

FUNDAMENTOS DE LA CONEXIÓN

Los hilos invisibles son los lazos más fuertes.

— FRIEDRICH NIETZSCHE

La conexión es un hilo que nos une a todos. Es tan intrínseca a nuestro bienestar como el aire, el agua y la alimentación. En una sociedad que a menudo puede parecer fragmentada y aislante, los lazos que compartimos con nuestras parejas ofrecen un santuario de comprensión y respeto mutuo. Este profundo sentimiento de unión no sólo nos fortalece frente a los retos de la vida, sino que también amplifica las alegrías y los triunfos que encontramos en el camino. Esforzarse por lograr una conexión profunda con la pareja no consiste sólo en los momentos felices o las risas compartidas que resuenan por los pasillos de sus vidas. Se trata de cultivar unos cimientos tan sólidos que puedan soportar los temblores del desacuerdo y el peso de la tristeza. Se trata de la comprensión silenciosa que pasa entre ambos cuando las palabras se quedan cortas y del tacto suave que dice «estoy aquí» sin pronunciar una sílaba.

En esta sección, exploraremos los cimientos de la conexión. Examinaremos de cerca la comunicación, no sólo como una forma de intercambiar información, sino como una danza de intimidad que te permitirá ver de verdad a tu pareja y ser visto por ella. Descubriremos el poder de la vulnerabilidad, el valor de desnudar el alma y la fuerza necesaria para aceptar la verdad de tu pareja. Juntos, aprenderemos cómo la empatía puede tender puentes entre mundos separados, creando un espacio compartido donde reine la compasión.

La base de la conexión también se construye sobre valores y objetivos compartidos. Cuando tú y tu pareja están alineados en sus convicciones más profundas, crean una brújula que guía su relación a través de cualquier tormenta. Esta alineación no significa perder la individualidad; al contrario, se trata de honrar las perspectivas únicas de cada uno y utilizarlas para enriquecer la visión colectiva de su futuro.

No olvidemos la importancia de la confianza, piedra angular de cualquier relación. La confianza se gana y se alimenta a lo largo del tiempo mediante acciones coherentes y un apoyo inquebrantable; es la red de seguridad que te permite saltar a lo desconocido, sabiendo que tu pareja estará ahí para atraparte si te caes. En este espacio de confianza, florece el amor y, con él, la confianza para afrontar juntos las aventuras de la vida.

Por último, examinaremos los rituales de conexión, esos pequeños pero poderosos actos de amor que se convierten en el latido de su relación. Puede ser un beso por la mañana, una práctica nocturna de gratitud o una cita semanal. Estos rituales sirven como recordatorios constantes de su compromiso y del amor que crece con el paso de los días.

Definir la relación

Nuestras relaciones se vuelven mucho más íntimas y sanas cuando no tenemos miedo de mostrar nuestro lado más vulnerable. Creo en la noción de que es mejor bajar la guardia, dejarse ver plenamente y expresarlo todo en lugar de simplemente embotellarlo todo en el interior, incluso cuando sientes que podría conducir a una discusión. Cuando eres transparente, eres abierto, y así es la vulnerabilidad, que es la base de la intimidad. Puede que las cosas se pongan difíciles cuando se habla de esas cosas incómodas; pero, a la larga, la relación se fortalece. Los momentos vulnerables son los que ayudan a sanar las partes que hay dentro de ti y de la otra persona que, de otro modo, no habría sido posible. Así que, en cualquier ocasión, cuando tengas la opción, elige la intimidad real; no tengas miedo de bajar la guardia.

Ahora quiero que conozcas a Ethan y Jessica. Se conocieron a la manera del siglo XXI y son una de esas pocas historias afortunadas en las que «deslizar a la derecha» llevó a algo realmente significativo. Su conexión fue instantánea y, durante un tiempo, parecía que eran la pareja perfecta. Compartían el amor por la aventura, la pasión por la buena comida y el respeto mutuo por las ambiciones del otro. Eran la envidia de sus amigos y la encarnación de #relacionesgoals (metas de relación).

Sin embargo, con el paso del tiempo, la chispa inicial empezó a apagarse. Las exigencias del trabajo y las ambiciones personales empezaron a tener prioridad, y la conexión que antes existía entre ellos sin esfuerzo empezó a sentirse tensa. Se vieron atrapados en el incesante torbellino de la vida moderna y, a medida que los días se convertían en semanas y luego en meses, se dieron cuenta de que se estaban distanciando.

Empezaron por cosas pequeñas. Las escapadas espontáneas de fin de semana se convirtieron en salidas meticulosamente planificadas, y sus conversaciones giraron más en torno a listas de tareas pendientes que a sueños compartidos. Ambos sentían que la distancia crecía, pero no sabían cómo salvarla. No podían deshacerse de la sensación de que estaban perdiendo algo precioso, algo por lo que habían luchado tanto.

Una noche, mientras estaban sentados en silencio después de otro día mundano, Ethan rompió la tensión sugiriendo que se tomaran un descanso

de sus rutinas y pasaran un fin de semana en una cabaña aislada en el bosque. Jessica dudó al principio, pero en el fondo sabía que algo tenía que cambiar. Hicieron las maletas y emprendieron un viaje que cambiaría el curso de su relación.

En la tranquilidad de la naturaleza, se abrieron como hacía tiempo que no lo hacían. Compartieron sus miedos, sus frustraciones y sus deseos inconfesables. Rieron, lloraron y redescubrieron las razones por las que se enamoraron. En esos momentos de tranquilidad junto a la chimenea se dieron cuenta de la importancia de la introspección y la comunicación en una relación.

Cuando volvieron a su vida cotidiana, se comprometieron a hacer un esfuerzo consciente para desbloquear su relación. Se dedicaron tiempo el uno al otro, dieron prioridad a las conversaciones abiertas y sinceras y aceptaron las imperfecciones que hacían único su amor. Aprendieron que una relación sólida requiere trabajo, paciencia y voluntad de adaptarse a los constantes cambios de la vida.

De una manera muy grande y profunda, la historia sirve como recordatorio de que incluso los lazos más fuertes pueden tambalearse si no se les presta atención, pero con introspección y un compromiso compartido de crecimiento, el amor puede prevalecer.

Reflexionar sobre los hitos de su relación

La relación con tu pareja es un trabajo en curso porque tú y tu pareja son dos trabajos en curso.

Los dos son personas con objetivos, sueños y visiones que, naturalmente, van a cambiar, pero eso no significa que su relación tenga que sufrir. De hecho, esta naturaleza en constante evolución de ustedes mismos es lo que puede ayudar a fortalecer su relación. **Así que, en este momento, quiero que tú y tu otro se preparen para un pequeño ejercicio que les ayudará a encontrar la clarificación que Jessica y Ethan consiguieron.**

Paso 1: Viajen hacia atrás y miren la historia de su relación.

Háganlo individualmente y, durante el mismo, piensen en los momentos significativos de su relación. Consideren los hitos positivos y desafiantes que les dieron forma. ¿Cómo les han llevado hasta donde están hoy?

Paso 2: Piensen detenidamente en sus sueños y objetivos individuales.

Los dos son personas fuera de la relación. Escriban sus sueños actuales y la visión que tienen de sus vidas. Al hacerlo, tengan en cuenta sus

aspiraciones personales, sus ambiciones profesionales y todas las cosas que les aportan alegría y satisfacción. Piensen en cómo ha evolucionado cada uno de sus objetivos individualistas a lo largo del tiempo y cómo podrían seguir cambiando.

Paso 3: Tracen la visión y los objetivos compartidos.

Siéntense juntos y hablen de esas visiones y objetivos que han sido la base de su relación. ¿Qué cosas les importan más? ¿Cuáles son las aspiraciones comunes? Anoten las áreas en las que sus objetivos individuales podrían alinearse y en las que podrían divergir. Esta es una oportunidad para que ambos sean sinceros y abiertos el uno con el otro. Hablen de sus objetivos individuales y de cómo se alinean con la visión que tienen de su futuro. ¿Cómo pueden apoyarse mutuamente en la consecución de sus objetivos y ambiciones? ¿Cuáles son los posibles retos que pueden surgir y cómo pueden trabajar en equipo para superarlos?

Paso 4: Hablen de lo que significan para ustedes los objetivos de la relación.

Estos objetivos deben incluir los aspectos prácticos de la relación y la conexión emocional que desean mantener. Piensen en cosas como la comunicación, el tiempo de calidad y el apoyo mutuo.

Paso 5: Trabajen en su plan de acción.

¿Cómo van a trabajar los dos para conseguir los objetivos que acaban de discutir? ¿Cómo se van a responsabilizar mutuamente? Este plan que están creando debería servir como hoja de ruta para lograr el crecimiento y la conexión que desean.

Reconocer los ciclos negativos de una relación

Existen cuatro verdades sobre las relaciones que les cambiarán la vida y que creo que deben escuchar.

1. No es posible persuadir a alguien para que te ame, ni se le puede obligar a cambiar sus propios comportamientos insanos inherentes.
2. Los pensamientos dudosos, como querer dejar a esa persona, irán y vendrán cuando tú y tu pareja se sientan desconectados, pero eso no significa que no puedas trabajar en ello.
3. Sentir algo por una persona o estar enamorado de ella no es suficiente para mantener una relación. Se necesita madurez, seguridad y coherencia, hacer coincidir las palabras con los hechos.
4. La relación que tienes contigo mismo va a influir e impactar en cómo te presentas ante tu pareja.

Muchas veces, nuestras relaciones fracasan, no porque nos hayamos desamorado, sino, más bien, porque seguimos repitiendo patrones de relación poco sanos e improductivos que son perjudiciales para nosotros y para nuestras parejas. Estos ciclos negativos en las relaciones suelen presentarse de diversas formas, pero proceden de la falta de comunicación eficaz, de necesidades emocionales insatisfechas y de conflictos no resueltos. Por lo tanto, es posible que se encuentren atrapados en comportamientos repetitivos que corroen la confianza, la intimidad y la satisfacción general de la relación.

Uno de los ciclos negativos más comunes en las relaciones es el «juego de la culpa». «Oh, pero tú siempre haces esto» o «No soy yo, siempre eres tú». En este patrón, entras en un ciclo de culpabilización, a menudo sin asumir la responsabilidad personal de tus acciones o contribuciones a los problemas en cuestión. Esto puede provocar una actitud defensiva, resentimiento y una ruptura de la comunicación abierta. Con el tiempo, esto crea una atmósfera de hostilidad y socava el sentido de asociación dentro de la relación.

No nos olvidemos del «tratamiento silencioso». Muchas veces pensamos que negar la comunicación o el afecto hará que la otra parte vea en qué está fallando; pero, sinceramente, esto sólo crea más división, porque uno de los dos, o los dos, puede retraerse emocionalmente y negarse a entablar una comunicación significativa. Este tratamiento silencioso aísla y hace que nos sintamos rechazados, lo que a la larga profundiza la división. Sin un diálogo abierto, los problemas siguen pendientes y la distancia emocional crece, perpetuando el ciclo de silencio y desconexión emocional.

Además, el ciclo de «lucha de poder» puede surgir cuando nos enzarzamos en una batalla constante por el control y el dominio dentro de la relación. Esta lucha por el poder puede manifestarse de varias maneras, como compitiendo por la autoridad para tomar decisiones, intentando socavar la autonomía del otro o adoptando comportamientos pasivo-agresivos para afirmar el dominio. El ciclo de lucha por el poder erosiona la confianza y el respeto mutuo, creando un ambiente de tensión y discordia.

Es más, el ciclo de «distanciamiento emocional» puede surgir cuando rara vez se expresan la vulnerabilidad y la intimidad. Este ciclo se caracteriza por un alejamiento gradual de la conexión emocional, a menudo debido al miedo al rechazo o a heridas emocionales del pasado. La persona se vuelve cautelosa y evita las conversaciones significativas o las expresiones de afecto, lo que puede conducir al abandono emocional y a una sensación de desconexión.

Estos ciclos negativos suelen estar alimentados por comportamientos específicos que contribuyen a perpetuarlos. Son cosas como la falta de escucha activa, el desvío de la responsabilidad personal, la evitación de la resolución de conflictos, la volatilidad emocional y la falta de voluntad para reconocer y abordar los problemas subyacentes. Estos comportamientos pueden crear una dinámica tóxica que socava los cimientos de la relación y arruina el potencial de crecimiento y realización mutua.

Muchas investigaciones hablan de cómo la calidad de nuestras relaciones puede contribuir a la calidad de nuestras vidas, aunque, sinceramente, yo opto por creer que hace falta más investigación sobre cómo somos con nosotros mismos. Así es como lo tengo todo dispuesto en mi mente: Una relación sana con uno mismo equivale a una relación sana con los demás (nuestras parejas), lo que equivale a una buena calidad de vida. Entonces, ¿qué debemos hacer para asegurarnos de que somos compañeros seguros y sanos para los nuestros?

En primer lugar, tenemos que trabajar en nuestra propia estabilidad emocional y mental. Esto significa que tenemos que conocer bien nuestras propias emociones, pensamientos y comportamientos; tenemos que ser conscientes de nuestros propios patrones y desencadenantes y aprender a gestionarlos de forma saludable, porque esto es lo que nos ayudará a ser más conscientes de nosotros mismos y a estar más disponibles emocionalmente para nuestras parejas.

En segundo lugar, tenemos que trabajar nuestras habilidades comunicativas. La comunicación es clave en cualquier relación, y es importante poder expresarnos con honestidad y eficacia. Tenemos que aprender a escuchar activamente, mostrar empatía y comunicar nuestras necesidades y límites de forma clara y respetuosa. Esto ayudará a crear un espacio seguro y abierto para que nuestra pareja también se comunique con nosotros.

En tercer lugar, nos permitimos ser todo lo humanos que podemos con compasión. Esto implica tratarnos con bondad, aceptación y perdón. Cuando tenemos una relación sana con nosotros mismos, es más probable que también seamos pacientes, comprensivos y compasivos con nuestra pareja. Esto ayudará a crear un entorno más cariñoso y solidario para que nuestras relaciones prosperen.

Por último, tenemos que estar dispuestos a hacer nuestro trabajo de crecimiento. Esto significa estar abiertos a la retroalimentación, buscar oportunidades de crecimiento personal y asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones y comportamientos. Cuando estamos

comprometidos con nuestro propio crecimiento personal, es más probable que también seamos abiertos, curiosos y empáticos con nuestras parejas.

Piensa en lo que haces y en cómo respondes cuando surge un pequeño conflicto. ¿Es productivo para resolver el conflicto o sólo va a empeorarlo?

Fundamentos de la relación

Imagina que eres corredor de fondo y llevas meses trabajando duro para desarrollar tu fuerza y resistencia. Aunque has estado entrenando duro, correr en sí nunca se hace más fácil. Más bien, te haces más fuerte y estás mejor preparado para soportar las exigencias físicas de la carrera.

Del mismo modo, las relaciones pueden ser un reto y conllevar sus propias dificultades. Sin embargo, a medida que adquirimos más experiencia y aprendemos de nuestros errores pasados, estamos mejor preparados para afrontar los retos que a veces nos plantean las relaciones. Aunque las relaciones no sean necesariamente más fáciles, nos volvemos más hábiles para navegar por ellas y afrontar lo que se nos presente.

Las relaciones requieren algo más que amor, romanticismo y sentimientos fuertes. No se pueden plantar semillas en cualquier sitio y esperar que crezcan hermosas flores. Hay que cuidar el jardín: nutrirlo y quitarle las malas hierbas con regularidad.

Una relación es un compromiso de estar siempre al lado del otro, ofreciéndole tu energía día a día, momento a momento. Requiere una cuidadosa consideración de las necesidades del otro y del impacto que tus decisiones tendrán en la otra persona. Cuando ambos invierten trabajo y esfuerzo en la relación, ésta puede ser increíblemente gratificante. El amor que construyen juntos se convierte en la esencia de su existencia, reflejando el profundo deseo de amor verdadero e incondicional.

Este tipo de amor no es superficial ni egocéntrico, sino que ha visto tanto la luz como la oscuridad. Saca a relucir lo mejor de ti, pero también tus heridas más profundas. Una relación amorosa requiere toda una vida de trabajo, pero merece la pena. Te enseña el significado de la generosidad, el desinterés, el aprecio, la amistad, la resiliencia, el perdón y la plena expresión expansiva de la esencia humana.

Cuando amas a alguien, es mucho más que formar una pareja. Es una unión energética que moldea la forma en que experimentas la vida y percibes el mundo que te rodea. Es una bendición conocer a alguien tan profundamente y compartir con él todo aquello en lo que te estás convirtiendo. Aunque el viaje pueda tener desvíos, si ambos miembros de la pareja están dispuestos, siempre se puede trazar el mapa de vuelta al

corazón del otro. **Éstos son los cimientos que pueden facilitar el camino.**

Empatía

Más que simplemente entender cómo se siente la otra persona, la empatía consiste en dejar a un lado tus propios pensamientos y sentimientos para entrar en el mundo de la otra persona y sentir de verdad las emociones que siente y ver el mundo como lo ve.

Si lees el diccionario, te dirá que la empatía es una forma de relacionarse con las emociones y sentimientos de otra persona, pero para mí eso es demasiado superficial. Me gusta decir que es una forma especial de conocernos y de conocer a los que nos rodean y a nuestras parejas, sintonizando y comprendiendo sus necesidades. Cuando se extiende, nos rescata de esos agobiantes sentimientos de soledad.

Ser escuchado con empatía no consiste sólo en ser escuchado y comprendido; consiste en que otra persona se preocupe por ti lo suficientemente profundamente como para adentrarse en tu mundo, tu dolor y tus recuerdos a tu lado.

Intimidad

Elegir a personas que nos eligen tanto con sus acciones como con sus palabras cambia las reglas del juego en las relaciones. **La intimidad puede consistir en lo siguiente:**

- Llorar en los brazos de alguien cuando todo nos parece demasiado y nos pesa demasiado.
- Planear juntos y hablar del futuro.
- Saber que fuiste el primero al que llamó cuando recibió una noticia emocionante.
- Compartir los dolores del pasado y cómo se está trabajando para curar esas heridas.
- Aceptar los errores cometidos, disculparse y tomar las medidas necesarias para que no vuelvan a repetirse.
- Mostrar tu lado más vulnerable, al que otros no tienen acceso.
- Jugar juntos, probar cosas nuevas y vivir aventuras juntos.
- Asegurarse de que las necesidades físicas de cada uno también están cubiertas.
- Ser constantes, incluso en los días en los que sería más fácil no hacerlo.

Crear este tipo de intimidad requiere una decisión consciente y deliberada de dar prioridad a nuestra pareja y a nuestra relación. Requiere que seamos conscientes de nuestras propias necesidades y deseos, así

como de los de nuestra pareja. Cuando elegimos apoyar a nuestra pareja con constancia, incluso en los días difíciles, creamos una base de confianza y amor que puede resistir todo lo que la vida nos depare.

Confianza

En cualquier relación, la confianza es la base sobre la que se construye todo lo demás. Es el pegamento que mantiene todo unido y la clave para construir una conexión sana y duradera. Cuando confiamos en nuestra pareja, nos sentimos seguros, protegidos y apoyados. Sabemos que podemos contar con ella, pase lo que pase.

La confianza dice que estaré a tu lado cuando más lo necesites. Se trata de ser fiable, coherente y seguro. Cuando confiamos en nuestra pareja, sabemos que estará ahí para nosotros, incluso cuando las cosas se pongan difíciles. Podemos confiar en que nos cubrirá las espaldas y nos apoyará en las buenas y en las malas.

Otro aspecto esencial de la confianza es la confidencialidad. Todos tenemos cosas que queremos mantener en privado, y cuando las compartimos con nuestra pareja, necesitamos saber que mantendrá nuestros secretos a salvo.

La confianza dice que no utilizaré en tu contra las cosas que me cuentes en confidencia. Es saber que podemos ser vulnerables con nuestra pareja y que no nos juzgará ni utilizará nuestra vulnerabilidad en nuestra contra.

La confianza también tiene que ver con la honestidad y la transparencia. Se trata de ser capaz de comunicarse abierta y honestamente, incluso cuando resulta incómodo o difícil. Cuando confiamos en la pareja, sabemos que será sincera con nosotros, incluso cuando la verdad sea difícil de escuchar.

Construir la confianza lleva tiempo y esfuerzo, y requiere que ambos estén comprometidos con la relación. Así que recuerda que se construye sobre la fiabilidad, la confidencialidad, la honestidad y el perdón. Cuando confiamos en nuestra pareja, nos sentimos seguros, protegidos y apoyados, y sabemos que nuestra relación está hecha para durar.

Rendición de cuentas

Cuando oímos a la gente hablar de relaciones, a menudo utilizan la frase «dar la cara». En el contexto de las relaciones, «dar la cara» significa rendir cuentas, asumir responsabilidades y estar presente para nuestra pareja. Se trata de estar ahí para ellos emocional, física y mentalmente.

He aquí cinco formas diferentes de utilizar «estar presente»:

- **Estar con ellos:** La presencia es muy importante en las relaciones. Estar presente significa prestar toda nuestra atención a nuestra pareja. Se trata de estar en el momento y centrarse en la conversación. Cuando estamos presentes, estamos escuchando activamente y en el momento con nuestra pareja. No nos distraemos con nuestros teléfonos ni con otras cosas que suceden a nuestro alrededor.
- **Respetar los compromisos:** Cumplir los compromisos significa hacer lo que decimos que vamos a hacer. No los incumplimos. Se trata de ser fiables y cumplir nuestras promesas. Cuando cumplimos nuestros compromisos, generamos confianza en nuestra pareja. Saben que pueden contar con nosotros para hacer lo que decimos que vamos a hacer.
- **Asumir responsabilidades:** Asumir nuestra parte en la relación. Se trata de reconocer nuestros errores y trabajar para hacer las cosas bien. Cuando asumimos nuestra responsabilidad, demostramos a nuestra pareja que estamos comprometidos con la relación y dispuestos a superar los retos.
- **Apoyar:** Ser comprensivo significa estar ahí para nuestra pareja cuando nos necesita. Le ayudamos cuando no puede hacerlo por sí misma. Se trata de ofrecer un oído atento, un hombro sobre el que llorar o una mano amiga. Cuando apoyamos a nuestra pareja, le demostramos que nos importa y que nos interesa su bienestar. En esencia, estamos diciendo: «Tú vales la pena. Estoy aquí si me necesitas».
- **Comunicación eficaz:** Comunicarse eficazmente significa ser claro y honesto con la pareja. Se trata de expresar nuestros pensamientos y sentimientos de un modo que la pareja pueda entender. Cuando nos comunicamos eficazmente, evitamos malentendidos y construimos la intimidad con nuestra pareja.

Para «dar la cara» ante la pareja, tenemos que rendir cuentas. La responsabilidad consiste en asumir la responsabilidad de nuestros actos y estar dispuestos a reconocer nuestros errores. Se trata de ser honestos con nosotros mismos y con nuestra pareja sobre nuestras intenciones y motivos. Cuando somos responsables, creamos un entorno seguro y de confianza en nuestra relación.

La responsabilidad es también una práctica para establecer límites. Los límites son importantes en cualquier relación porque nos ayudan a establecer lo que es y lo que no es un comportamiento aceptable. Cuando establecemos límites, estamos comunicando nuestras necesidades y expectativas a la pareja. Es importante recordar que los límites no

pretenden controlar a la pareja. Lo que pretenden es crear un espacio seguro y respetuoso en el que ambos puedan prosperar.

Para ser responsables, debemos estar dispuestos a disculparnos cuando nos quedamos cortos. Pedir disculpas no siempre es fácil, pero es la base de la responsabilidad. Cuando nos disculpamos, reconocemos el daño que hemos causado a nuestra pareja y asumimos la responsabilidad de nuestros actos. Una disculpa sincera puede ayudar mucho a reparar una relación y restablecer la confianza.

Un pequeño pero poderoso ejercicio que puede ayudarte a rendir cuentas a tu pareja es fijar juntos objetivos específicos y hacer un seguimiento de sus progresos. Empiecen por hablar de sus objetivos individuales y después identifiquen algunos en los que puedan trabajar juntos como pareja. A continuación, dividan cada objetivo en pasos más pequeños y factibles que puedan dar diaria o semanalmente. Esto les ayudará a mantenerlos centrados y motivados mientras trabajan para alcanzar su objetivo. Luego, establezcan un sistema de seguimiento de sus progresos. Pueden utilizar un calendario compartido, una aplicación de seguimiento de hábitos o crear un gráfico físico para marcar sus progresos. Asegúrense de que se ven con regularidad y hablan de sus progresos hacia sus objetivos.

Puede que esto no parezca gran cosa, pero el hecho de hablar con regularidad reforzará vuestro vínculo de un modo que nunca habrían imaginado.

Seguridad emocional

Sin seguridad emocional, la química, la atracción y la compatibilidad se esfuman. Necesitas sentirte seguro si quieres construir una vida con alguien. De lo contrario, sólo existirás en los confines de su realidad y te convertirás en una cáscara de lo que eres.

Cuando entramos en una relación, básicamente anhelamos conexión, comprensión y, por supuesto, seguridad emocional. Queremos sentirnos vistos, escuchados y cuidados por nuestra pareja. Por eso, si no nos sentimos lo bastante seguros como para comunicarnos libremente sin ser juzgados o rechazados, esa relación erosiona lentamente nuestra autoestima y nuestro bienestar. Los conflictos no resueltos y las frustraciones reprimidas dañan aún más el vínculo, de modo que, en lugar de una relación enriquecedora, nos encontramos atrapados en un apego angustioso o en un vínculo traumático.

Nos debemos a nosotros mismos y a nuestras parejas construir relaciones basadas en la compasión, la escucha atenta y activa sin juzgar, el respeto por la autonomía del otro y la voluntad de reconciliación. Todas

las voces merecen ser escuchadas. Todo el mundo merece consideración, e incluso los desacuerdos merecen tiempo de exposición y resolución.

La conexión prospera cuando nadie domina, silencia o disminuye a la otra persona. Las relaciones sanas capacitan a ambas personas para sanar, compartir sus verdades internas, defender firmemente su valía y resolver los problemas con justicia y empatía. Cultivamos nuestros vínculos ofreciéndonos mutuamente un puerto seguro para crecer y sanar.

A continuación, algunos recordatorios suaves de cómo es la seguridad emocional en el contexto de nuestras relaciones:

- Asegurarte de que tu pareja sabe que eres una prioridad para ella.
- Tener una pareja que reflexiona sobre tus emociones y experiencias y las valida, y tú eres capaz de hacer lo mismo por ella también.
- Establecer límites firmes y sanos
- Ser capaz de aceptar opiniones sin ponerse a la defensiva.
- Tener tiempo para dedicarse a sus propios intereses y aficiones, y animarse continuamente a hacer lo mismo.
- Tener una pareja que reconozca sus propios comportamientos desadaptativos y se esfuerce por curarse y crecer personalmente.
- Tener una pareja que sea coherente en la forma en que se presenta ante ti.

Ejercicio: Crear seguridad emocional en tu relación

La seguridad emocional se puede encontrar cuando elegimos intencionadamente escuchar, cuando somos intencionados con nuestro lenguaje corporal, cuando celebramos las pequeñas victorias y cuando somos pacientes el uno con el otro. Requiere mucho trabajo, pero merecerá la pena saber que tu pareja está a gusto y que tu presencia se siente como estar en casa.

- **Reflexiona sobre tus propios sentimientos:** Tómate un momento para pensar cómo te sientes en tu relación. ¿Te sientes escuchado y comprendido? ¿Te sientes seguro compartiendo tus pensamientos y emociones con tu pareja? Escribe tus pensamientos y sentimientos en un diario.
- **Comunica tus necesidades:** Habla con tu pareja de lo que necesitas para sentirte emocionalmente seguro en la relación. Sé sincero y directo, pero también estate dispuesto a escuchar su punto de vista. Utiliza frases con «yo», como «Yo me siento inseguro cuando...» o «Yo necesito...», en lugar de culpar o atacar.
- **Practica la escucha activa:** Cuando hable tu pareja, préstale toda tu atención. Evita interrumpirle y, si es necesario, pregúntale para

que te aclare lo que ha dicho. Reflexiona sobre lo que oyes para demostrar que comprendes y das validez a sus sentimientos.

- **Pon límites:** Los límites son esenciales para construir la seguridad emocional. Identifica cuáles son tus límites y comunícaselos claramente a tu pareja. Respeta también los suyos.
- **Sé coherente:** La coherencia es clave para generar confianza en una relación. Sé fiable y cumple tus compromisos. Responde a las necesidades de tu pareja.
- **Valida tus emociones:** Valida las emociones y experiencias de tu pareja, aunque no estés necesariamente de acuerdo con ellas. Hazle saber que sus sentimientos son válidos y que estás ahí para apoyarle.
- **Practica el perdón:** Los conflictos son inevitables en cualquier relación. Cuando surjan conflictos, practiquen el perdón y trabajen para resolverlos. Eviten guardar rencor o sacar a relucir heridas del pasado.
- **Celébrese mutuamente:** Dediquen tiempo a celebrar los éxitos y logros de los demás. Demuéstrense aprecio y gratitud regularmente. Déjense notas en casa. Sorpréndanse con regalos y sus cosas favoritas y díganse «gracias» y «te amo» más a menudo.

Ejercicios de autorreflexión

La autoconciencia es una parte muy grande e importante de nuestras relaciones y de cómo nos mostramos en ellas. Cuando te amas a ti mismo, empiezas a verte en tu plenitud, en tu poder y en tu abundancia ilimitada. También te permite reflexionar sobre todas las áreas en las que podrías estar fallando en tu relación. Por ejemplo, Gracelyn, una mujer encantadora con la que trabajé hace un tiempo. Era amable, inteligente, ambiciosa, guapa y llena de vida, pero cuando se trataba de sus relaciones sentimentales, parecía tener problemas.

A través de nuestras conversaciones, se dio cuenta de que tenía tendencia a anteponer las necesidades de los demás a las suyas propias, incluso cuando eso significaba comprometer sus propios valores y creencias. También descubrió que le costaba comunicar sus necesidades y límites en sus relaciones, lo que a menudo la hacía sentirse resentida e insatisfecha. A medida que fue adquiriendo autoconciencia, empezó a tomar medidas para resolver estos problemas. Empezó a establecer límites y a comunicar sus necesidades a su pareja de forma más asertiva. También empezó a dar prioridad a su propio cuidado y bienestar, lo que le ayudó a sentirse más segura y con más poder en sus relaciones.

La autoconciencia que adquirió le permitió responsabilizarse plenamente de su propia felicidad y establecer relaciones más sanas y

satisfactorias. También se dio cuenta de que el amor y el cuidado de uno mismo son componentes esenciales para el éxito de cualquier relación. Cuando uno se quiere y se respeta a sí mismo, está en mejores Cuando te amas y te respetas a ti mismo, estás mejor preparado para amar y respetar a los demás y para mostrarte como tu mejor yo en todas tus interacciones, porque sólo puedes encontrarte donde estás dispuesto a encontrarte contigo mismo.

Si estás trabajando en descubrir dónde está esa relación contigo mismo, aquí tienes un breve ejercicio que puedes probar:

1. Respira profundamente varias veces y permítete relajarte.
2. Pregúntate: «¿Cómo me siento conmigo mismo?». Tómame un momento para sintonizar con tus pensamientos, emociones y sensaciones.
3. Escribe los pensamientos y sentimientos que surjan sin juzgarte ni criticarte. Si te sientes atascado, prueba a hacerte preguntas concretas como: «¿Qué me gusta de mí mismo?» o «¿Qué quiero cambiar?».
4. Una vez que tengas una lista de tus pensamientos y sentimientos, intenta identificar cualquier patrón o tema recurrente. Por ejemplo, puedes darte cuenta de que tienes mucho diálogo negativo contigo mismo o que luchas con la duda sobre ti mismo.
5. A continuación, pregúntate: «¿Cómo quiero sentirme conmigo mismo?». Escribe tus pensamientos y sentimientos ideales, aunque parezcan fuera de tu alcance.
6. Compara tus pensamientos y sentimientos actuales con los ideales. Identifica las lagunas o áreas en las que te gustaría mejorar.
7. Por último, haz una lluvia de ideas sobre acciones concretas que puedes emprender para salvar la distancia entre donde estás y donde quieres estar. Por ejemplo, puedes comprometerte a practicar la autocompasión, establecer límites o dedicarte a un pasatiempo que te haga feliz.

Recuerda que este ejercicio no consiste en juzgarte ni en intentar ser perfecto. Se trata de tomar conciencia y dar pasos intencionados hacia una relación más sana y satisfactoria contigo mismo.

Establecer canales de comunicación abiertos

La comunicación es atractiva, sexy y algo que nunca envejecerá en las relaciones. Es lo que tiende puentes en las relaciones. Le dice a la persona con la que estás que te importa lo suficiente como para estar dispuesto a hacer el sacrificio y el esfuerzo de intentar que la relación funcione. Está en las pequeñas cosas:

- ¿Cómo puedo apoyarte hoy?
- ¿Te sientes visto, escuchado y comprendido?
- ¿Cuándo te sientes más querido?
- ¿Sientes alguna inseguridad respecto a nosotros?
- Me sentí molesto cuando dijiste (insertar). ¿Podemos hablar de ello?
- ¿Cómo estás realmente? ¿Cómo te ha ido el día? Entonces es cuando escuchas de verdad.

Algunas conversaciones nunca serán fáciles de tener, y algunas preguntas nunca serán fáciles de hacer, pero cuando evitamos esa incomodidad a corto plazo, la cambiamos por algo que es mucho más siniestro: disfunción a largo plazo. Cuando decidimos no tener una conversación difícil, olvidamos que, de hecho, estamos tomando una decisión activa de no hacerlo. Estamos eligiendo la incomodidad a largo plazo, la culpa y la incomodidad de decir nuestra propia verdad.

Cuando estoy luchando con el proceso de decir mi propia verdad, me detengo y me pregunto cómo me sentiré dentro de un día, una semana o un año.

Si decido no hablar, me imagino tumbada en la cama sin dormir, alimentando el resentimiento como un bebé y buscando formas de evitar a la persona o situación en cuestión. Me veo gastando tanta energía innecesaria construyendo toda mi vida en torno a la dificultad y, un año después, encontrándome en la misma posición: atascada, callada y resentida.

Pero si tomo la decisión consciente de hablar, aunque me asuste, me imagino a mí misma aguantando esa dura conversación, sí, sintiéndome incómoda después, pero durmiéndome tan plácidamente después y encontrando finalmente nuevas formas de relacionarme con esa persona. Me veo diciéndome a mí misma lo orgullosa que estoy de mí, y un año después, al recordar la conversación en cuestión, es sólo un lejano recuerdo porque la manejé con integridad.

No voy a entrar demasiado en detalles sobre lo importante que es la comunicación y demás porque vamos a hablar de ello más adelante, pero lo que sí voy a decir, y lo que quiero que recuerdes, es que la comunicación honesta deja espacio suficiente para que podamos respirar en nuestras relaciones.

Identificar y expresar las necesidades individuales

Ser capaz de expresar tus necesidades individuales a tu pareja es esencial para construir una relación sana y satisfactoria. Cuando eres abierto y sincero sobre tus necesidades, creas un entorno seguro para que tanto tú

como tu pareja os comunicuéis y trabajéis juntos para satisfacer las necesidades del otro.

Cuando ocultamos nuestras necesidades, le decimos indirectamente a nuestra pareja que sus necesidades son más importantes que las nuestras. Esto puede generar resentimiento y frustración, lo que puede provocar una ruptura en la relación. En cambio, cuando expresamos nuestras necesidades, permitimos que nuestra pareja nos comprenda mejor, lo que contribuye a crear intimidad y a fortalecer la relación. También es importante tener en cuenta que expresar las necesidades no es cosa de una sola vez. Nuestras necesidades pueden cambiar con el tiempo, y es importante seguir expresándolas a medida que cambian. De este modo, nos aseguramos de que ambos miembros de la pareja se sientan escuchados, respetados y valorados en la relación.

Aquí tienes un ejercicio que quiero que pruebes:

Kate y Mark llevan saliendo algo más de dos años y medio y acaban de irse a vivir juntos. Aunque estaban entusiasmados con este nuevo capítulo de su relación, también estaban nerviosos por cómo iban a manejar sus diferentes necesidades y expectativas en esta nueva convivencia. Para ayudarles a comunicar sus necesidades con eficacia, decidieron hacer un ejercicio juntos. Se sentaron con un papel y un lapicero y escribieron una situación en la que uno de los dos tenía una necesidad que el otro desconocía.

Luego, por turnos, compartieron sus situaciones y debatieron cómo comunicarían sus necesidades a su pareja. Kate fue la primera. Escribió que a veces sufría de ansiedad y necesitaba tiempo a solas para recargar las pilas. Le contó a Mark que a veces, cuando se siente abrumada, necesita retirarse a un lugar tranquilo y estar sola un rato. Expresó lo importante que era para ella disponer de ese tiempo y pidió a Mark que respetara su necesidad de espacio. Mark la escuchó atentamente y, seguidamente, compartió su propia situación. Escribió que a veces se sentía estresado y necesitaba ayuda con las tareas domésticas. Le explicó a Kate que, cuando se sentía agobiado, necesitaba que ella interviniera y le ayudara más en cosas como cocinar y limpiar. Le pidió que fuera más proactiva a la hora de ofrecerle ayuda cuando se sintiera estresado.

Después de compartir sus situaciones, se tomaron un tiempo para reflexionar sobre lo que habían aprendido el uno del otro. Se dieron cuenta de que habían estado haciendo suposiciones sobre las necesidades del otro sin comunicárselas realmente. También se dieron cuenta de que, al compartir sus necesidades, podían conocerse mejor

y fortalecer su relación. Para seguir haciendo de esto una parte normal de su relación, decidieron convertirlo en una parte habitual de sus conversaciones. Se comprometieron a consultarse periódicamente y a preguntarse cómo podían satisfacer mejor las necesidades del otro.

No eres una persona necesitada por tener necesidades en tu relación, como tampoco lo es tu pareja; por eso tienes que aprender a encontrar un término medio para ambos. **Aquí tienes una guía paso a paso para que tanto tú como tu pareja aprendan a comunicar sus necesidades individuales:**

Paso 1: Tómate un tiempo para la autorreflexión

El primer paso para identificar tus necesidades individuales en una relación es dedicar un tiempo a la autorreflexión. Pregúntate: «¿Qué necesito para sentirme realizado y feliz en mi relación?». Tómate un tiempo para pensar en tus valores personales, creencias y prioridades. Esto te ayudará a identificar qué es lo más importante para ti en una relación.

Paso 2: Haz una lista de tus necesidades

Una vez que hayas reflexionado sobre lo que es importante para ti, haz una lista de tus necesidades. Sé específico y claro sobre lo que necesitas de tu pareja para sentirte realizado en la relación. Tus necesidades pueden ser emocionales, físicas o prácticas. Por ejemplo, puede que necesites que tu pareja te escuche cuando estás disgustada, que pase tiempo de calidad contigo o que te ayude más en casa.

Paso 3: Prioriza tus necesidades

Después de hacer una lista de tus necesidades, priorízalas. ¿Qué necesidades son esenciales para tu felicidad y bienestar, y cuáles son menos importantes? Esto te ayudará a comunicar tus necesidades a tu pareja de forma más eficaz y a asegurarte de que entiende cuáles son las más importantes para ti.

Paso 4: Ten en cuenta las necesidades de su pareja

Recuerda que una relación es una calle de doble sentido. Ten en cuenta también las necesidades de tu pareja y piensa en cómo satisfacerlas de forma que sean mutuamente beneficiosas. Esto ayudará a crear una relación sana y satisfactoria en la que ambos se sientan valorados y respetados.

Paso 5: Practica la expresión de tus necesidades

Ahora que has identificado tus necesidades, es hora de que practiques cómo expresárselas a tu pareja. Empieza compartiendo con tu pareja una

o dos de tus necesidades más importantes. Sé claro y específico sobre lo que necesitas y por qué es importante para ti. Pídele a tu pareja que te escuche y responda sin juzgarte y apoyándote.

Paso 6: Reflexiona sobre tu comunicación

Cuando hayas expresado tus necesidades, tómate un tiempo para reflexionar sobre cómo ha ido la conversación. ¿Te has sentido escuchado y comprendido? ¿Ha respondido su pareja de forma comprensiva? Si no es así, piensa en cómo puedes comunicar tus necesidades de forma más eficaz y vuelve a intentarlo.

Paso 7: Sigue comunicando tus necesidades

Recuerda que expresar tus necesidades es algo que tienes que hacer constantemente si quieres mejorar en ello. A medida que la relación evoluciona, las necesidades pueden cambiar, por lo que es importante seguir comunicándoselas a la pareja. Los intercambios regulares pueden ayudar a que ambos se sientan escuchados y valorados en la relación.

El amor tiene muchas capas. En el fondo, se trata de un cuidado profundo, y con ello, pueden surgir emociones complejas que, a veces, resultan increíblemente delicadas. Las relaciones que más nos importan siempre merecerán esas conversaciones difíciles, el esfuerzo por arreglar las cosas y el cuidado profundo que dice: «Tú me importas». La comunicación es ir allí donde reside el amor y tomar la decisión deliberada de quedarse.