.

Rob: Pobre chico. ¿Qué pasó?

Julianne: Es una larga historia.

Rob: (*Le sonrío*) Tengo toda la noche.

Julianne: Estuvimos juntos unos 18 meses. Su nombre era Gregory. Me había pedido que me casara con él y estuve bastante cerca de decirle que sí, pero finalmente me di cuenta de que la relación no era buena para mí.

Rob: ¿Cómo es eso?

Julianne: Fue muy crítico conmigo. Él siempre me decía qué hacer, cómo hacer las cosas, por qué mi manera no era la correcta. Fue realmente duro. Intenté dejarlo ir. Intenté aceptar quién era él, pero no pude. Me encontré enojándome mucho y actuando de una manera totalmente diferente a mí. Al final ni siquiera fui amable con él. Y cuando finalmente vi lo que estaba haciendo me di cuenta de que no podía casarme con él. Fue difícil, pero fue la mejor decisión que pude haber tomado.

Rob: Vaya. Suena a que sí.

Julianne: Realmente me enseñó algunas cosas importantes.

Rob: ¿Cómo qué?

Julianne: Como que no puedo estar con alguien que me critica. Necesito que la persona con la que estoy me acepte exactamente como soy. Quiero decir, no si estoy haciendo algo realmente doloroso, sino básicamente aceptarme. Querer estar conmigo, no con alguna versión de mí que él preferiría. Y quiero estar con alguien a quien pueda aceptar también.

Rob: Eso tiene mucho sentido.

Julianne: (*pensando*) Y también aprendí que quiero estar con alguien con quien podamos negociar. Como si hay que tomar una decisión o si queremos cosas diferentes. Quiero poder hablar de eso abiertamente. (*pausa*) ¿Qué opinas de lo que estoy diciendo?

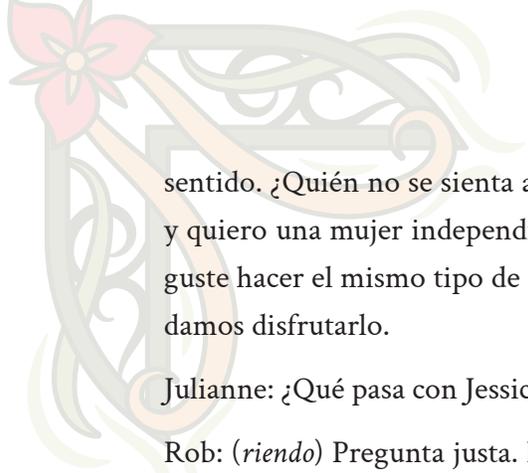
Rob: Tiene sentido. Es mejor que discutir. Odio discutir.

Julianne: A mí tampoco me gusta discutir. ¿Y qué me dices de ti? ¿Por qué sigues soltero?

Rob: Supongo que simplemente no encontré a la chica adecuada.

Julianne: Bueno, eso es vago.

Rob: Lo sé, pero es cierto. La mayoría de las mujeres que he conocido simplemente no son lo que busco. Estoy tan metido en mi carrera. Trabajo todo el tiempo. Necesito a alguien que sea mi igual en ese



sentido. ¿Quién no se sienta abandonada cuando tengo cosas que hacer? Soy un chico independiente y quiero una mujer independiente que sea inteligente y tenga vida propia y, por supuesto, a quien le guste hacer el mismo tipo de cosas que a mí me gustan para que cuando tengamos tiempo juntos podamos disfrutarlo.

Julianne: ¿Qué pasa con Jessica?

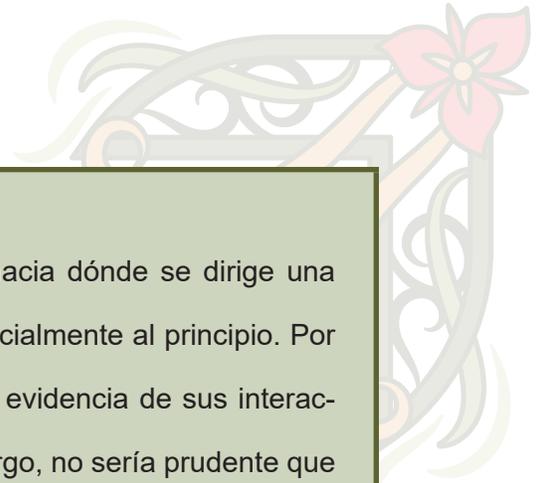
Rob: (*riendo*) Pregunta justa. Ella es atractiva, discutimos, nos reímos, podemos hablar de verdad. Al principio hubo cierta tensión sexual, pero se disipó hace mucho tiempo. Ahora sólo somos buenos amigos.

Julianne: ¿Tiene novio?

Rob: No, no ahora. ¿A dónde va esto?

Julianne: A ninguna parte; Sólo curiosidad.

Esta conversación es un buen ejemplo de cómo Julianne y Rob llegan a conocer algunos de los rasgos y necesidades clave de cada uno. Hablan abiertamente, se hacen preguntas y se cuentan, al menos un poco, lo que piensan el uno del otro. A medida que pasa el tiempo, Julianne puede evaluar si Rob escuchó y comprendió sus necesidades al ver cómo la trataba. ¿Es tolerante y no juzga? ¿Puede hablar abiertamente con ella cuando hay necesidades en conflicto? Julianne también puede ver si puede satisfacer cómodamente sus necesidades de independencia. También será importante que Julianne y Rob continúen con este tipo de conversaciones. Se necesita tiempo para conocer realmente a alguien. Todo el tiempo surge nueva información y las personas tienden a sentirse más cómodas mostrando diferentes partes de sí mismas, especialmente las más desafiantes, sólo a medida que la relación avanza (para obtener más información sobre esto, consulta el recuadro rosa de la siguiente página).



I/ME: ¿Es él el indicado?

La gente tiende a anhelar la certeza de saber exactamente hacia dónde se dirige una relación. Quieren definir el futuro, pero eso no es realista, especialmente al principio. Por ejemplo, en este punto, Julianne tiene motivos, basados en la evidencia de sus interacciones con Rob, para seguir adelante con la relación. Sin embargo, no sería prudente que ella decidiera ahora que él es el indicado, porque simplemente aún no tiene los datos. Hay muchas más cosas que aprender sobre él, sobre cómo la trata, cómo negocian sus necesidades y si comparten los mismos objetivos. Si desea tener una relación sana que tenga buenas posibilidades de durar, seguirá evaluando sus necesidades y si se están satisfaciendo.

Hablando de eso, un mes después, Rob y Julianne se encuentran después del trabajo un viernes por la noche. Julianne ya está en el bar charlando con su barman favorito. Rob viene todo sonrisas.

Julianne: Hola, ¿te ves feliz!

Rob: ¡Lo soy! ¡Acabo de decirle a mi jefa que aceptaría su oferta de realizar la capacitación para la nueva oficina de Londres!

Julianne: ¿La nueva oficina de Londres? No me dijiste sobre eso.

Rob: Sí, la empresa va a abrir una oficina en Londres y la semana pasada mi jefe me preguntó si quería impartir la formación. He estado pensando en ello toda la semana y decidí que era una oportunidad demasiado buena para dejarla pasar.

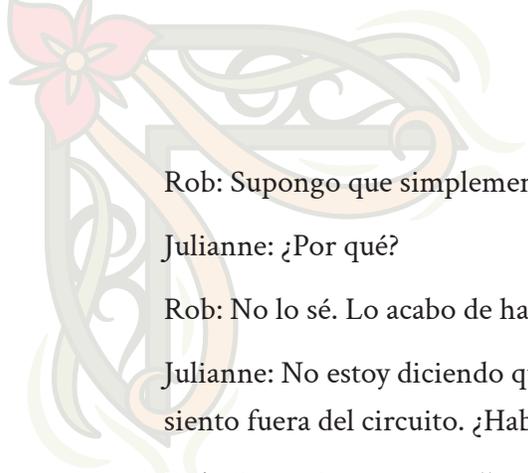
Julianne: Oh, bueno, felicidades. Eso suena emocionante. ¿Cuánto tiempo pasarás allí?

Rob: Inicialmente estaré por un par de semanas para que todo funcione, y luego durante los próximos meses rotaré una semana aquí, una semana allá para asegurarme de que todo vaya sin problemas.

Julianne: Supongo que me sorprende un poco que no me hayas mencionado esto antes.

Rob: Ah. No me di cuenta de que lo necesitaba.

Julianne: No es que lo necesitara. Es sólo que es algo tan importante para ti que hubiera pensado que querrías compartirlo conmigo.



Rob: Supongo que simplemente quería tomar la decisión por mi cuenta.

Julianne: ¿Por qué?

Rob: No lo sé. Lo acabo de hacer.

Julianne: No estoy diciendo que no hubiera querido que tomaras tu propia decisión. Supongo que me siento fuera del circuito. ¿Hablaste con alguien más sobre esto?

Rob: Sí, Jessica, porque ella también iría a Londres para preparar las cosas y quería escuchar su opinión sobre esta oportunidad antes de decidir.

Julianne: Eso tiene sentido, pero todavía me siento un poco mal por no saberlo y tal vez incluso peor ahora porque le dijiste a Jessica primero, lo resolviste con ella, no conmigo.

Rob: (*a la defensiva*) Lo siento. Simplemente no pensé que sería gran cosa. Tuve que hablar con Jessica al respecto porque ella estuvo involucrada en mi decisión.

Julianne: Espera. No te pongas a la defensiva. No es gran cosa y no quiero que esto se convierta en un problema entre nosotros. A ninguno de los dos nos gusta discutir. ¿Podemos simplemente ser honestos entre nosotros y escucharnos?

Rob: Está bien. Sí. No quiero pelear. Odio los conflictos en mis relaciones personales.

Julianne: Bien, entonces escucha mi línea de pensamiento sobre esto. Siempre nos contamos cosas sobre el trabajo. Hablamos de muchas cosas y pasamos el mayor tiempo posible juntos. Incluso hemos pasado mucho tiempo juntos esta semana. Y luego esta noche me entero de algo que es muy importante para ti y no me lo dijiste en absoluto, a pesar de que había muchas oportunidades. Entonces me hizo preguntarme por qué. ¿Por qué elegirías no decirme esto?

Rob: (*No dice nada.*)

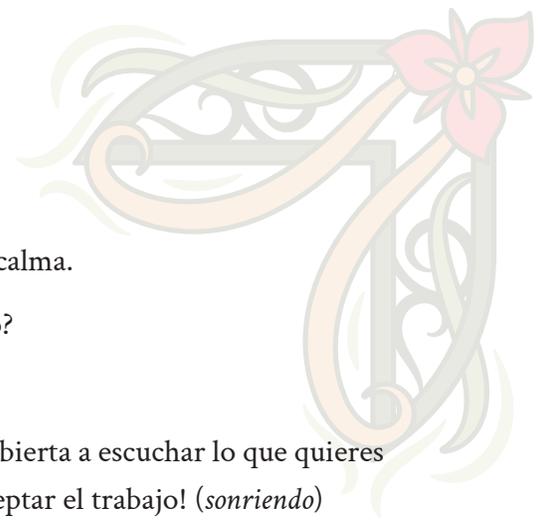
Julianne: Vamos, Rob. Sé honesto acerca de esto. Por favor.

Rob: Está bien. Tenía muchas ganas de ocupar el puesto y no quería escuchar, que tú no querías. No quería decepcionarte ni que te enfades conmigo.

Julianne: Está bien, me alegra que me digas esto. ¿Entonces lo que estás diciendo es que odias tanto el conflicto que lo evitarás a toda costa?

Rob: Supongo que sí.

Julianne: Lo entiendo, pero la cuestión es que es probable que no estemos de acuerdo en algunas cosas y prefiero ser abierta al respecto y tratar de resolver las cosas. Si te preocupa que me enoje, puedo decirte dos cosas. Primero, es más probable que me enoje si no me dices algo que si lo haces, y segundo, puedo manejar el desacuerdo y haré todo lo posible para no enojarme o ser irracional. ¿Es eso parte de



lo que te preocupa, mi reacción?

Rob: Sí, lo es. Y el mío también. No soy muy bueno para mantener la calma.

Julianne: Está bien, bueno, ¿crees que podemos trabajar juntos en esto?

Rob: Sí, lo intentaré.

Julianne: Está bien, si intentas ser abierto conmigo, te prometo estar abierta a escuchar lo que quieres y necesitas. Y para que lo sepas, ¡te habría apoyado totalmente para aceptar el trabajo! (*sonriendo*)

Rob: ¿En serio? (*sorprendido*)

Julianne: ¡Sí!

Rob: Me alegra mucho oír eso. Realmente necesito eso.

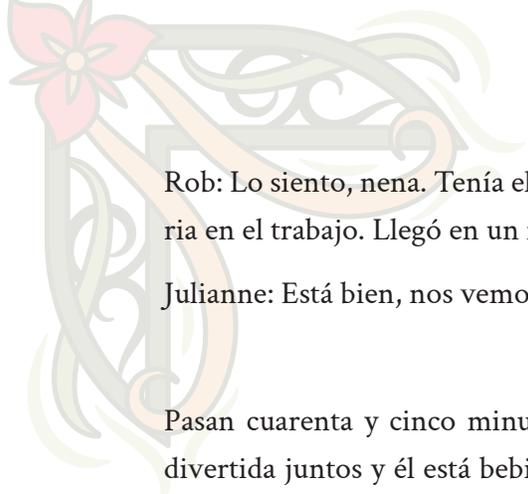
Este es un buen ejemplo de Julianne comportándose desde un lugar de mutualidad, asumiendo el riesgo de expresar sus sentimientos de manera directa y tranquila, lo que también es evidencia de una buena regulación de las emociones. Imagínese lo que habría pasado si se hubiera enojado y le hubiera gritado a Rob o se hubiera quedado en silencio y se hubiera comportado de una manera pasivo-agresiva. Podría haberse convertido en un conflicto importante, tal vez incluso en uno que pusiera fin a una relación. O imagina si ella no hubiera dicho nada en absoluto. Rob nunca habría sabido cómo se sentía ella, lo que significa que nunca habría tenido la oportunidad de satisfacer sus necesidades. La relación habría carecido de reciprocidad desde el principio.

Julianne también utilizó su introspección y sus habilidades de mutualidad para hacer preguntas, para tratar de comprender a Rob, y le respondió de manera afectuosa. Luego propuso un plan para la resolución mutua de problemas. Rob fue receptivo, lo que sugiere que está interesado en ser mutuo y está tratando a Julianne de una manera que demuestra que la conoce y le gusta. Sin embargo, si Rob no hubiera respondido, Julianne tendría que considerar esto mientras evalúa si él puede satisfacer sus necesidades y tomar decisiones sobre el futuro de su relación.

Este ejemplo también muestra cómo las relaciones saludables no están libres de problemas: son relaciones en las que los problemas potenciales se resuelven antes de que se conviertan en graves conflictos de necesidades repetitivos. Y la realidad es que van a aparecer con cierta regularidad.

Julianne ha estado fuera toda la semana. Se despertó muy emocionada esta mañana porque hoy vuela a casa y podrá ver a Rob esta noche. Cuando su avión aterriza, le envía un mensaje de texto a Rob: “¡Aterrizó! ¡No puedo esperar a verte! Cuando llega a casa no recibe respuesta, así que llama:

Julianne: (Él contesta; la música está alta.) Hola, ¿dónde estás? ¿No recibiste mi mensaje de texto?



Rob: Lo siento, nena. Tenía el teléfono en mi bolsillo. Jessica y yo estamos celebrando una gran victoria en el trabajo. Llegó en un momento. Diez minutos como máximo.

Julianne: Está bien, nos vemos pronto.

Pasan cuarenta y cinco minutos. Ella se enoja y piensa: “Se supone que vamos a pasar una noche divertida juntos y él está bebiendo con Jessica”. Él finalmente aparece y ella se da cuenta de que está borracho. Él es muy cariñoso, pero ella no lo siente. No es así como ella quería que transcurriera la noche. Ella no está segura de qué hacer. ¿Pedirle que se vaya? ¿Acostarlo? Ella realmente quiere hablar sobre por qué salió con Jessica emborrachándose la noche que ella regresaba a casa, pero sabe que sería improductivo tratar de hablar con él sobre eso ahora. Entonces ella lo acuesta.

La mañana siguiente ella dice:

Julianne: ¿Cómo te sientes esta mañana?

Rob: Uf, no muy bien.

Julianne: No me sorprende. Estabas bastante borracho. ¿Te acuerdas?

Rob: Más o menos. Recuerdo estar en el bar celebrando, pero no recuerdo cómo llegué aquí.

Julianne: Tomaste un taxi.

Rob: Ah.

Julianne: Escucha, anoche me sentí bastante herida. Estaba tan emocionada de verte, pero la noche no transcurrió como yo quería. Sabías que volvería a casa, no nos habíamos visto en una semana, pero decidiste ir al bar con Jessica y emborracharte.

Rob: No tenía intención de emborracharme y estaba emocionado de verte. Las cosas simplemente se salieron de control.

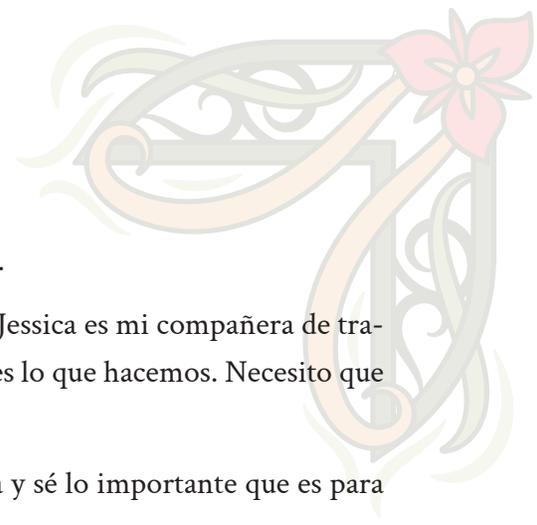
Julianne: Aparentemente.

Rob: Lo siento mucho. No quise arruinar nuestra noche. Yo también tuve una semana difícil y quería desahogarme antes de venir, pero veo que fue una mala decisión.

Julianne: Supongo que para mí también hay algo más en esto. No soy una persona celosa, pero a veces siento celos de Jessica.

Rob: ¿Qué?

Julianne: Sí. Hablaste con ella de asumir ese proyecto en Londres. Sales y te desahogas con ella. Quiero ser esa persona.



Rob: Lo eres. Lo eres totalmente.

Julianne: Simplemente no quiero sentirme segunda después de Jessica.

Robar. No eres el segundo, pero tienes que lidiar con el hecho de que Jessica es mi compañera de trabajo y mi amiga, y voy a ir con ella y voy a desahogarme con ella. Eso es lo que hacemos. Necesito que puedas lidiar con esto.

Julianne: Tienes razón. Quiero poder lidiar con esto. Me gusta Jessica y sé lo importante que es para ti. Sólo necesito saber que soy tu prioridad.

Rob: Entendido. Si hay algo que estoy haciendo que te hace sentir como si no fuera así, házmelo saber para que podamos solucionarlo. Quiero que confíes en mí.

Julianne: (*pensando*) Ni siquiera me di cuenta hasta que dijiste que querías que confiara en ti que no lo era. Confío en ti. Lo lamento. Te amo. Y sí, señalaré cualquier cosa que me haga sentir incómoda.

Rob: Bien. Te quiero muchísimo.

El próximo fin de semana, Julianne y Rob están a punto de partir para pasar la noche en una escapada. Él se encuentra con ella en su apartamento y conversan sobre sus planes mientras ella finaliza su equipaje. Había llegado tarde, por lo que se siente un poco estresada. Tiene todo dispuesto sobre su cama, y está enrollando las cosas con cuidado y metiéndolas en su maleta. Ella le entrega una lista impresa de su itinerario y direcciones de manejo.

Rob: Vaya, ¿no eras tú la organizada?

Julianne: (*molesta*) Sí, lo soy. ¿Hay algún problema con eso?

Rob: No, para nada, solo estoy...

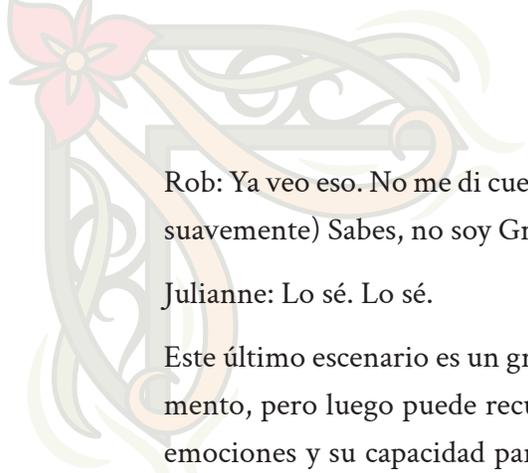
Julianne: (*Ella lo interrumpe. y está claramente irritada*) ¿Puedes ver que estoy estresada aquí y eliges este momento para criticarme? ¡Cuando sólo intento ser útil y hacer que nuestro viaje transcurra sin problemas!

Rob: Espera, Julianne. No te estoy criticando.

Julianne: Seguro que se siente como si lo fueras.

Rob: Solo estaba bromeando. No quise decir nada con eso. De hecho, me gusta mucho lo organizada que eres. Eres mucho mejor que yo en este tipo de cosas.

Julianne: Gracias, pero no me molestes por ser demasiado organizada. Soy sensible a eso.



Rob: Ya veo eso. No me di cuenta. (*De verdad*) Lo siento. Realmente soy. (Él se acerca, la abraza y le dice suavemente) Sabes, no soy Gregory.

Julianne: Lo sé. Lo sé.

Este último escenario es un gran ejemplo de cómo Julianne no puede regular sus emociones en el momento, pero luego puede recuperarse. Esto fue facilitado por la capacidad de Rob para controlar sus emociones y su capacidad para disculparse genuinamente, perdonarse unos a otros, y hacer un plan mutuo para hacer las cosas de manera diferente en el futuro. Este ejemplo también demuestra cómo es difícil y necesario utilizar el conocimiento de quién es nuestra pareja para guiar nuestra comprensión de él y nuestro comportamiento. En ese momento, Rob no se daba cuenta de que su comentario podría desencadenar la preocupación de Julianne por ser criticada, y Julianne no se daba cuenta de que Rob en realidad no es un tipo crítico. Una vez que se lo recordaron mutuamente, de manera afectuosa, ambos pudieron ser más sensibles y basarse en la realidad.

A veces lleva un tiempo desarrollar una visión de tu pareja. Puedes quedarte desprevenido por algo que no entiendes y no sabes qué hacer. Julianne y Rob descubrieron esto la primera mañana en su alquiler junto al mar.

Julianne se despierta, huele el café y se levanta para ver a Rob preparando el desayuno. Ella le rodea la cintura con los brazos, le besa la nuca y le dice: “Vuelve a la cama o ve a mirar televisión. Terminaré el desayuno”.

Robb: ¿Por qué me dices qué hacer?

Julianne: (*sorprendida*) No te voy a decir qué hacer.

Robb: Sí, lo estás.

Julianne: No, no lo estoy.

Robb: ¿Qué acabas de decir?

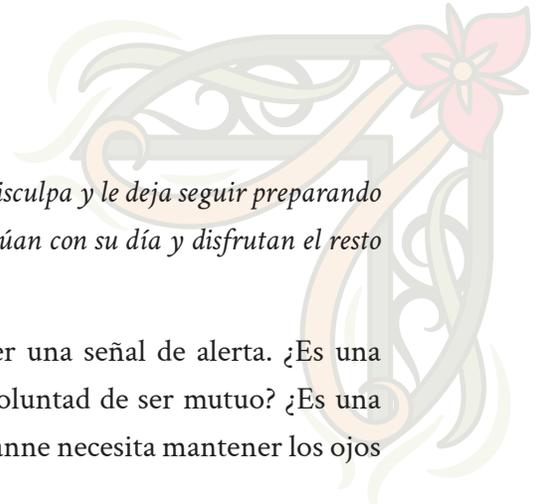
Julianne: Dije que terminaría de preparar el desayuno.

Robb: No, me dijiste que volviera a la cama. Eso me está diciendo qué hacer.

Julianne: (*confundida y sin saber qué decir*)

Robb: No me gusta que me digan qué hacer. Algo dentro de mí dice: “Crees que soy estúpido”. No le digo a la gente qué hacer. Hablo de qué hacer y me pongo de acuerdo sobre las cosas que hacer. Cuando tengo que decirle a una persona qué hacer, pienso menos en ella.

Julianne: (*Incierta*) Está bien.



Ella no está segura de qué decir. Ella no quiere empeorar las cosas, así que se disculpa y le deja seguir preparando el desayuno, pero no puede evitar preguntarse: “¿De dónde salió eso?”. Continúan con su día y disfrutan el resto del fin de semana.

Julianne tiene razón al preguntarse “¿De dónde vino eso?” Podría ser una señal de alerta. ¿Es una necesidad insatisfecha de Rob? ¿Le dice algo sobre su carácter o su voluntad de ser mutuo? ¿Es una vulnerabilidad que tiene que proviene de algo anterior en su vida? Julianne necesita mantener los ojos abiertos para descubrir qué es.

Un par de semanas después tiene la oportunidad. Julianne y Rob estaban hablando una noche mientras Rob estaba fuera de la ciudad por negocios. Estaba describiendo algo que le sucedió a uno de sus clientes y que lo molestó, y Julianne sugirió que adoptara un enfoque diferente.

Rob: *(Enojado)* No es broma, Julianne. ¿Como si no hubiera pensado en intentarlo? ¿En serio? ¿Crees que soy, estúpido?

Julianne: Rob, ¡no dije que fueras estúpido! Sólo intento ayudar.

Rob: Bueno, eso no ayuda.

Julianne: *(Recuerda que esto surgió antes y no sabía cómo lidiar con ello).* ¿Qué está pasando, Rob? No creo que seas estúpido. De hecho, eres una de las personas más inteligentes y conocedoras de los negocios que conozco. Siempre te digo eso, ¿no?

Rob: Sí, pero cuando me dices qué hacer me hace sentir como si pensaras que soy un idiota.

Julianne: Primero que nada, no te voy a decir qué hacer. Estoy tratando de ayudarte a resolver problemas y lo hago porque me preocupo por ti, no porque piense que eres un idiota. ¿Por qué alguna vez pensaría eso de ti?

Rob: No lo sé. Simplemente se siente así.

Julianne: *(suavemente)* ¿Crees que es posible que sea sólo un sentimiento, no la realidad?

Rob: Siempre siento que cuando la gente me dice qué hacer deben pensar que soy estúpido.

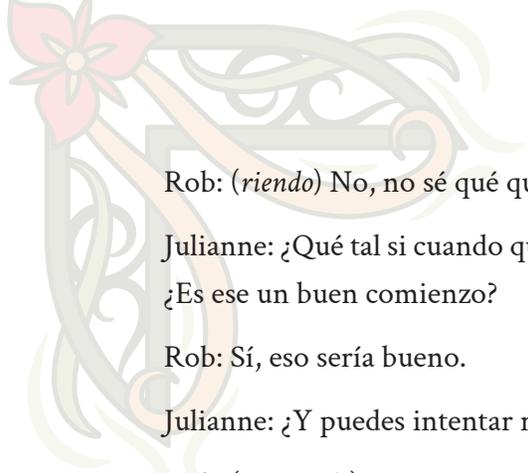
Julianne: ¿De dónde viene eso?

Rob: No lo sé. Supongo que porque mi papá fue bastante duro conmigo. Y también soy bastante duro conmigo mismo.

Julianne: No te mereces eso. ¡Eres tan impresionante!

Rob: *(sonriendo)* Gracias.

Julianne: Está bien, bueno, ¿qué quieres que haga? ¿Qué necesitas? ¿Quieres que nunca haga sugerencias? *(en broma)* ¿Quieres que te recuerde lo genial que creo que eres?



Rob: (*riendo*) No, no sé qué quiero que hagas.

Julianne: ¿Qué tal si cuando quiero hacer una sugerencia te la digo y te pregunto si quieres escucharla?

¿Es ese un buen comienzo?

Rob: Sí, eso sería bueno.

Julianne: ¿Y puedes intentar recordar lo inteligente que sé que eres?

Rob: (*sonriendo*) Lo intentaré.

I/ME: La intimidad se construye cuando utilizas las habilidades para negociar conflictos.

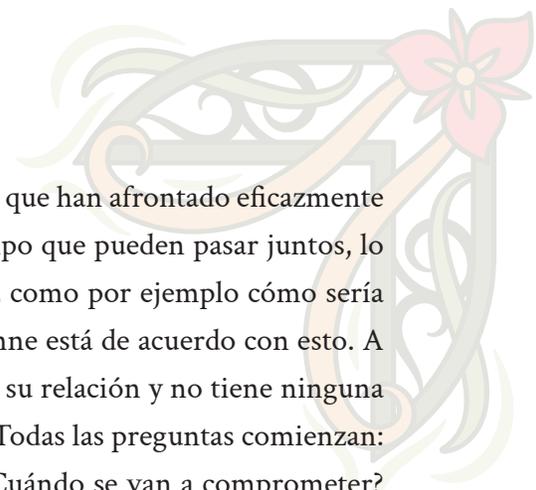
Mira cómo Julianne transmite atención y consideración positiva en respuesta a la vulnerabilidad de Rob en el contexto de un conflicto. Ésa es una forma importante en la que se puede desarrollar la intimidad. Al utilizar las habilidades, puede convertir una situación potencialmente negativa y que daña la relación en una situación positiva que mejora la relación.

En este ejemplo, al igual que el anterior con Julianne, puedes ver cómo Rob trajo una experiencia anterior a la situación actual y reaccionó a sus propias ideas sobre si es estúpido, lo que lo llevó a percibir erróneamente la intención de Julianne. Julianne usó sus habilidades para manejar sus emociones y ayudarlos a participar en la resolución mutua de problemas, y lo hizo de una manera afectuosa y comprensiva que transmite cuánto le gusta y respeta a Rob.

En estos últimos ejemplos se puede ver cómo los conflictos manejados con habilidad pueden en realidad generar intimidad, mucho más que si se evitarán por completo. Esto sucede en parte porque tanto Rob como Julianne muestran voluntad de reconocer cuando sin darse cuenta se han lastimado el uno al otro. No basta con declarar que nunca tuvo la intención de lastimar a su pareja. Es muy importante ser sensible al impacto, por involuntario que haya sido, de tu acción y demostrarle a tu pareja que te preocupas por sus sentimientos y que no quieres lastimarla.

Los próximos pasos: seis meses después...

La relación de Rob y Julianne continúa progresando. Han estado juntos durante unos seis meses, pero Julianne todavía siente que hay mucho más que aprender sobre sí pueden trabajar como pareja. Se



debe principalmente a lo mucho que trabajan y viajan. Si bien es cierto que han afrontado eficazmente los factores estresantes que esto conlleva, reducen la cantidad de tiempo que pueden pasar juntos, lo que significa que todavía tienen mucho que aprender el uno del otro, como por ejemplo cómo sería negociar el día a día. -Tipos de cosas del día a día. Sin embargo, Julianne está de acuerdo con esto. A ella le gusta cómo se desarrolla lentamente. Ella realmente disfruta de su relación y no tiene ninguna prisa. Pero no es necesariamente, así como se sienten otras personas. Todas las preguntas comienzan: “¿Cuánto tiempo llevan juntos? ¿Te vas a casar? ¿Es él el indicado? ¿Cuándo se van a comprometer? Incluso Jessica le hizo algunas preguntas. Afortunadamente, Julianne ha aprendido del pasado. Ahora ella no va a tomar decisiones basadas en presiones externas. No se preocupará por lo que la gente piense que “debería” hacer ni por lo que los demás piensen sobre lo que ella quiere y sus decisiones. Quedarse estancada en el “debería” casi la llevó a casarse con Gregory. Se comprometió consigo misma a no repetir ese error.

¿Pero qué quiere ella? Julianne necesita resolver esto. Ella y Rob han hablado un poco sobre esto. Por ejemplo, ambos quieren estar con alguien que apoye sus ambiciones profesionales y pueda tolerar sus horarios de trabajo, por lo que son buenos en ese frente. Y sabe que ambos están abiertos a la idea de tener hijos, aunque ninguno está absolutamente comprometido con tener hijos y ninguno tiene prisa por decidir. Lo discutieron un día cuando Rob hablaba de lo linda que es su sobrina. Ella le preguntó si quería tener hijos algún día y ambos tuvieron sentimientos similares. Entonces, también están bien en ese frente, al menos por ahora. También acordaron ser monógamos. Tuvieron esa conversación aproximadamente dos meses después. Julianne estaba nerviosa por mencionar el tema, pero sabía que no podía permitir que la ansiedad se interpusiera en su camino, así que reunió su coraje:

Julianne: Quiero hablar contigo sobre algo.

Rob: ¿Qué pasa?

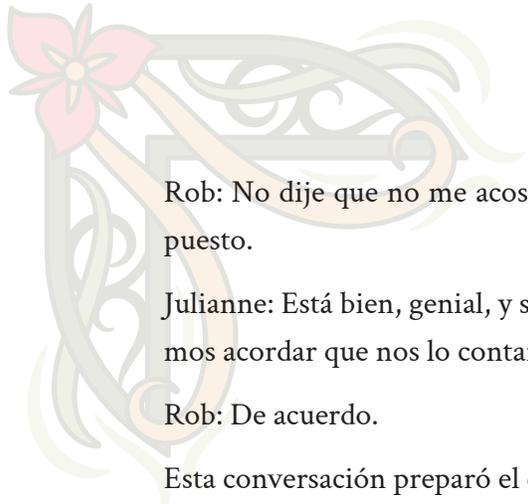
Julianne: Hemos estado saliendo durante aproximadamente dos meses y estoy muy feliz con cómo van las cosas.

Rob: *(sonriendo)* Yo también.

Julianne: Sólo quiero que sepas que no salgo con nadie más. No lo estaba cuando empezamos y no buscaba tener citas, y me preguntaba si estás saliendo con otras personas.

Rob: No, no lo estoy. Una vez que te conocí tenía muchas ganas de intentarlo y funcionó. No quiero salir con nadie más en este momento.

Julianne *(sonriendo y aliviada)* Está bien, me alegra oírlo. Me siento igual. Entonces, ¿eso significa que aceptamos ser monógamos?



Rob: No dije que no me acostaría con nadie más. ¡No, solo bromeo! Sí, somos monógamos, por supuesto.

Julianne: Está bien, genial, y si alguno de nosotros siente que no podemos estarlo en el futuro, ¿podemos acordar que nos lo contaremos y hablaremos de ello? No creo en las trampas.

Rob: De acuerdo.

Esta conversación preparó el escenario para una comunicación abierta sobre su relación.

Julianne: No sé si esto te está pasando a ti, pero todos en mi vida parecen tener mucha curiosidad sobre el futuro de nuestra relación. Todos quieren saber qué está pasando. Entonces me hizo pensar que quería hablar contigo sobre esto. No porque quiera algo diferente a lo que tenemos ahora, sino porque parece que deberíamos saber cómo cada uno visualiza el futuro. Y ni siquiera me refiero necesariamente a mí. Quiero decir, en general, ¿cómo imaginas que sería tu vida?

Rob: La mayoría de mis pensamientos sobre el futuro han girado en torno a mi carrera. Siempre he visto eso como lo más importante y toda mi planificación ha sido para ayudarme a lograr mis objetivos. Pero también siempre quise tener una relación, la correcta, como te he descrito.

Julianne: ¿Es importante el matrimonio para ti?

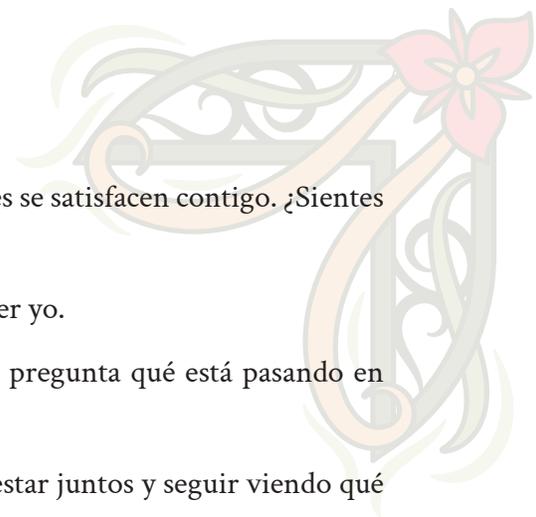
Rob: Sí y no. Si me caso, quiero que funcione, que dure. Quiero que sienta que es lo correcto para la relación. No siento la necesidad de casarme sólo por estar casado. Creo que dos personas pueden comprometerse estén casadas o no. Aunque sí creo que si hubiera hijos, el matrimonio sería importante.

Julianne: Durante mucho tiempo lo único que hice fue trabajar. Quería una relación, pero no podía imaginar cómo tenerla al mismo tiempo que mi carrera. He trabajado duro para encontrar un mayor equilibrio en los últimos años y ahora eso es realmente importante para mí. Quiero dedicar tiempo a ambos, como lo hemos estado haciendo, y definitivamente me gusta la idea de tener un verdadero socio. Alguien que esté ahí para ti. Alguien con quien puedas contar. Alguien con quien puedas imaginarte envejeciendo. ¿Quiero casarme? Supongo que, en cierto modo, sí. Pero quiero que el matrimonio sea una buena decisión, no sólo “el siguiente paso” que debes dar porque es el “momento”.

Rob: Estoy de acuerdo con eso.

Julianne: También quiero decir que definitivamente estoy interesada en ver hacia dónde puede llegar nuestra relación. Realmente estoy interesada en saber si esto tiene potencial para funcionar a largo plazo. Estoy realmente enamorada de ti, pero también me gusta mucho quién eres.

Rob: Gracias. Eso se siente bien y yo siento lo mismo.



Julianne: me alegra escuchar eso. Realmente siento que mis necesidades se satisfacen contigo. ¿Sientes que estoy cumpliendo las tuyas?

Rob: Sí. Me cuidas muy bien, aceptas mi loca vida laboral y me dejas ser yo.

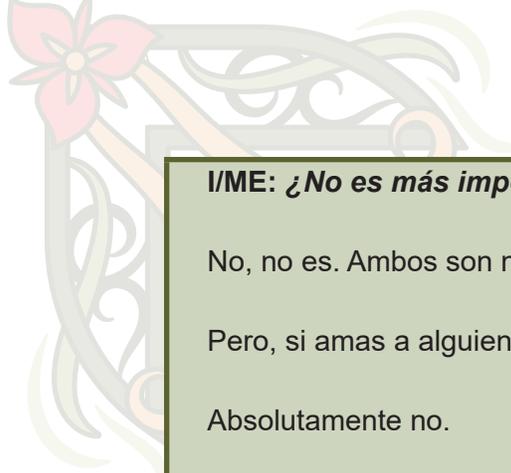
Julianne: Entonces, ¿qué crees que debería decir cuando la gente me pregunta qué está pasando en nuestra relación?

Rob: ¿Qué tal si nos amamos y estamos felizmente comprometidos a estar juntos y seguir viendo qué sigue para nosotros?

Julianne: Sí, eso suena bien. Realmente es verdad. No creo que todos lo entiendan, pero supongo que eso realmente no importa.

En esta conversación, Julianne y Rob discutieron abiertamente sus ideas sobre qué tipo de relación quieren. Esto es muy necesario. Sin ello, Julianne podría haber seguido adelante con suposiciones y expectativas inexactas, descubriendo sólo más tarde que ella y Rob no querían las mismas cosas. El hecho de que tuvieran visiones similares sugiere que tiene sentido continuar la relación. Si hubieran tenido visiones muy diferentes, Julianne y Rob habrían necesitado pensar detenidamente si esta era la relación adecuada para ellos para poder tomar una decisión reflexiva sobre si permanecer juntos. También se puede ver en las declaraciones de Julianne que ha abrazado la idea de que uno debe tomar decisiones reflexivas en lugar de “deslizarse” hacia las cosas. Si puede seguir viviendo esto, podrá seguir tomando decisiones saludables. Julianne y Rob también han definido conjuntamente su relación de una manera que les parece adecuada. Son conscientes de que puede que no sea lo que otros querían, pero eso no importa. Como hemos dicho siempre, hay muchas maneras de tener una relación. Se trata de descubrir qué es lo correcto o incorrecto para ti, y Julianne lo ha hecho.

Julianne también le dijo a Rob que le gusta. Podría parecer que “me gusta” es simplemente una magnitud menor de “amor” y, por lo tanto, no es necesario declararlo por separado una vez que hayas confesado tu amor. Eso no es del todo cierto (consulte el cuadro en la página siguiente), para tener una relación sana, debes poder decir “*Lo conozco y me gusta*”, no solo “***¡Estoy tan enamorada!***” El hecho de que Julianne ame y le guste Rob es una gran señal para su relación.



I/ME: ¿No es más importante amarlo que gustarte?

No, no es. Ambos son necesarios.

Pero, si amas a alguien, ¿no se sobreentiende que él también te gusta?

Absolutamente no.

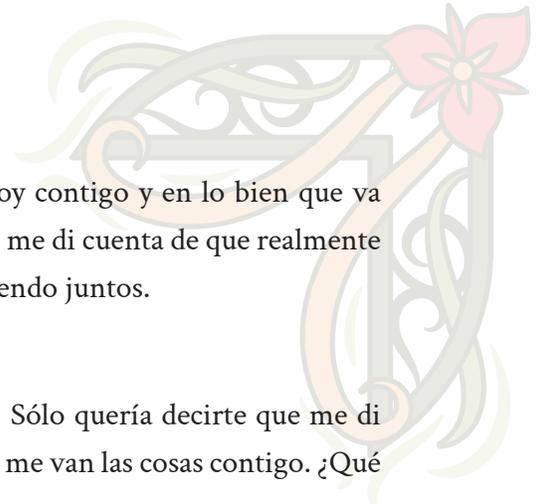
Amar y gustar a alguien son cosas separadas. Normalmente amamos con el corazón. Y podemos amar a alguien cuyos comportamientos realmente no nos gustan (¿recuerdas a Anna y Eric?). Como venimos demostrando, nos gusta con la cabeza. Evaluamos “lo conozco y me gusta” con evidencia, y luego juntamos la cabeza y el corazón, usando una mente sabia, para tomar decisiones saludables en las relaciones.

Los próximos pasos: 12 meses después

Julianne y Rob están viviendo felices su relación “comprometida a estar juntos y seguir viendo qué sigue”. Cuanto más tiempo comparten, más hablan y se revelan uno al otro y satisfacen las necesidades de cada uno de manera mutua, más crece su sentido de respeto, buena comunicación, intimidad, seguridad y consideración positiva: todos los componentes de una relación sana.

Julianne también ha seguido compartiendo sus intereses sexuales (¡incluido el erotismo!) con Rob, quien ha sido un participante entusiasta, y Julianne se siente segura con la aceptación de Rob hacia ella. Sus horarios de trabajo continúan limitando la cantidad de tiempo que pueden pasar juntos, y Julianne comienza a pensar en cuánto le gustaría despertarse con él más a menudo, poder darle un beso rápido mientras uno de ellos sale corriendo por la puerta, o simplemente tener más conversaciones en persona en comparación con el teléfono y Skype. “Hmm...” se pregunta, “¿tal vez me siento lista para considerar vivir juntos?”

Sin embargo, sabe que hacerlo es un gran paso. Se lo puso con Gregory ante su insistencia sin prepararse para los desafíos. Quiere tomar esta decisión con más previsión y expectativas más precisas. Además, quiere que Rob lo haga de buena gana. Si ella está lista y él no, sabe que tendrá que darle el tiempo que necesita. Presionarlo, como Gregory hizo con ella, sería un desastre. “Quiero que Rob esté emocionado de vivir conmigo, que lo espere con ansias, que no sienta que tiene que tomar una decisión difícil”. Ella decide hablar con Rob.



Julianne: Quiero decirte algo. He estado pensando en lo feliz que estoy contigo y en lo bien que va nuestra relación. Me encanta estar contigo. Y mientras pensaba en eso, me di cuenta de que realmente me gustaría más estar contigo. Creo que me sentiría muy cómoda viviendo juntos.

Rob: (Él *sonríe*, pero no dice nada)

Julianne: En realidad no te estoy pidiendo que vivamos juntos ahora. Sólo quería decirte que me di cuenta de que me gustaría eso, y eso es una señal para mí de lo bien que me van las cosas contigo. ¿Qué piensas tú de esto?

Rob: Me hace sentir bien que sientas eso por mí. Creo que deberíamos pensar en cómo sería.

Julianne: Yo también. Si decidimos hacerlo, quiero que estemos preparados para lo que realmente podría ser. Por ejemplo, como sabes (*sonriendo*), soy muy ordenada y organizada, y sé que tú lo eres menos. Gregory y yo tuvimos el mismo problema y fue un desastre porque no pudimos encontrar una manera de llegar a un acuerdo. Sé que probablemente necesito relajarme un poco. Probablemente no sea justo exigir que todos cumplan mis estándares.

Rob: (*bromeando*) ¿Crees?

Julianne: (*sonriendo*) ¡Muy gracioso! Escucha, estoy admitiendo mi parte. ¿Cómo crees que lo manejarías?

Rob: Definitivamente no podría ser tan ordenado como tú. Sólo me conozco a mí mismo. No lo tengo en mí.

Julianne: ¿Te enojarías si te recogiera?

Rob: No, eso sería fantástico en realidad. (*Se ríe a carcajadas.*)

Julianne: Si hubiera cosas realmente específicas que fueran importantes para mí, ¿estarías dispuesta a hacerlas?

Rob: ¿Cómo qué?

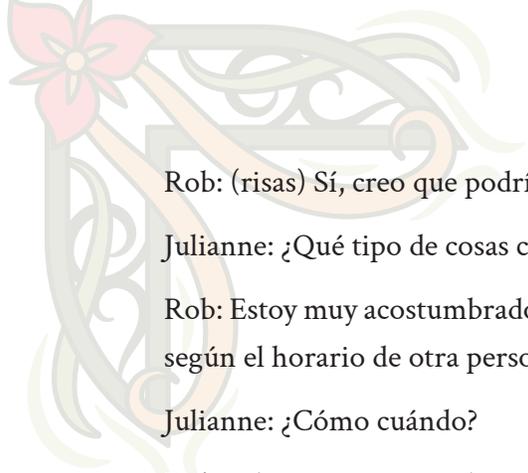
Julianne: ¿Cómo limpiar la suciedad del mostrador o asegurarte de que la basura no se desborde?

Rob: Creo que estaría dispuesto a trabajar en eso. Quizás tengas que recordármelo. Si me lo pides, haré cosas.

Julianne: No quiero sentir que te estoy regañando o que tú te sientas así.

Rob: Sé lo que quieres decir. Te lo haría saber si me siento así.

Julianne: (*sonriendo*) Bueno, parece que ambos sabemos que esto sería un desafío y que ambos tendríamos que trabajar en ello. Mientras sepamos que esto sucede, probablemente podamos solucionarlo, ¿verdad?



Rob: (risas) Sí, creo que podríamos resolverlo.

Julianne: ¿Qué tipo de cosas crees que serían difíciles para tí viviendo juntos?

Rob: Estoy muy acostumbrado a ir y venir cuando me plazca. No estoy acostumbrado a tener que vivir según el horario de otra persona, así que me pregunto cómo sería eso para mí.

Julianne: ¿Cómo cuándo?

Rob: Ahora como cuando tengo ganas. A veces simplemente agarro algo. No guardo mucho en mi refrigerador, y si se me acaba algo, como leche, simplemente saco mi café en lugar de comprar más y prepararlo en casa. O si voy a tomar unas copas con gente del trabajo, vuelvo a casa cuando quiero. No me gustaría sentir que estás en casa esperando o que tú marcas la hora a la que tengo que volver a casa.

Julianne: Sí, entiendo que tu independencia es importante para ti.

Rob: Sí, y no quiero decepcionarte.

Julianne: Ambos necesitamos cosas diferentes y tendremos que determinar nuestros roles y nuestras prioridades para asegurarnos de que las cosas sean iguales para nosotros. Sé que si soy yo quien me encargo de mantener la casa en orden, lo cual está bien para mí, estoy feliz de hacerlo, no me sentiré bien si eso significa que para hacerlo tengo que renunciar a cosas que me gustan mientras estás afuera haciendo las cosas que te gustan.

Rob: Yo tampoco quisiera eso. De hecho, prefiero que ambos hagamos las cosas que nos gustan (juntos y separados) y que le demos menor prioridad a la casa y ese tipo de cosas.

Julianne: Entiendo tu punto. Sé que sería difícil para mí ya que soy una fanática del orden, pero tiene algo de sentido. Simplemente tendría que encontrar una manera de sentirme cómoda en nuestra casa, lo que para mí significa tener un lugar bastante limpio y ordenado.

Rob: Bueno, quiero ayudarte con eso tanto como pueda, pero no lo necesito de la misma manera que tú, así que estoy de acuerdo en que es una buena idea que averigües qué es tolerable para ti. ¿Y sabes qué? Ambos ganamos buenos salarios. Contratemos un servicio de limpieza. ¡Problema resuelto!

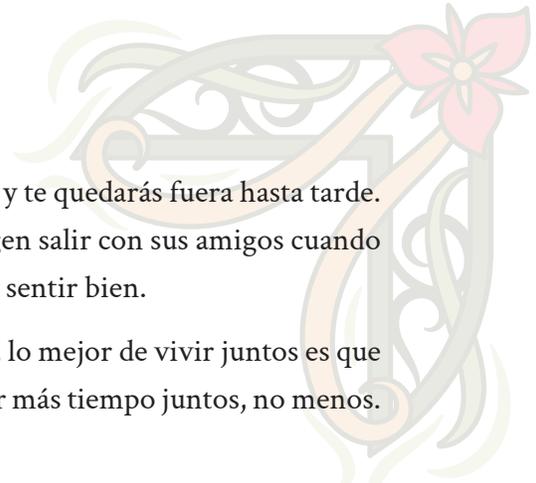
Julianne: (*bromeando*) Te escucho hablar como si esto realmente fuera a suceder.

Rob: Estoy pensando que tal vez debería.

Julianne: Entonces sigamos hablando de estas cosas.

Rob y Julianne saben que es importante pensar en qué roles desempeñará cada uno si su relación los lleva a compartir un hogar (consulta el recuadro en la página siguiente).

Luego discuten el tema de que Rob salga con amigos.



Julianne: Me parecería perfectamente bien que salieras con tus amigos y te quedarás fuera hasta tarde. ¡Sí, Jessica también! Los conozco y confío en todos ustedes, pero si eligen salir con sus amigos cuando ya tenemos planes o algo importante que hacer, sé que eso no me hará sentir bien.

Rob: Yo no haría eso. Me encanta estar contigo. De hecho, como dices, lo mejor de vivir juntos es que podemos estar juntos. Estoy pensando en esto como una forma de pasar más tiempo juntos, no menos.

Julianne: sí, yo también.

¡ME: ¿Has pensado cuál quieres que sea tu papel en una relación seria?

Independientemente de si desea roles tradicionales o no tradicionales en una relación, ambas personas deberán pensar en sus roles con respecto a aspectos como la elección de carrera, la obtención de dinero, las tareas del hogar y el cuidado de los niños y niñas. Dedicar tiempo a hacerlo le ayudará a desarrollar una idea de lo que quiere y le permitirá negociar en lugar de asumir un papel.

Mientras Julianne y Rob piensan si mudarse juntos y cuándo, Julianne se entera de que a su equipo de trabajo se le pide que se haga cargo de un proyecto fallido de otro equipo. Tiene una fecha límite y una carga de trabajo obscena. Su jefe le pidió que se lo contara mañana. Está muy emocionada, pero eso la alejará de Rob por todo el país y podría retrasar cualquier decisión que tomen sobre vivir juntos. Más tarde esa noche ella le habla al respecto:

Julianne: Voy a tener que trabajar horas increíbles, viajar mucho y estar fuera durante los primeros dos meses con muy poco tiempo para volver a casa. Esto significa que no tendré mucho tiempo para ti. ¿Estás de acuerdo con esto?

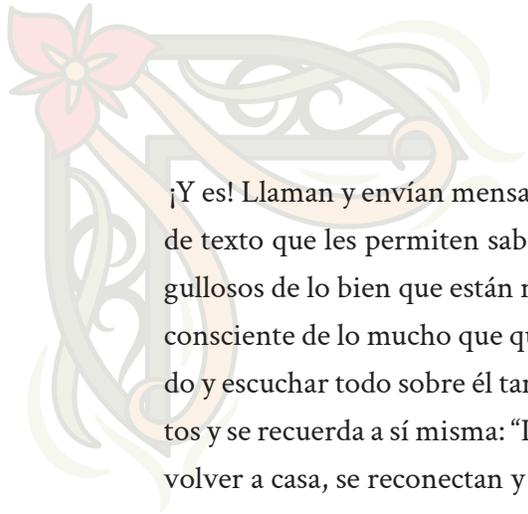
Rob: Lo estoy. Cuando cualquiera de nosotros tiene este tipo de oportunidades, debemos aprovecharlas, y quiero que seamos comprensivos y no nos enojemos si no tenemos tanto tiempo para hablar o enviar mensajes de texto.

Julianne: Eso es lo que yo también quiero. Pero esto significa que tendremos que suspender por un tiempo nuestros planes de mudarnos juntos. No tendremos tiempo para trabajar juntos en ello.

Rob: Lo sé. Está bien. Nos dará algo que esperar.

Julianne: Eres tan increíble. Bien, solo debes saber que te amo mucho incluso si no estoy en contacto.

Rob: Lo entiendo. No te preocupes. Sé lo que estás haciendo. Estará libre de dramas por mi parte.



¡Y es! Llamam y envían mensajes de texto tanto como pueden. Desarrollan sus propias pequeñas frases de texto que les permiten saber lo que están pensando y que se sienten amados y cuidados. Están orgullosos de lo bien que están manejando las cosas, aunque es difícil para Julianne ya que cada noche es consciente de lo mucho que quiere poder contarle a Rob todo sobre su día y todo lo que está sucediendo y escuchar todo sobre él también. Mantiene una lista actualizada para la próxima vez que estén juntos y se recuerda a sí misma: “Lo veré pronto. Será fantástico” Y lo es. Ella tiene un breve descanso para volver a casa, se reconectan y tienen sexo fabuloso y luego se preparan para la próxima separación.

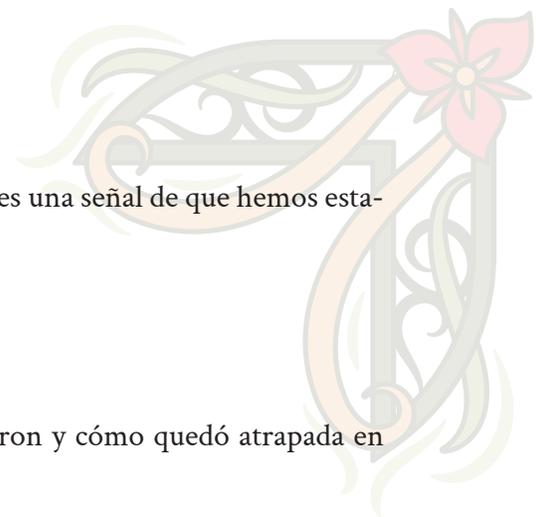
Después de otro mes de esto, Julianne realmente extraña a Rob. Ella se siente desconectada de él y agotada del trabajo. También está muy ocupada y todavía tiene que ir a Londres de vez en cuando. Durante unos días, las diferencias horarias imposibilitan la interacción en tiempo real y los textos son escasos. Luego siguen perdiendo las llamadas del otro. Cuando ella y Rob finalmente programan una llamada telefónica, él tiene que cancelarla debido a una reunión de trabajo de emergencia. Julianne está muy frustrada. Ella empieza a pensar: “Esto nunca va a funcionar. Hace mucho que no hablamos. No puedo creer que haya tenido que cancelar. ¿No podría salir de la reunión sólo por esta vez? Se recupera: “Espera, probablemente no podría si fuera yo. No puedo obligarlo a cumplir estándares que yo mismo no cumplo”. Ella le envía un mensaje de texto: “Entiendo lo de su reunión. Yo solo te extraño mucho” Ella no recibe ningún mensaje de texto. Se pregunta si la separación es más fácil para él que para ella. “¿Quizás no me extraña tanto? ¿Quizás él no me necesita tanto como yo a él? ¿Qué significa esto sobre nuestra relación? Ella le envía un mensaje de texto nuevamente: “¿Me extrañas?”. Ninguna respuesta. Durante la noche se tortura con estas preguntas e imaginando lo peor sobre por qué él no respondió ... Él no me extraña. En realidad, no está en una reunión de trabajo. Está con Jessica”, etc. Y luego, a la mañana siguiente, llega su mensaje de texto. “Lo siento mucho, no pude responder. No puedes creer lo que está pasando aquí. No puedo esperar para decírtelo. Te extraño mucho también. ¡No puedo seguir así! Definitivamente te llamaré más tarde”. ¡Alivio! “Me torturé toda la noche para nada”, piensa. “Tengo que seguir trabajando para no dejar que mis miedos se apoderen de mí”.

Julianne tiene razón, aunque podemos empatizar con ella. Todos tenemos miedos e inseguridades y, a veces, nos superan. Se nos vienen a la cabeza todo tipo de historias locas, historias que no tienen nada que ver con la realidad. Y cuando lo hacemos, es una señal de que debemos buscar la evidencia en nuestra relación, identificar lo que necesitamos y luego comunicárselo a nuestra pareja.

Esa noche Rob llama:

Julianne: ¡Estoy tan feliz de hablar contigo!

Rob: ¡Yo también! ¿Cómo estás?



Julianne: Bueno, tengo que contarte lo que me pasó anoche. Creo que es una señal de que hemos estado demasiado tiempo sin contacto.

Rob: (*preocupado*) ¿Qué pasó?

Ella explica cómo sus pensamientos y emociones se le escaparon y cómo quedó atrapada en una historia loca y apenas podía dormir.

Rob: ¡Lo siento mucho bebé! Nunca quiero que te sientas así. Eres tan importante para mí. No pienses en esas locuras.

Julianne: Gracias, amor. Lo que dices significa mucho para mí. Voy a hacer todo lo posible para permanecer en la realidad. Es solo que te extraño y realmente necesito conectarme contigo. Necesito volver a sentir cuánto te preocupas. Necesito saber que importo y que tú también me necesitas.

Rob: Sí, Julianne. Me importas mucho. Quiero que te sientas bien y también te extraño. Cuando volvamos a casa juntos, hablemos más sobre cómo vamos a afrontar estas situaciones en el futuro. Tenemos que encontrar una manera de hacer que esto funcione para nosotros.

Julianne: Sí, definitivamente lo hacemos. Oh sí, ¿qué te pasa?

Rob: ¡Recibí un ascenso, uno grande!

Julianne: ¿Qué tan grande?

Rob: El trabajo de mi jefe.

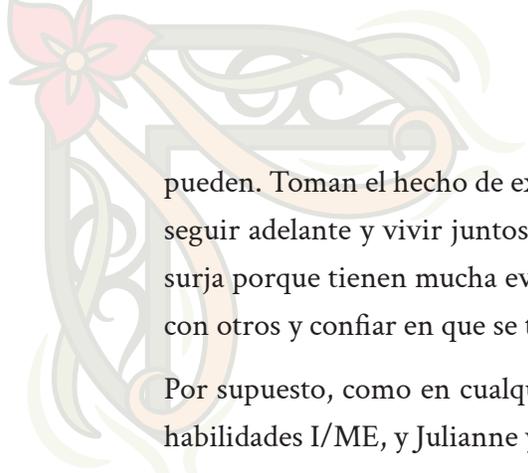
Julianne: ¡Ohhh! Estoy tan feliz por ti. ¿Jessica y tú estaban celebrando anoche?

Rob: No, se anunciará la próxima semana. Me pidieron que no lo mencionara hasta entonces. Entonces eres la primera en saberlo.

Julianne: Celebraremos cuando llegue a casa.

Y así, Julianne se siente mejor otra vez. ¿Por qué? Porque Rob respondió a sus necesidades. Hacerlo es una señal de mutualidad y, por tanto, una señal de una relación sana. Si él no respondiera, como si se pusiera a la defensiva o la culpa o simplemente no la entendiera, habría sido una señal de que Julianne tal vez no podría satisfacer sus necesidades en esta relación, y tendría que pensarlo detenidamente sobre quedarse con Rob.

Cuando Julianne regresa a su horario de trabajo normal, ella y Rob pasan todo el tiempo juntos que



pueden. Toman el hecho de extrañarse el uno al otro como una buena señal de que realmente quieren seguir adelante y vivir juntos, y ambos se sienten seguros de poder resolver cualquier problema que surja porque tienen mucha evidencia de que pueden hacerlo. comunicarse bien, ser vulnerables unos con otros y confiar en que se tratarán con cuidado.

Por supuesto, como en cualquier relación, siguen surgiendo situaciones que requieren el uso de sus habilidades I/ME, y Julianne y Rob continúan negociando posibles conflictos de necesidades.

Por ejemplo, Rob está fuera de la ciudad para asistir a otra reunión en Londres y la abuela de Julianne muere. Ella le envía un mensaje de texto para hacérselo saber y él le responde: “¡Lo siento mucho! ¿Estás bien? Condolencias para tu familia, envía mi amor”. Ella responde: “Gracias, triste, pero está bien” y él le responde: “Mantenme informado y cuéntame qué necesitas”. Se toma un par de días libres para ayudar a su madre a hacer los preparativos para el funeral, y el día antes del funeral se da cuenta de que no ha tenido noticias de Rob. Ella se da cuenta de que está ocupado en el trabajo, pero luego piensa: “Espera, esto es diferente. Mi abuela murió. Él debería consolarme”, y se enoja. Tiene ganas de enviarle un mensaje de texto enojada. Empieza a escribirlo, pero lo borra. Lo último que quiere es iniciar una discusión por mensaje de texto. Ella sabe que él odia discutir y no quiere empeorar las cosas. Calcula el tiempo en Londres y decide llamarlo.

Rob: (*preocupado*) Hola, estoy en una cena, ¿está todo bien?

Julianne: Sí, es sólo que no he sabido nada de ti. Ni siquiera me has llamado para ver cómo estoy y me siento herida. El funeral es mañana.

Rob: Oh, lo siento. Sólo estaba tratando de darte espacio. Sé que cuando estoy triste necesito espacio para pensar y afrontar todo, por eso no llamé. Además, sabía que te inundarían con llamadas de gente y supuse que probablemente estarías cansada de hablar.

Julianne: Estoy un poco cansada de hablar, pero no contigo. Eres la persona con la que más quiero hablar. Eres de quien necesito apoyo.

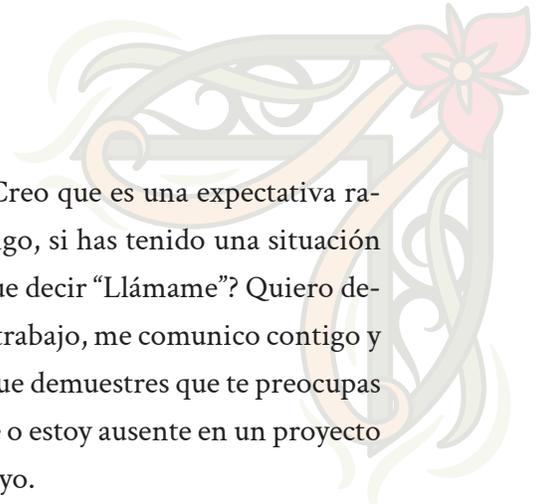
Rob: No me di cuenta de eso.

Julianne: ¿Cómo es posible que no te hayas dado cuenta de eso?

Rob: Te lo dije porque me sentiría diferente en tu posición.

Julianne: Intenta utilizar lo que sabes sobre mí, no lo que sabes sobre ti mismo. Sabes que eres mi persona a quien acudir.

Rob: Lo sé, pero no me di cuenta de que querías que estuviera contigo todos los días. No tengo una bola de cristal, Julianne. No puedo leer tu mente. Y estoy tan ocupado aquí ahora que pierdo la noción del tiempo. Literalmente estoy trabajando en cada momento. Tienes que decirme lo que necesitas.



Julianne: Bueno, en este caso me hubiera gustado que lo resolvieras. Creo que es una expectativa razonable que tu novio te llame, incluso todos los días para hablar contigo, si has tenido una situación difícil en tu vida. ¿No crees que es razonable? ¿Por qué debería tener que decir “Lláname”? Quiero decir, ya me conoces, cuando estás pasando por un momento difícil en el trabajo, me comunico contigo y veo cómo te va en tu día. ¿Por qué no haces lo mismo por mí? Quiero que demuestres que te preocupas por mí sabiendo lo que necesito, y si vuelvo a experimentar una muerte o estoy ausente en un proyecto lidiando con un cliente difícil, quiero que me llames y me solicites apoyo.

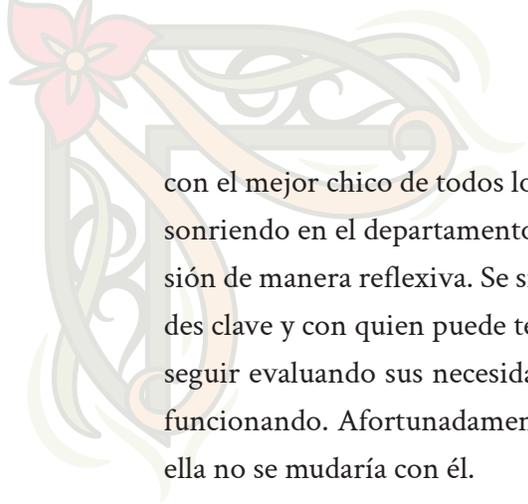
Rob: Mira, sabes que te amo, me preocupo por ti y quiero apoyarte. Haré todo lo posible para hacer lo que me pides. Entiendo lo que estás diciendo, pero por favor, dime cuando me necesites, especialmente cuando estoy ocupado. Te prometo que si me lo dices estaré ahí para ti.

Cuando cuelgan el teléfono, Julianne piensa mucho en lo que discutieron. Ella cree que lo que quiere es razonable, pero ve lo que dice Rob. Ella piensa: “Si él realmente quiere cumplir con mis expectativas, como dice, entonces confiaré en eso y le daré todas las oportunidades para hacerlo. Voy a intentar hacérselo saber y ver qué pasa. Si él responde, entonces será una situación en la que todos saldrán ganando”. Rob también piensa en lo que discutieron. Él ve su punto. Es cierto que no puede leer la mente, pero se da cuenta de que es bastante obvio que debería hablar con ella en momentos como este. Decide agregar un recordatorio en su teléfono para llamar a Julianne todos los días.

En este ejemplo, Julianne y Rob intentan negociar un conflicto entre las necesidades de ella de sentirse cuidada, apoyada e importante y las necesidades de él de sentirse escuchado y aceptado. Ella quiere que él le demuestre que se preocupa lo suficiente por sus sentimientos y que considera que sus preferencias sobre cómo quiere que la apoyen son lo suficientemente importantes como para asegurarse de llamarla todos los días cuando esté pasando por algo difícil. Quiere que ella comprenda y acepte que él se preocupa por ella, pero no siempre puede anticipar sus necesidades y quiere que le ayude con esto. Tanto las necesidades de Julianne como las de Rob son válidas y se hacen puntos válidos el uno al otro. El hecho de que Julianne y Rob puedan ver esto demuestra que están utilizando habilidades mutuas para resolver este conflicto de necesidades. Están viendo la perspectiva de cada uno, uniéndose contra el problema e ideando estrategias para tratar de satisfacer las necesidades de cada uno de la manera que prefieran. Más evidencia de una relación sana.

Mudándose

Encontraron un excelente lugar nuevo en un vecindario que les encanta, cerca de donde cada uno trabaja, y hoy es el día de la mudanza. Julianne está muy emocionada. Ella publica: “El día de la mudanza



con el mejor chico de todos los tiempos. ¡Tan feliz!” junto con una dulce selfie de ella y Rob parados y sonriendo en el departamento vacío. Julianne está orgullosa de sí misma por haber tomado esta decisión de manera reflexiva. Se siente segura de haber seleccionado a un chico que satisface sus necesidades clave y con quien puede tener una relación mutua. Aun así, sabe que, al igual que antes, tiene que seguir evaluando sus necesidades y utilizando las habilidades para asegurarse de que la relación siga funcionando. Afortunadamente, Rob ha demostrado que es capaz de hacerlo con ella. Si no lo fuera, ella no se mudaría con él.

Reunirlo todo: utilizar las necesidades para poner en práctica los conceptos de relaciones saludables

En el Capítulo 1, analizamos cómo todos sabemos, en teoría, que una relación sana se caracteriza por cosas como el respeto, la buena comunicación, la intimidad, la seguridad y la consideración positiva. Para concluir este libro queremos asegurarnos de que veas cómo las habilidades I/ME ayudan a las mujeres a hacer que estos conceptos cobren vida. Para Julianne, esto ha sucedido de diversas maneras.

Al adoptar un enfoque mutuo en su relación, Julianne ha sido una comunicadora eficaz de sus necesidades y una oyente abierta a las de Rob. Este tipo de mutualidad también transmite el respeto de Julianne por las necesidades de Rob, aumenta la intimidad a través de la autorrevelación y los compromisos voluntarios, conduce a una mayor seguridad porque se preocupan mutuamente por los mejores intereses y quieren satisfacer las necesidades de los demás, y fomenta un sentido de consideración positiva el uno hacia el otro.

El conocimiento que Julianne tiene de sí misma le ha permitido ser auténtica y genuina con Rob, y su conocimiento de Rob le ha permitido comprender sus fortalezas y vulnerabilidades, todo lo cual facilita la comunicación, la intimidad, la seguridad y la consideración positiva.

La capacidad de Julianne para regular sus emociones de forma adaptativa hace lo mismo. Con sus emociones bajo control, puede tolerar situaciones que son inciertas, hablar exitosamente sobre conflictos potenciales (lo que permite que ambos se sientan seguros al enfrentar los problemas), manejar sentimientos difíciles como ansiedad, celos y dolor, y tomar el riesgo de pedir ayuda. sus necesidades deben ser satisfechas.

Por lo tanto, al utilizar las habilidades I/ME, Julianne puso en marcha un ciclo saludable de respeto, buena comunicación, intimidad, seguridad y consideración positiva, donde cada componente alimenta y sostiene a los demás.

¿Julianne está en una relación sana? Sí, ella está. Y si utilizas las habilidades de este libro, tú también podrás hacerlo.



Referencias

Introducción

p. 3 - Analysis of best-selling dating advice books.

Eaton, A. A., & Rose, S. (2011). Has Dating Become More Egalitarian? A 35 Year Review Using *Sex Roles*. *Sex Roles*, 64, 843–862.

Capítulo 1

p. 13 -- Mia's online dating profile.

Actual question from Plenty of Fish Dating Site. Retrieved from <http://www.pof.com/> (Username: applefromthetree, password is tonytony1)

p. 14 -- Lexi's online dating profile:

Actual profile format from Plenty of Fish Dating Site. Retrieved from <http://www.pof.com/> (Username: applefromthetree, password is tonytony1)

p. 17 -- Olivia's read Meg Jay's book.

Jay, M. (2012). *The Defining Decade: Why Your Twenties Matter—And How to Make the Most of Them Now*. NY: Hatchette Book Group.

p. 19 -- If you were to ask yourself or your friends, you would all likely name things like respect, good communication, intimacy, security, positive regard.

Graber, E. C., Laurenceau, J.-P., Miga, E., Chango, J., & Coan, J. (2011). Conflict and love: Predicting newlywed marital outcomes from two interaction contexts. *Journal of Family Psychology*, 25, 541-550.

Gottman, J. M. (2000). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. NY: Three Rivers Press.

Johnson, S., & Sims, A. (2000). Attachment theory: A map for couples therapy. In T. M. Levy (Ed.). *Handbook of attachment interventions* (pp. 169-191). San Diego, CA: Academic Press.



Laurenceau, J.-P., & Kleinman, B. M. (2006). Intimacy in Personal Relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 637-653). NY: Cambridge University Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). The role of attachment security in adolescent and adult close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 66-89). NY: Oxford University Press.

Murray, S. L., & Derrick, J. (2005). A Relationship-Specific Sense of Felt Security: How Perceived Regard Regulates Relationship-Enhancement Processes (pp. 153-179). In M. W. Baldwin (Ed.), *Interpersonal cognition*. NY: Guilford Press.

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, *132*, 641-666.

pp. 20 – We are going to help you learn a healthy approach to relationships by focusing on three key skills: insight, mutuality, and emotion regulation.

Davila, J. (2010). Romantic competence. In I. B. Weiner & W. E. Craighead (Eds.). *Encyclopedia of Psychology, Fourth Edition*. John Wiley and Sons.

Davila, J., Latack, J., Bhatia, V., & Feinstein, B. A. (2015, March). Romantic Competence among Female Emerging Adults: Construct Validity and Associations with Relationship Behaviors and Individual Difference Variables. Paper presented at the Society for Research in Child Development. Philadelphia, PA.

Davila, J., Steinberg, S. J., Ramsay, M., Stroud, C. B., Starr, L., & Yoneda, A. (2009). Assessing romantic competence in adolescence: The Romantic Competence Interview. *Journal of Adolescence*, *32*, 55-75.

Shulman, S., Davila, J., & Shachar-Shapira, L. (2011). Assessing romantic competence among older adolescents. *Journal of Adolescence*, *34*, 397-406.

For mutuality and insight specifically:

Murray, S. L., & Holmes, J. G. (2011). *Interdependent minds: The dynamics of close relationships*. NY: Guilford Press.

Capítulo 2

p. 29 -- July 2013 New York Times article.

Taylor, K. (2013, July 12). Sex on Campus, She Can Play That Game Too. *New York Times*. Retrieved from http://www.nytimes.com/2013/07/14/fashion/sex-on-campus-she-can-play-that-game-too.html?_r=0&adxnnl=1&pagewanted=all&adxnnlx=1387225305-pB446Iz/CvYsCxS4O/zVbQ



p. 30 -- In a commentary on both, one woman voiced her concerns.

Wolken, A. (2013, July 15). What hooking up at Penn is really about. *Philadelphia Magazine*. Retrieved from <http://www.phillymag.com/news/2013/07/15/penn-females-hook-up-culture-kate-taylor/>

p. 30 -- Sheryl Sandberg's talk.

Sandberg, S. (2013). *Lean in: Women, work, and the will to lead*. NY: Alfred A. Knopf.

p. 30 -- I also heard Sheryl Sandberg say to ask yourself, "What would I do if I weren't afraid?"

Sandberg, S. (2013, December). So we leaned in... now what? Ted talk. Retrieved from http://www.ted.com/talks/sheryl_sandberg_so_we_leaned_in_now_what?language=en

p. 32 -- The woman in the article said she felt as if she were breaking a social taboo.

Taylor, K. (2013, July 12). Sex on Campus, She Can Play That Game Too. *New York Times*. Retrieved from http://www.nytimes.com/2013/07/14/fashion/sex-on-campus-she-can-play-that-game-too.html?_r=0&adxnnl=1&pagewanted=all&adxnnlx=1387225305-pB446Iz/CvYsCxS4O/zVbQ

p. 33 – I/ME sidebar.

Adichie, C. N. (2013, April 12). We should all be feminists. TEDxEuston.

p. 33 -- Thirty-six percent of adolescents say they've had a romantic relationship by age 13.

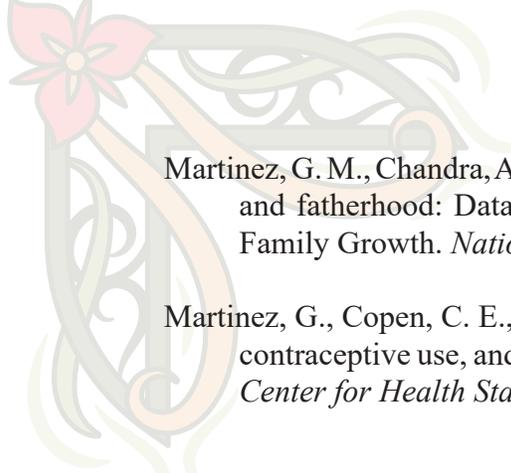
Carver, K., Joyner, K., & Udry, J. R. (2003). National estimates of adolescent romantic relationships. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relationships and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 291-329). New York: Cambridge University.

p. 33 -- Rates of involvement continue to grow into adulthood.

Copen, C.E., Daniels, K., Vespa, J., & Mosher, W. D. (2012). First marriages in the United States: Data from the 2006–2010 National Survey of Family Growth. *National health statistics reports; no 49*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.

p. 34 -- Average age of first intercourse in the U.S.

Chandra, A., Mosher, W. D., Copen, C., & Sionean, C. (2011). Sexual behavior, sexual attraction, and sexual identity in the United States: Data from the 2006–2008 National Survey of Family Growth. *National health statistics reports; no 36*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.



Martinez, G. M., Chandra, A., Abma, J. C., Jones, J., & Mosher, W. D. (2006). Fertility, contraception, and fatherhood: Data on men and women from Cycle 6 (2002) of the National Survey of Family Growth. *National Center for Health Statistics. Vital Health Stat 23(26)*.

Martinez, G., Copen, C. E., & Abma, J. C. (2011). Teenagers in the United States: Sexual activity, contraceptive use, and childbearing, 2006–2010 National Survey of Family Growth. *National Center for Health Statistics. Vital Health Stat 23(31)*.

p. 34 -- Recent data on hookups.

Fielder, R. L., Carey, K. B., & Carey, M. P. (2013) Are hookups replacing romantic relationships? A longitudinal study of first-year female college students. *Journal of Adolescent Health, 52*, 657-659.

Owen, J., Fincham, F. D., & Moore, J. (2011). Short-term prospective study of hooking up among college students. *Archives of Sexual Behavior, 40*, 331-341. doi: 10.1007/s10508-010-9697-x

p. 34 -- Average age at which women first marry.

U.S. Decennial Census (1930-2000); National Center for Health Statistics, “Advance Report of Final Marriage Statistics, 1989 and 1990.” Monthly Vital Statistics Report, Volume 43, No. 12. Supplement, 1995, Table 9.

United States Census Bureau, American Community Survey, 2013. Retrieved from http://factfinder.census.gov/faces/tableservices/jsf/pages/productview.xhtml?pid=ACS_13_1YR_B12007&prodType=table

p. 34 -- 39% of Americans say that marriage is becoming obsolete.

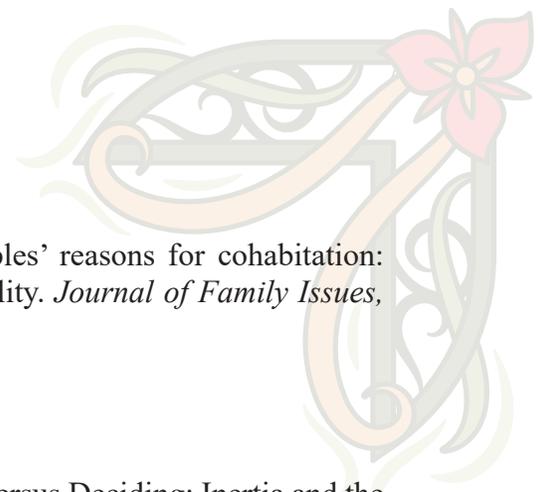
Executive Summary (2010, November 18). The Decline of Marriage and the Rise of New Families. Pew Research Center. Retrieved from <http://www.pewresearch.org/data-trend/society-and-demographics/marriage/>

p. 35 -- Over 50% of women aged 15–44 have cohabited with a male partner.

Copen, C. E., Daniels, K., & Mosher, W. D. (2013). First premarital cohabitation in the United States: 2006–2010 National Survey of Family Growth. *National health statistics reports; no 64*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.

p. 35 -- Within three years, about 25% of those cohabiting couples will continue to live together unmarried, about 25% will break up, and about 50% will marry.

Copen, C. E., Daniels, K., & Mosher, W. D. (2013). First premarital cohabitation in the United States: 2006–2010 National Survey of Family Growth. *National health statistics reports; no 64*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.



p. 35 --Greater risk for relationship problems and divorce.

Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). Couples' reasons for cohabitation: Associations with individual well-being and relationship quality. *Journal of Family Issues*, 30, 233-258. doi:10.1177/0192513X08324388

p. 35 -- "Slide, rather than decide."

Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2006). Sliding Versus Deciding: Inertia and the Premarital Cohabitation Effect. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal Of Applied Family Studies*, 55(4), 499-509. doi:[10.1111/j.1741-3729.2006.00418.x](https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00418.x)

p. 36 -- Divorce rates.

Stevenson, B., & Wolfer, J. (2011). Trends in marital stability. In L. R. Cohen & J. D. Wright (Eds.), *Research Handbook in the Law and Economics of the Family* (pp. 96-108). Northampton, MA: Edward Elgar Publishing, Inc.

p. 36 -- Risk factors for divorce.

Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital process and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Gottman, J. M. (2000). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. NY: Three Rivers Press.

Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22.

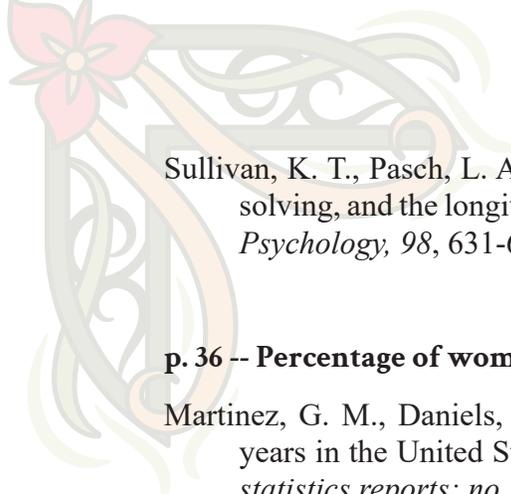
Rodrigues, A., Hall, J., & Fincham, F.D. (2006). Divorce and relationship dissolution: Theory, research and practice. In M. Fine & J. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 85-112). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2012). Why do even satisfied newlyweds eventually go on to divorce? *Journal of Family Psychology*, 26, 1-10.

Lawrence, E., & Bradbury, T. N. (2001). Physical aggression and marital dysfunction: A longitudinal analysis. *Journal of Family Psychology*, 15, 135-154.

Pasch, L. A., & Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 219-230.

Rodrigues, A., Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2006). What Predicts Divorce and Relationship Dissolution? In M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 85-112). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.



Sullivan, K. T., Pasch, L. A., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2010). Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 631-644.

p. 36 -- Percentage of women with children, married and single.

Martinez, G. M., Daniels, K., & Chandra, A. (2012). Fertility of men and women aged 15–44 years in the United States: National Survey of Family Growth, 2006–2010. *National health statistics reports; no. 51*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.

p. 36 -- Individuals aged 18–29 are less likely to link marriage and parenthood.

Wang, W., & Taylor, P. (2011, March 11). For Millennials, Parenthood Trumps Marriage. Pew Research Center. Retrieved from <http://www.pewsocialtrends.org/2011/03/09/for-millennials-parenthood-trumps-marriage/>

p. 38 – I/ME sidebar.

Joyal, C. C., Cossette, A., & Lapierre, V. (in press). What Exactly Is an Unusual Sexual Fantasy? *Journal of Sexual Medicine*.

p. 39 -- Meg Jay's very first client.

Jay, M. (2013). Why 30 is not the new 20. Ted talk. Retrieved at <http://www.youtube.com/watch?v=vhhgI4tSMwc>

p. 39 -- Risk for subsequent divorce.

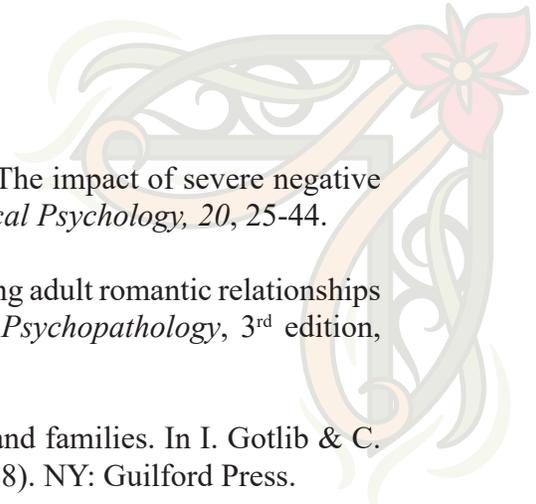
Bramlett, M.D., & Mosher, W.D. (2002). Cohabitation, Marriage, Divorce, and Remarriage in the United States. *National Center for Health Statistics. Vital Health Stat 23(22)*.

p. 41 -- Those in a committed relationship or a marriage are at lower risk for depression.

Horn, E. E., Xu, Y., Beam, C., Turkheimer, E., & Emery, R. E. (2013). Accounting for the physical and mental health benefits of entry into marriage: A genetically informed study of selection and causation. *Journal of Family Psychology*, 27, 30-41.

p. 41 -- Being in a bad relationship is associated with all sorts of mental and physical health problems.

Cano, A., & O'Leary, K. D. (2000). Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 774-781.



Christian-Herman, J. L., O'Leary, K. D., & Avery-Leaf, S. (2001). The impact of severe negative events in marriage on depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*, 25-44.

Davila, J., Capaldi, D. M., & La Greca, A. (in press). Adolescent/young adult romantic relationships and psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology*, 3rd edition, Wiley.

Davila, J., Stoud, C. B., & Starr, L. (2014). Depression in couples and families. In I. Gotlib & C. Hammen (Eds.), *Handbook of Depression*, 3rd Ed (pp. 410-428). NY: Guilford Press.

Peterson-Post, K. M., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2014). Perceived criticism and marital adjustment predict depressive symptoms in a community sample. *Behavior Therapy, 45*, 564-575.

Sbarra, D. A., & Whisman, M. A. (2013). Marital and relational discord. In L. G. Castonguay & T. F. Oltmanns (Eds.), *Psychopathology: From science to clinical practice* (pp. 393-418). NY: Guilford Press.

Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review, 15*, 4-13.

Whitton, S. W., & Kuryluk, A. D. (2012). Relationship satisfaction and depressive symptoms in emerging adults: Cross-sectional associations and moderating effects of relationship characteristics. *Journal of Family Psychology, 26*, 226-235.

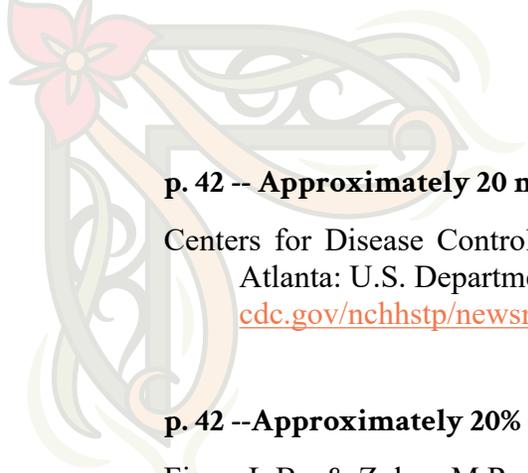
p. 41 -- Women who report satisfaction with their sex lives also experience greater psychological well-being and a greater sense of vitality.

Davison, S. L., Bell, R. J., LaChina, M., Holden, S. L., & Davis, S. R. (2009). The relationship between self-reported sexual satisfaction and general well-being in women. *Journal of Sexual Medicine, 6*, 2690-2697.

Rosen, R. C., & Bachmann, G. A. (2008). Sexual well-being, happiness, and satisfaction, in women: The case for a new conceptual paradigm. *Journal of Sex & Marital Therapy, 34*, 291-297.

p. 42 -- Being able to communicate successfully with one's partner about sexual needs is also associated with greater emotional and sexual well-being.

Ferroni, P., & Taffe, J. (1997). Women's emotional well-being: The importance of communicating sexual needs. *Sexual & Marital Therapy, 12*, 127-138.



p. 42 -- Approximately 20 million new cases of STIs annually in the U.S.

Centers for Disease Control and Prevention. Sexually Transmitted Disease Surveillance 2013. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services; 2014. Retrieved from <http://www.cdc.gov/nchhstp/newsroom/docs/std-trends-508.pdf>

p. 42 -- Approximately 20% of all pregnancies were unwanted.

Finer, L.B., & Zolna, M.R. (2014). Shifts in intended and unintended pregnancies in the United States, 2001–2008. *American Journal of Public Health*, 104, S44-S48. Retrieved from <http://www.guttmacher.org/pubs/FB-Unintended-Pregnancy-US.html>

p. 42 -- Over 70% of all first pregnancies are unplanned.

The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy. (2012). Briefly: Unplanned Pregnancy among Unmarried Young Women. Washington, DC: Author. Retrieved from <http://thenationalcampaign.org/sites/default/files/resource-primary-download/briefly-unplanned-pregnancy-among-unmarried.pdf>

p. 43 -- FWBs represent a diverse set of relationship experiences.

Mongeau, P. A., Knight, K., Williams, J., Eden, J., & Shaw, C. (2013). Identifying and explicating variation among friends with benefits relationships. *Journal of Sex Research*, 50, 37-47. doi: [10.1080/00224499.2011.623797](https://doi.org/10.1080/00224499.2011.623797)

p. 43 -- Men and women report positive emotions in response to FWB relationships

Owen, J., & Fincham, F. D. (2011). Effects of gender and psychosocial factors on ‘friends with benefits’ relationships among young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 311-320. doi: [10.1007/s10508-010-9611-6](https://doi.org/10.1007/s10508-010-9611-6)

p. 43 -- Being more committed to the friendship part of the relationship than the sex part.

Lehmiller, J. J., VanderDrift, L. E., & Kelly, J. R. (2011). Sex differences in approaching friends with benefits relationships. *Journal of Sex Research*, 48, 275-284. doi: [10.1080/00224491003721694](https://doi.org/10.1080/00224491003721694)

p. 43 -- The majority of FWB relationships continued as friendships after the sexual relationship ended.

Owen, J., Fincham, F. D., & Manthos, M. (2013). Friendship after a friends with benefits relationship: Deception, psychological functioning, and social connectedness. *Archives of Sexual Behavior*, 42, 1443-1449. doi: [10.1007/s10508-013-0160-7](https://doi.org/10.1007/s10508-013-0160-7)



p. 43 -- Motivations for starting an FWB relationship.

Lehmiller, J. J., VanderDrift, L. E., & Kelly, J. R. (2011). Sex differences in approaching friends with benefits relationships. *Journal of Sex Research*, 48, 275-284. doi:[10.1080/00224491003721694](https://doi.org/10.1080/00224491003721694)

p. 44 -- People in FWB relationships tend to avoid talking about important relationship issues.

Bisson, M. A., & Levine, T. R. (2009). Negotiating a friends with benefits relationship. *Archives of Sexual Behavior*, 38, 66-73. doi:[10.1007/s10508-007-9211-2](https://doi.org/10.1007/s10508-007-9211-2)

p. 44 -- Engaging in a FWB relationship was associated with greater alcohol use.

Owen, J., & Fincham, F. D. (2011). Effects of gender and psychosocial factors on 'friends with benefits' relationships among young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 311-320. doi:[10.1007/s10508-010-9611-6](https://doi.org/10.1007/s10508-010-9611-6)

p. 44 -- Male and female college students found hookups generally positive in one study.

Owen, J., & Fincham, F. D. (2011). Effects of gender and psychosocial factors on 'friends with benefits' relationships among young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 311-320. doi:[10.1007/s10508-010-9611-6](https://doi.org/10.1007/s10508-010-9611-6)

p. 44 -- No differences in psychological well-being between those who engaged in casual sexual relationships and those in committed relationships.

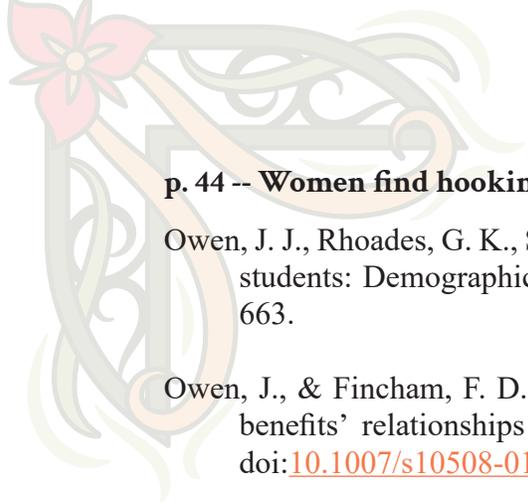
Eisenberg, M. E., Ackard, D. M., Resnick, M. D., & Neumark-Sztainer, D. (2009). Casual sex and psychological health among young adults: Is having 'friends with benefits' emotionally damaging? *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 41, 231-237. doi:[10.1363/4123109](https://doi.org/10.1363/4123109)

p. 44 -- There may be emotional downsides to hooking up.

Bersamin, M., Zamboanga, B. L., Schwartz, S. J., Donnellan, M. B., Hudson, M., Weisskirch, R. S., Kim, S. Y., Agocha, V. B., Whitbourne, S. K., & Caraway, S. J. (in press). Risky business: Is there an association between casual sex and mental health among young emerging adults? *Journal of Sex Research*.

p. 44 -- These associations are even greater for women.

Fielder, R. L., & Carey, M. P. (2010). Predictors and consequences of sexual "hookups" among college students: A short-term prospective study. *Archives of Sexual Behavior*, 39, 1105-1119.



p. 44 -- Women find hooking up a positive emotional experience less often than men.

Owen, J. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Fincham, F. D. (2010). "Hooking up" among college students: Demographic and psychosocial correlates. *Archives of Sexual Behavior*, 39, 653-663.

Owen, J., & Fincham, F. D. (2011). Effects of gender and psychosocial factors on 'friends with benefits' relationships among young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 311-320. doi:[10.1007/s10508-010-9611-6](https://doi.org/10.1007/s10508-010-9611-6)

p. 44 -- Women show a stronger association between hooking up and alcohol use,

Fielder, R. L., & Carey, M. P. (2010). Predictors and consequences of sexual "hookups" among college students: A short-term prospective study. *Archives of Sexual Behavior*, 39, 1105-1119.

Owen, J. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Fincham, F. D. (2010). "Hooking up" among college students: Demographic and psychosocial correlates. *Archives of Sexual Behavior*, 39, 653-663.

p. 44 -- Alcohol use predicted engaging in hookups in the future.

Owen, J., & Fincham, F. D. (2011). Effects of gender and psychosocial factors on 'friends with benefits' relationships among young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 311-320. doi:[10.1007/s10508-010-9611-6](https://doi.org/10.1007/s10508-010-9611-6)

p. 44 -- Situational triggers predicted engaging in hookups.

Bersamin, M. M., Paschall, M. J., Saltz, R. F., & Zamboanga, B. L. (2012). Young adults and casual sex: The relevance of college drinking settings. *Journal of Sex Research*, 49, 274-281. doi:[10.1080/00224499.2010.548012](https://doi.org/10.1080/00224499.2010.548012)

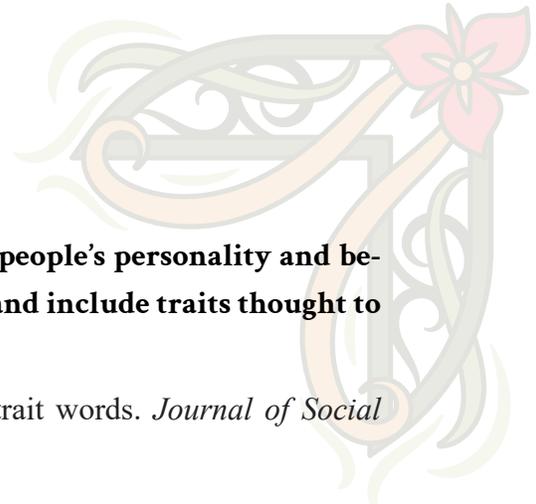
Fielder, R. L., & Carey, M. P. (2010). Predictors and consequences of sexual "hookups" among college students: A short-term prospective study. *Archives of Sexual Behavior*, 39, 1105-1119.

For a review of research on hooking up, see:

Garcia, J. R., Reiber, C., Massey, S. G., & Merriwether, A. M. (2012). Sexual hookup culture: A review. *Review of General Psychology*, 16, 161-176. doi:[10.1037/a0027911](https://doi.org/10.1037/a0027911)

p. 45 -- "It's by hooking up that many students form these monogamous relationships."

Wade, L. (2013, May 30). Hookup culture: College kids can handle it. *Los Angeles Times Opinion*. Retrieved from: <http://www.latimes.com/news/opinion/opinion-la/la-ol-college-hook-up-culture-blowback-20130530,0,5957732.story>



Capítulo 3

p. 60 -- This list contains a sampling of traits that characterize people's personality and behavioral styles. They were drawn from the research literature and include traits thought to reflect some of the core aspects of personality.

Anderson, N. H. (1968). Likableness ratings of 555 personality-trait words. *Journal of Social Psychology, 9*, 272-279.

McCrae, R.R., & Costa, P.T. (1987) Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 81-90.

McCrae, R.R., & Costa, P.T. (1997) Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist, 52*, 509-516.

McCrae, R. R., Terracciano, A., and Members of the Personality Profiles of Cultures Project. (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 different cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 547-561.

Cherry, K. The Big 5 Personality Dimensions. Retrieved from <http://psychology.about.com/od/personalitydevelopment/a/bigfive.htm>

p. 65 -- 2011 Glamour poll.

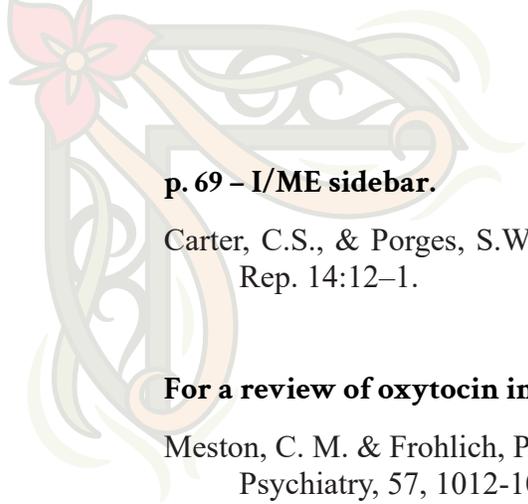
Dreisbach, S. (2011). Shocking Body-Image News: 97% of Women Will Be Cruel to Their Bodies Today. *Glamour Magazine*. Retrieved from <http://www.glamour.com/health-fitness/2011/02/shocking-body-image-news-97-percent-of-women-will-be-cruel-to-their-bodies-today>

p. 66 -- Women who are critical of their bodies tend to compare themselves to others in a more negative manner.

Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2011). An ecological momentary assessment of the effects of weight and shape social comparisons on women with eating pathology, high body dissatisfaction, and low body dissatisfaction. *Behavior Therapy, 42*, 197-210. doi:[10.1016/j.beth.2010.07.003](https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.07.003)

p. 66 -- Women who are critical of their bodies are most likely to be negatively affected by the media's portrayal of thin women as ideal.

Ferguson, C. J. (2013). In the eye of the beholder: Thin-ideal media affects some, but not most, viewers in a meta-analytic review of body dissatisfaction in women and men. *Psychology of Popular Media Culture, 2*, 20-37. doi:[10.1037/a0030766](https://doi.org/10.1037/a0030766)



p. 69 – I/ME sidebar.

Carter, C.S., & Porges, S.W. (2013). The biochemistry of love: an oxytocin hypothesis. *EMBO Rep.* 14:12–1.

For a review of oxytocin in sexual functioning:

Meston, C. M. & Frohlich, P. F. (2000). The neurobiology of sexual function. *Archives of General Psychiatry*, 57, 1012-1030.

p. 71 -- Excessive dependence is associated with stress in relationships and risk for depression, particularly in the face of relationship problems.

Bornstein, R. F. (2012). Illuminating a neglected clinical issue: Societal costs of interpersonal dependency and dependent personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68, 766-781. doi:[10.1002/jclp.21870](https://doi.org/10.1002/jclp.21870)

p. 72 -- Active coping is healthy and results in better outcomes than avoidant coping.

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 105-130). New York: Plenum.

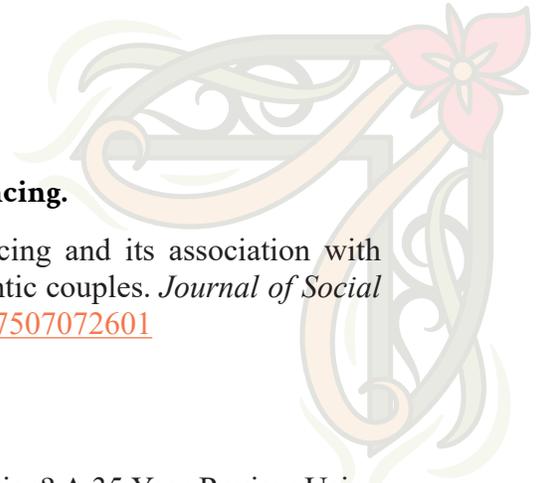
Grant, D. M., Wingate, L. R., Rasmussen, K. A., Davidson, C. L., Slush, M. L., Rhoades-Kerswill, S., Mills, A. C., & Judah, M. R. (2013), An examination of the reciprocal relationship between avoidance coping and symptoms of anxiety and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 878-896.

Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, 2nd ed. (pp. 234-257). New York: Free Press.

Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.

pp. 72-73 -- Assistance in the form of “instrumental” support or “emotional” support is associated with greater psychological well-being.

Macarthur Research Network on SES and Health. Retrieved from <http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/socsupp.php>



p. 74 -- Olivia, Julianne, and Lauren are all engaging in self-silencing.

Harper, M. S., & Welsh, D. P. (2007). Keeping quiet: Self-silencing and its association with relational and individual functioning among adolescent romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 99-116. doi: [10.1177/0265407507072601](https://doi.org/10.1177/0265407507072601)

p. 79 – I/ME sidebar.

Eaton, A. A., & Rose, S. (2011). Has Dating Become More Egalitarian? A 35 Year Review Using *Sex Roles*. *Sex Roles*, 64, 843–862.

p. 83 -- Perfectionism and self-criticism are unhealthy.

Holle, C., & Ingram, R. (2008). On the psychological hazards of self-criticism. In E. Chang (Ed.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications* (pp. 55-71). Washington, DC: American Psychological Association.

Holm-Denoma, J. M., Otamendi, A., & Joiner, T. E. (2008). On self-criticism as interpersonally maladaptive. In E. Chang (Ed.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications* (pp. 73-86). Washington, DC: American Psychological Association.

Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*, 30, 96-116.

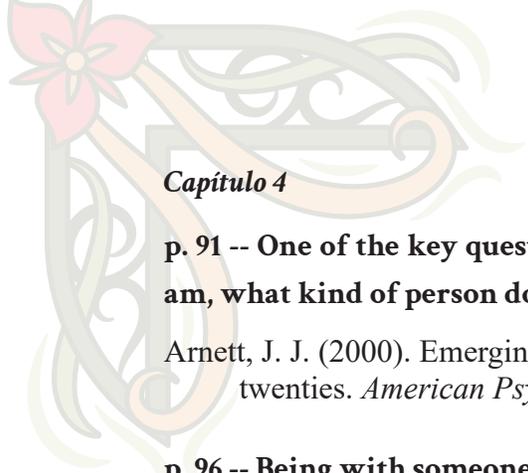
p. 85-86 --People who are less self-forgiving following a relationship transgression that they committed are less satisfied in their relationships, and their partners are too.

Pelucchi, S., Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2013). Self-forgiveness in romantic relationships: It matters to both of us. *Journal of Family Psychology*, 27, 541-549. doi:[10.1037/a0032897](https://doi.org/10.1037/a0032897)

p. 87 -- Involvement with a critical partner is associated with relationship dissatisfaction and deterioration.

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital process and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Peterson-Post, K. M., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2014). Perceived criticism and marital adjustment predict depressive symptoms in a community sample. *Behavior Therapy*, 45, 564-575.



Capítulo 4

p. 91 -- One of the key questions people need to figure out is this: Given the kind of person I am, what kind of person do I wish to have as a partner?

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480

p. 96 -- Being with someone who is authentic helps a person feel a sense of security and satisfaction.

Wickham, R. E. (2013). Perceived authenticity in romantic partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 878-887. doi:[10.1016/j.jesp.2013.04.001](https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.04.001)

p. 102 -- Partners feel less close to one another when the things they like to do or the goals they have for themselves are mismatched or conflicting.

Gere, J., & Schimmack, U. (2013). When romantic partners' goals conflict: Effects on relationship quality and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 37-49. doi:10.1007/s10902-011-9314-2

Gere, J., Schimmack, U., Pinkus, R. T., & Lockwood, P. (2011). The effects of romantic partners' goal congruence on affective well-being. *Journal of Research in Personality*, 45, 549-559. doi:[10.1016/j.jrp.2011.06.010](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.06.010)

p. 102 -- People who are bored in their relationships become more dissatisfied over time.

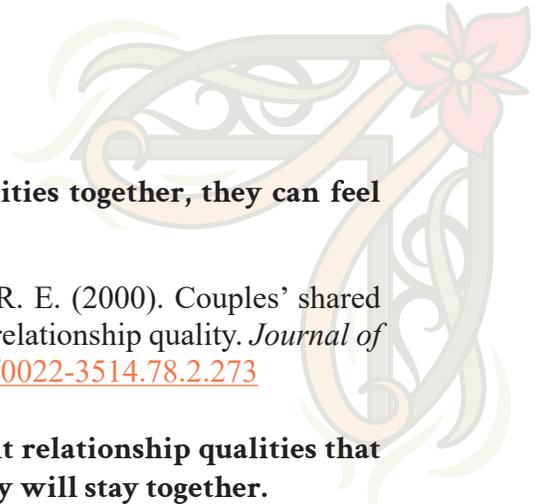
Tsapelas, I., Aron, A., & Orbach, T. (2009). Marital boredom now predicts less satisfaction 9 years later. *Psychological Science*, 20(5), 543-545. doi:[10.1111/j.1467-9280.2009.02332.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02332.x)

p. 102 -- Self-expansion theory.

Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M., & Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 241-253. doi:[10.1037/0022-3514.60.2.241](https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.241)

Aron, A. A., Lewandowski, G. W., Mashek, D., & Aron, E. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90-115). NY: Oxford University Press.

Aron, A., McLaughlin-Volpe, T., Mashek, D., Lewandowski, G., Wright, S. C., & Aron, E. N. (2004). Including others in the self. *European Review of Social Psychology*, 15, 101-132. doi:[10.1080/10463280440000008](https://doi.org/10.1080/10463280440000008)



p. 103 -- When couples actively engage in novel, exciting activities together, they can feel more satisfied – energy returns.

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 273-284. doi:[10.1037/0022-3514.78.2.273](https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273)

p. 104 --Support from one's partner is one of the most important relationship qualities that predict whether couples will be satisfied and whether they will stay together.

Pasch, L. A., & Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 219-230.

Lakey, B. (2013). Social support processes in relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 711-728). NY: Oxford University Press.

pp. 106-107 -- Why does someone engage in excessive care-giving?

Feeney, J. A. (1996). Attachment, caregiving, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 3, 401-416.

Kunce, L.J., & Shaver, I? R. (1994). An attachment theoretical approach to caregiving in romantic relationships. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5 Attachment processes in adulthood* (pp. 205-237). London: Jessica Kingsley.

p. 110 -- Trust in your partner is at the core of security in a relationship.

Boon, S. D. (1994). Dispelling doubt and uncertainty: Trust in romantic relationships. In S. Duck (Ed.), *Dynamics of relationships* (pp. 86-111). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.

Gottman, J. M. (2011). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. NY: W. W. Norton & Company, Inc.

Murray, S. L., & Holmes, J. G. (2011). Trust as motivational gatekeeper in adult romantic relationships. In L.M. Horowitz & S. Strack (Eds.), *Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment, and therapeutic interventions* (pp/ 193-207). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.

p. 112 -- Acceptance of one's partner is a key factor in making a relationship work.

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. NY: W W Norton & Co.

McGinn, M. M., Benson, L. A., & Christensen, A. Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based approach to improving relationship functioning. In J. D. Herbert & E. M. Forman (Eds.). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies* (pp.210-232). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.

p. 115 -- Being able to forgive one's partner contributes to greater relationship satisfaction.

Fincham, F. D. (2009). Forgiveness: Integral to a science of close relationships? In M. Mikulincer & P. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior* (pp. 347– 365). Washington, DC: APA Books.

p. 115 -- Sincere amends lead to greater forgiveness.

Pansera, C., & La Guardia, J. (2012). The role of sincere amends and perceived partner responsiveness in forgiveness. *Personal Relationships*, *19*, 696-711. doi:[10.1111/j.1475-6811.2011.01386.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01386.x)

p. 120 -- “Identity fit.”

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it and what is it good for? *Child Development Perspectives*, *1*, 68-73.

Capítulo 5

p. 126 -- Feeling misunderstood can lead to reduced intimacy and greater conflict.

De La Ronde, C., & Swann, W. B. (1998). Partner verification: Restoring shattered images of our intimates. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 374-382.

Weger, H. (2005). Disconfirming communication and self-verification in marriage: Associations among the demand/withdraw interaction pattern, feeling understood, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, *22*, 19-31.

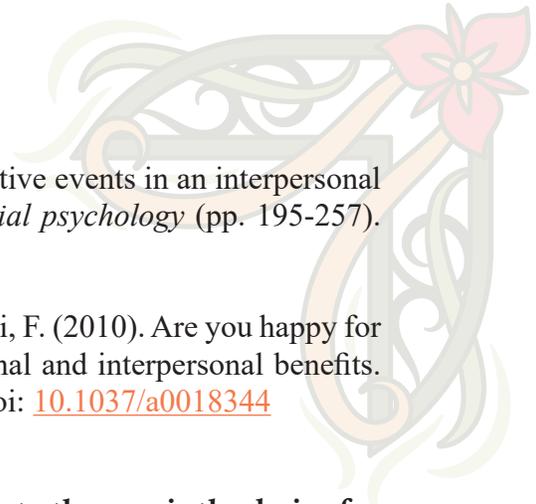
pp. 131 -- Couples who perceive themselves to have lower sexual compatibility report lower relationship satisfaction.

Mark, K. P., Milhausen, R. R., & Maitland, S. B. (2013). The impact of sexual compatibility on sexual and relationship satisfaction in a sample of young adult heterosexual couples. *Sexual and Relationship Therapy*, *28*(3), 201-214. doi:[10.1080/14681994.2013.807336](https://doi.org/10.1080/14681994.2013.807336)

p. 133-134 -- Responding in active, validating, helpful ways is good for relationships.

Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., Kane, H. S., & Feeney, B. C. (2010). Responding to need in intimate relationships: Social support and caregiving processes in couples. In M. Mikulincer & P. R., Shaver (Eds), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature*, pp. 367-389, Washington, DC, US: American Psychological Association.

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*, 228-245.



Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 195-257). San Diego, CA: Academic Press.

Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., & Tsai, F. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 311-329. doi: [10.1037/a0018344](https://doi.org/10.1037/a0018344)

p. 144 -- One of the most common complaints that couples bring to therapy is the desire for the partner to change.

Sullivan, K., & Davila, J. (2014). The Problem is My Partner: Treating Couples When One Partner Wants the Other to Change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24, 1-12.

Capítulo 6

p. 162 -- Partners will be more successful at dealing with a needs conflict if they unify with each other against the problem.

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. NY: W W Norton & Co.

p. 163 -- Strategies that allow you to communicate in a clear, direct, and calm way and that are effective in reducing couple conflict.

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. NY: W W Norton & Co.

p. 163 -- Underneath anger there is often hurt, fear, and/or sadness.

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. NY: W W Norton & Co.

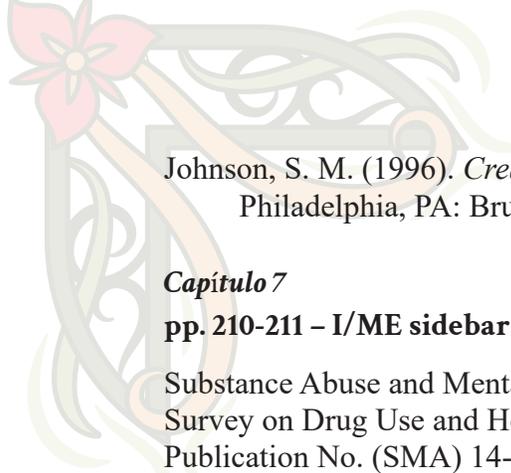
p. 171 -- Learning how to tolerate these feelings is extremely important.

Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. NY: Guilford Press.

Zvolensky, M. J., Bernstein, A., & Vujanovic, A. A. (2011). *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications*. NY: Guilford Press.

p. 172 -- Getting in touch with them is a great way to help you regulate your emotions.

Elliot, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning emotion-focused therapy. The process-experiential approach to change*. Washington, DC: American Psychological Association.



Johnson, S. M. (1996). *Creating connection: The practice of emotionally focused marital therapy*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.

Capítulo 7

pp. 210-211 – I/ME sidebar.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings, NSDUH Series H-48, HHS Publication No. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014.

Capítulo 8

p. 257-258 -- Three primary forms of relationship aggression.

Definitions retrieved from:

<http://www.loveisrespect.org/is-this-abuse/types-of-abuse>

<http://www.thehotline.org/is-this-abuse/abuse-defined/>

Understanding and Addressing Violence Against Women. World Health Organization. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77432/1/WHO_RHR_12.36_eng.pdf

p. 258 -- Reports from the National Violence Against Women Survey and the National Intimate Partner and Sexual Violence Survey.

Tjaden, P., & Thoennes, N. (2000). Full Report of the Prevalence, Incidence, and Consequences of Violence Against Women. Findings From the National Violence Against Women Survey. Retrieved from <https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/183781.pdf>

Black, M.C., Basile, K.C., Breiding, M.J., Smith, S.G., Walters, M.L., Merrick, M.T., Chen, J., & Stevens, M.R. (2011). The National Intimate Partner and Sexual

Violence Survey (NISVS): 2010 Summary Report. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved from http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf

p. 259 -- 20 to 30% of couples of all types report engaging in “both-partner” aggression.

Berger, A., Wildsmith, E., Manlove, J., & Steward-Streng, M. A. (2012, June). Relationship Violence Among Young Adult Couples. Child Trends, Research Brief, Publication # 2012-14. Retrieved from http://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2012/06/Child_Trends-2012_06_01_RB_CoupleViolence.pdf

p. 259 -- Experiencing physical assault by an intimate partner is associated with alcohol use, depression, suicide attempts, gastrointestinal problems, neurological disorders, chronic pain, anxiety, and post-traumatic stress disorder (PTSD).

World Health Organization. Violence against women: Intimate partner and sexual violence against women. Fact sheet N°239. Updated November 2014. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/en/>

Understanding and Addressing Violence Against Women. World Health Organization. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77432/1/WHO_RHR_12.36_eng.pdf

p. 260 -- Violence often recurs even after what appears to be successful treatment.

O’Leary, K. D., & Smith Slep, A. M. (2012). Prevention of partner violence by focusing on behaviors of both young males and females. *Prevention Science*, 13, 329-339.

pp. 264 – I/ME sidebar.

Morgan Steiner, L. (2012, November). Why domestic violence victims don’t leave. TED talk. Retrieved from http://www.ted.com/talks/leslie_morgan_steiner_why_domestic_violence_victims_don_t_leave

pp. 265 – I/ME sidebar.

Hamberger, L. K., & Holtzworth-Munroe, A. (2009). Psychopathological correlates of male aggression. In K. D. O’Leary & E. M. Woodin (Eds.), *Psychological and physical aggression in couples: Causes and interventions* (pp. 79-98). Washington, DC: American Psychological Association.

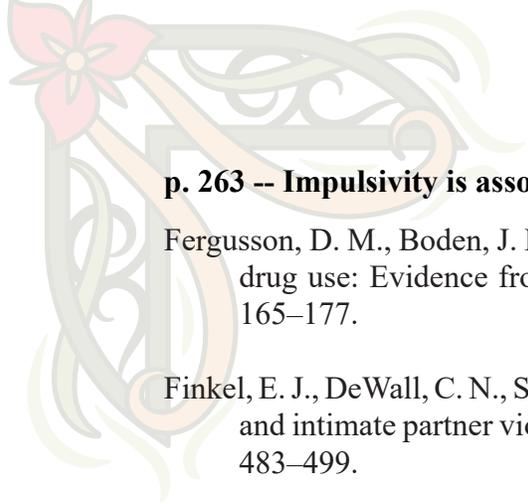
Ehrensaft, M. K. (2009). Family and relationship predictors of psychological and physical aggression. In K. D. O’Leary & E. M. Woodin (Eds.), *Psychological and physical aggression in couples: Causes and interventions* (pp. 99-118). Washington, DC: American Psychological Association.

pp. 262-263 -- Substance use is strongly associated with aggression in relationships.

Fals-Stewart, W., & Klostermann, K. (2009). Substance abuse and intimate partner violence. In K. D. O’Leary & E. M. Woodin (Eds.), *Psychological and physical aggression in couples: Causes and interventions* (pp. 251-269). Washington, DC: American Psychological Association.

Mattson, R. E., O’Farrell, T. J., Lofgreen, A. M., Cunningham, K., & Murphy, C. M. (2012). The role of illicit substance use in a conceptual model of intimate partner violence in men undergoing treatment for alcoholism. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26, 255-264.

World Health Organization Intimate Partner Violence and Alcohol Fact Sheet. Retrieved from http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/factsheets/ft_intimate.pdf



p. 263 -- Impulsivity is associated with both substance use and relationship aggression.

Fergusson, D. M., Boden, J. M., & Horwood, L. J. (2008). The developmental antecedents of illicit drug use: Evidence from a 25-year longitudinal study. *Drug and Alcohol Dependence, 96*, 165–177.

Finkel, E. J., DeWall, C. N., Slotter, E. B., Oaten, M., & Foshee, V. A. (2009). Self-Regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*, 483–499.

Moeller, G. F., Dougherty, D. M., Barratt, E. S., et al. (2002). Increased impulsivity in cocaine dependent subjects independent of antisocial personality disorder and aggression. *Drug and Alcohol Dependence, 68*, 105–111.

Schafer, J., Caetano, R., & Cunradi, C. B. (2004). A Path Model of Risk Factors for Intimate Partner Violence among Couples in the United States. *Journal of Interpersonal Violence, 19*, 127-142.

p. 263 -- Treatment for substance use reduces substance use and intimate partner violence.

O'Farrell, T. J., & Schein, A. Z. (2011). Behavioral couples therapy for alcoholism and drug abuse. *Journal of Family Psychotherapy, 22*, 193-215.

Capítulo 9

p. 265 -- People make stay/go decisions based on whether they believe they are getting their needs met and whether they think they have better alternatives.

Drigotas, S. M., & Rusbult, C. E. (1992). Should I stay or should I go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 62-87.

Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.

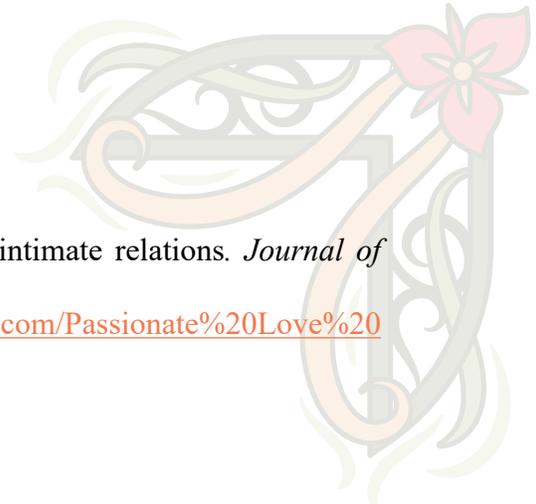
p. 266 -- Tolerance of Uncertainty

For a discussion of tolerance of uncertainty see:

Leahy, R. L. (2005). *The worry cure: Seven steps to stop worry from stopping you*. NY: Three Rivers Press.

pp. 269-270 -- “Wise mind.”

Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. NY: Guilford Press.



p. 283 -- Passionate love test.

Hatfield, E. & Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relations. *Journal of Adolescence*, 9, 383-410.

Passionate Love Scale. Retrieved from <http://www.elainehatfield.com/Passionate%20Love%20Scale.pdf>

Capítulo 10

p. 304 -- Love can be like an addiction.

Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., & Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, 104, 51-60. For a discussion of this research see: www.Theanatomyoflove.com

p. 305 -- Women can experience anxiety, depression, and even suicidal thoughts and feelings following a breakup.

Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 606-614.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., et al. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results for the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Journal of the American Medical Association*, 289, 3095-3105.

For reviews of this research see:

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127, 472-503.

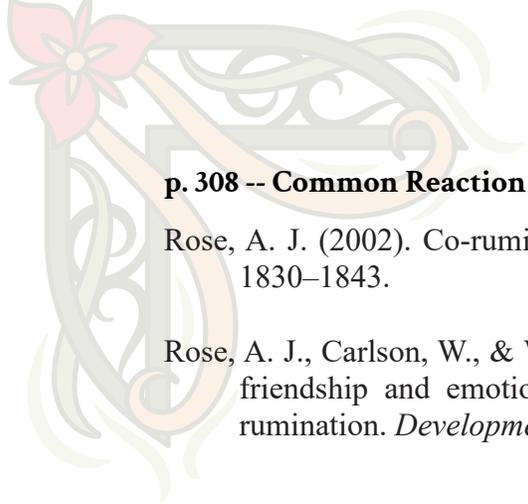
p. 306 -- Combating rumination.

See the following for techniques related to the ones we describe in this section: Tartakovsky, M. Why ruminating is unhealthy and how to stop. PsychCentral. Retrieved from <http://psychcentral.com/blog/archives/2011/01/20/why-ruminating-is-unhealthy-and-how-to-stop/>

p. 306 -- 1. Use mindfulness techniques

Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness for beginners. Reclaiming the present moment and your life*.

Germer, C. K., & Salzberg, S. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. NY: Guilford Press.



p. 308 -- Common Reaction # 2. Co-rumination.

Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development, 73*, 1830–1843.

Rose, A. J., Carlson, W., & Waller, E. M. (2007). Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: Considering the socioemotional trade-offs of co-rumination. *Developmental Psychology, 43*, 1019–1031.

p. 318 --Video titled “text messages to get your ex to want you back.”

Retrieved from <http://www.youtube.com/watch?v=HUsVVR3HYqo>

Capítulo 11

p. 345-346 -- I/ME Sidebar

Laurenceau, J.-P., & Kleinman, B. M. (2006). Intimacy in Personal Relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 637-653). NY: Cambridge University Press.

La guía de la chica reflexiva para encontrar al chico adecuado:
Cómo conocerte a ti misma puede ayudarte a navegar en tus citas, encuentros casuales y el amor

Se terminó de editar en Ciudad Obregón, Sonora; el 19 de agosto de 2024,
por la Oficina de Publicaciones del Instituto Tecnológico de Sonora.

Fue puesto en línea para su disposición en el sitio
www.itson.mx
en la sección de Publicaciones.

**La guía de la chica reflexiva para
encontrar al chico adecuado:**

Cómo conocerte a ti misma puede ayudarte a navegar en
tus citas, encuentros casuales y el amor

The Thinking Girl's Guide to the Right Guy:

How Knowing Yourself Can Help You Navigate Dating, Hookups, and Love

Autoras: Joanne Davila y Kaycee Lashman

Traducción: Diana Mejía Cruz

En una época marcada por cambios vertiginosos en las dinámicas sociales y personales, la búsqueda de relaciones de pareja basadas en el respeto, la admiración y la reciprocidad se ha convertido en una prioridad aún más significativa para muchas mujeres jóvenes. Este libro, “La guía de la chica reflexiva para encontrar al chico adecuado”, emerge como una herramienta crucial no solo en el ámbito del desarrollo personal, sino también como un reflejo de una necesidad social urgente de abordar y combatir la violencia contra la mujer, un flagelo persistente que afecta a nuestra comunidad global.

