

LAS CINCO ETAPAS DE UNA RELACION

por Carlos Miranda

Frecuentemente, cuando tengo la oportunidad de hablar ante un grupo de jóvenes, hago la pregunta: "¿Cuántos de ustedes desean casarse algún día?" Después pido que se pongan de pie los que sí lo desean, o que ya estén casados. La mayoría, y muchas veces todos, se ponen de pie. A continuación divido al grupo en dos, y pido a la mitad que se sienten. "Si su deseo se cumple," les digo, "y todos los que se pusieron de pie se casan, los que continúan parados se divorciarán o separarán en los primeros cinco años de su matrimonio."

Este "ejercicio" refleja lo que nos dicen las estadísticas: el 50% de los matrimonios terminan en divorcio. Esta realidad me lleva a hacerme dos preguntas: ¿Por qué es tan atractivo el matrimonio? (o, ¿Por qué tenemos ese deseo tan grande de casarnos?), y ¿Por qué no funciona el matrimonio? ¿50% es un porcentaje de falla muy alto!

A la primera pregunta mi humilde (y acertada) respuesta es que todos deseamos intimidad. Deseamos poder ser nosotros mismos con otra persona, compartir lo que somos y vivimos. Deseamos ser comprendidos, pertenecer, con otra persona. Poder quitarnos las máscaras. Intimidad es poder compartir total y libremente quién eres, y tener esa cercanía especial con otra persona.

Hoy en día el concepto de intimidad tiene una connotación sexual, y es por eso que no llegamos a experimentarla completamente. Hemos llegado a creer que es casi todo un asunto físico.

Hay cuatro razones por las que se ha llegado a este concepto de lo que es la intimidad, las cuales se han convertido en barreras para que la experimentemos:

1. Información errónea. La cultura popular nos da una imagen equivocada de cómo se llega a la intimidad. Si en una película o novela se quiere comunicar que dos personas han llegado a enamorarse totalmente, ¿cómo se presenta esto? Se van a la cama. ¿Cuánto tiempo les lleva en la relación para llegar a ese momento? Casi nada, a veces acaban de conocerse.

2. Vivimos en una sociedad en la que buscamos la gratificación instantánea. Los estudiantes se preocupan si se retrasan un semestre, quieren graduarse lo más pronto posible. En la televisión nos bombardean los "infomerciales" de cremas y píldoras reductoras que nos prometen bajar medidas rápidamente. No consideramos que las cosas deban tomar tiempo para realizarse.

3. Temor a ser heridos. Todos hemos experimentado el que una persona cercana nos ha fallado, nos ha herido. Entonces nos prometemos a nosotros mismos que no volverá a suceder, y levantamos barreras para asegurarnos de esto. Lo que quisiéramos es alcanzar la intimidad sin abrimos demasiado, pero esto sólo nos lleva a un remedo de intimidad que no satisface.

4. Compromiso. Hemos adoptado una actitud defensiva de nuestro tiempo, recursos, sentimientos, etc., y buscamos comprometernos lo mínimo posible y tener otras opciones "abiertas". No entendemos que la intimidad sólo puede darse cuando existe un alto compromiso entre las dos personas.

Esto nos lleva a la respuesta a la segunda pregunta. Creo que una razón por la que tantos matrimonios fallan es porque no entendemos el proceso de crecimiento de una relación. Específicamente, no consideramos cómo crecen la intimidad y el compromiso entre dos personas, y cómo es esto lo que ayuda al desarrollo de la relación. Relacionado a esto está también el concepto que tenemos del amor, y cuándo se da realmente.

El problema principal es que somos egocéntricos. Queremos satisfacer una necesidad real de intimidad sin exponernos demasiado, sin compromiso, rápidamente, y en base a la imagen de intimidad que nos presenta la cultura popular. No entendemos que una relación lleva tiempo y esfuerzo, y que en las relaciones debemos tomar el riesgo de ser heridos para poder experimentar el amor verdaderamente.

La revista Psychology Today hizo una encuesta entre sus lectores en la que se encontró, entre otras cosas, que el 72% de los estudiantes universitarios se sienten solos. Conocen a otros, hacen cosas con ellos, pero no experimentan la intimidad como la definimos anteriormente: compartiendo libremente lo que son y viven.

Debemos entender que una relación se desarrolla poco a poco, y que para llegar al punto máximo de intimidad la relación debe pasar por cinco etapas en orden. Al compartir estas cinco etapas contigo no es mi intención darte una "fórmula" a seguir en tus relaciones. Mi deseo es que entiendas mejor la dinámica de las

relaciones para que llegues a experimentar una verdadera y profunda intimidad con esa persona especial cuando llegue el momento.

La primera etapa es la SOCIAL. Esta puede ser representada por la pregunta "¿Cómo te llamas?" Aunque es una pregunta profunda, no se le da ni se espera una respuesta más allá de simple información. En esta etapa se comparte información general, sobre todo de cosas fuera de quién somos nosotros como personas. Es lo que platicas con la persona junto a tí en el autobús, o alguien que te atiende en una tienda.

Esta etapa se da al inicio de una relación, con alguien a quién acabas de conocer. Tu compromiso para con la otra persona no va más allá que un poco más del que tendrías para con un desconocido. Y ya que lo que se comparte no tiene mucho que ver con quién eres como persona, la intimidad entre los dos es casi nula.

A Fernando no le gustaba mucho hacer trabajos en equipo; había determinado hace un par de semestres que era mejor trabajar solo. En esta ocasión veía ya el primer síntoma de que esta experiencia no sería muy diferente de las otras: su compañera llevaba 15 minutos de retraso. Los retrasos le parecían una falta de consideración, y su ánimo no era el mejor cuando Adriana llegó a la biblioteca a paso apresurado. Sin detenerse a escuchar sus disculpas empezó a caminar rumbo al área de estudio. Ella lo siguió, aparentemente sin notar su molestia y continuando su historia de por qué se había retrasado.

- Es hora de un "break"- anunció Adriana. -Vamos a la cafetería, te invito un refresco.-

De hecho, habían avanzado mucho. Aunque en un principio Fernando pensaba que Adriana hablaba mucho, en realidad habían utilizado muy bien el tiempo y no les afectaría un descanso.

-¿Qué estás estudiando?

-Ingeniería en sistemas, ¿y tú?

-Comunicaciones.

Aparentemente los estereotipos se cumplían. Adriana tomaba un largo trago de su refresco, por lo que Fernando pensó que era su turno de hablar.

- No eres de aquí, ¿verdad?

- No. Soy de Veracruz, del puerto. ¿Y tú?

- Mi familia se vino acá cuando yo era muy niño.

- Ah. ¿En qué semestre vas?

- *Quinto, ¿y tú?*
- *Tercero.*

Otro silencio. Los últimos tragos del refresco.

- *Bueno, ¿qué te parece si le damos, para terminar temprano?*
- *Está bien.*

Terminaron el trabajo fácilmente, y Fernando se asombró de que, no sólo había disfrutado trabajar con Adriana, sino que le gustaría hacerlo nuevamente.

La segunda etapa es la INTELLECTUAL. Esta puede ser representada por la pregunta "¿Qué piensas de _____?" En esta etapa buscamos conocer más profundamente a la persona, buscando su opinión personal sobre otras personas, modas, entretenimiento, etc. Aquí continúan presentándose "máscaras" sociales. Aún buscamos causar la impresión correcta, por lo que lo que decimos no necesariamente va a ser lo que en verdad creemos, como veremos más adelante.

Esta etapa requiere un compromiso mayor de parte de las personas. En base a este compromiso la información que se comparta será más verdadera. Es cuando empezamos a abrirnos para ser conocidos como somos realmente. Por ello, la intimidad es más profunda que en la etapa social.

Todo había comenzado con un simple comentario al terminar la clase.

- *No dije que las mujeres no puedan hacer lo mismo que los hombres, dije que hay situaciones en que es mejor que no tomen el papel de los hombres.*

- *¿Cuál es la diferencia?*- *Adriana se escuchaba un poco molesta. Fernando no se había imaginado que este tema fuera tan importante para ella. ¿Cuál era la diferencia? Tenía que pensar rápido. En realidad nunca lo había considerado, quizá su comentario en clase había sido sólo un reflejo de lo que había escuchado de otros.*

Adriana aprovechó la pausa: - Mientras existan personas que piensen de esa manera las mujeres no podrán demostrar lo que realmente pueden hacer.- Estaba un poco sorprendida de que, aparentemente, Fernando realmente creyera eso.

Por su parte, él trataba de encontrar un argumento racional sólido con el cual defenderse. Fue entonces que notó que ya se habían ido los compañeros que en

principio habían participado o escuchado la discusión, y quedaban sólo ellos dos. Ella parecía esperar su respuesta, pero a él ya no le interesaba encontrar más argumentos.

- No lo había pensado, creo que tienes razón.- Adriana se quedó con la boca abierta, ya sea porque iba a decir algo, o porque no pensó que Fernando admitiera estar equivocado tan rápidamente. - ¿Tienes clase, o podemos platicar un rato?-

La tercera etapa es la EMOCIONAL. Esta puede ser representada por la pregunta "¿Qué sientes sobre _____?", o "¿Cómo te hace sentir _____?" Aquí reconocemos que el involucramiento con la otra persona afecta la manera como nos sentimos. Esto le da a la otra persona influencia sobre nosotros, y debe existir un buen nivel de confianza.

Al confiar en la otra persona que nos afecta emocionalmente, potencialmente le estamos dando recursos con los que puede manipularnos. Es por ello que esta etapa requiere de la confianza que sólo un nivel más alto de compromiso puede dar. Es cuando tomamos el riesgo de ser heridos profundamente, pero es también cuando comenzamos a experimentar el gozo que nos da una mayor intimidad.

En los pocos meses que llevaban de novios Fernando había aprendido que hay momentos en que su mente lógica y racional debía permanecer callada. Este era uno de esos momentos.

- Yo siento que él espera mucho de mí,- el llanto de Adriana hacía sus pausas más largas, - pero hay veces en que quisiera poder ser débil ante él, y sentir que él me cuida.

- En la prepa había llevado psicología, y recordaba el caso en que un padre desea tener un hijo varón y tiene una niña, cómo frecuentemente el padre tiene expectativas de su hija que son más acordes a un hombre. Podía ofrecerle a Adriana una explicación de la situación, pero no era eso lo que ella necesitaba.

- Quiero ser una niña, quiero ser su hija! - Esta última palabra hizo que los sollozos se volvieran gemidos.

- Lo siento mucho,- fue todo lo que Fernando pudo decir, y en realidad expresaba parte de su reacción. La otra parte deseaba pelearse con el padre de Adriana, pero la hizo a un lado para poner su brazo alrededor de sus hombros. Ella dejó caer su cabeza sobre su pecho, y se sintió segura en su abrazo.

La cuarta etapa es la ESPIRITUAL. Al mencionar espiritual me refiero a algo muy diferente a lo que entendemos por religioso. No tiene que ver con la religión que practiquemos, sino con lo que creemos en lo más profundo de nuestro ser, que obviamente sí tiene que ver con Dios. Esta etapa puede ser representada por la pregunta "¿Qué crees acerca de _____?" O quizá una mejor sería "¿Qué harás respecto a _____?" Aquí se ve la diferencia entre lo que pensamos intelectualmente y lo que creemos espiritualmente.

Un ejemplo sencillo: Yo puedo decir que pienso que está mal tirar basura en la calle. Y puedo ser honesto en decir esto intelectualmente. Pero sólo cuando estoy en la situación en que tengo que actuar conforme a este principio sabré lo que creo realmente al nivel espiritual.

Digamos que tengo un pedazo de papel sucio en las manos, que acabo de comer un chocolate y parte de éste se derritió en la envoltura. Es tarde, voy caminando por la calle y no hay nadie más. No hay ningún basurero a la mano, no puedo guardar el papel en mi bolsillo, y no lo quiero ir cargando. Si tiro el papel a la calle, es que en lo más profundo de mi ser, en mi área espiritual, no creo realmente que no debe tirarse basura en la calle. Podríamos hacer el mismo experimento con, por ejemplo, la mentira.

Muchas veces la razón por la que no podemos relacionarnos con otra persona a este nivel es porque no hemos profundizado por nosotros mismos en lo que creemos. Lo que consideramos nuestra vida religiosa es en realidad una expresión de lo que hemos decidido a nivel intelectual, mas no espiritual. Es espiritualmente que contestamos las grandes preguntas existenciales, como "¿Quién soy?", "¿A dónde voy?", "¿Tiene propósito mi vida?", etc.

Había mencionado que el área espiritual de nuestras vidas obviamente tiene que ver con Dios. Paul Little, un conferencista que viajó por el mundo hablando a jóvenes universitarios acerca de verdades espirituales, decía que el concepto que tengamos de Dios afectará más que ninguna otra cosa cómo vivimos nuestra vida. Tiene sentido. Si creemos en un Ser Supremo que de alguna manera diseñó lo que existe, esto tiene injerencia en nuestra vida. Si creemos que no existe tal ser, buscaremos otra persona o cosa en la cual fundamentar los valores que rijan nuestra vida. Nota que el hecho de que creamos o no en Dios no define si existe o cómo es El, sólo afecta cómo vivimos nuestra vida.

Quisiera en este punto animarte a que te hagas las preguntas "¿Quién es Dios?", "¿Cómo puedo conocerle?". Durante mucho tiempo me hice estas preguntas, y al ir

encontrando las respuestas mis relaciones fueron definiéndose en gran parte por lo que empecé a entender acerca de Dios y su relación conmigo. De lo más significativo para mí fue el darme cuenta de que Dios me conoce tal como soy, y me acepta y ama tal como soy; por lo tanto puedo relacionarme con Él sin tratar de impresionarlo o mostrarle sólo aquellas cosas que creo que a Él le gustan. Puedo ser yo mismo, puedo experimentar intimidad. También entendí que Él quiere mostrarse a mí tal como Él es, que su deseo mayor es que yo le conozca, y que sus intenciones para conmigo son de bienestar.

Aprendí también que el amor es mucho más que un sentimiento. Que tiene que ver más con el compromiso hacia la otra persona que con las emociones que ella cause en mí. Tiene que ver más con lo que yo doy a la otra persona que con lo que ella me da a mí.

Ha sido a través de mi relación con Dios que he aprendido y experimentado lo que verdaderamente es la intimidad. A raíz de esto, he podido buscar y experimentar intimidad con otras personas, sobre todo con mi esposa. Es en base a nuestro ser espiritual, a lo que conocemos de Dios y nosotros mismos como creación suya, que nos amamos y aceptamos total y libremente en toda área de nuestra vida.

- Es que no se trata sólo de que vengas a la iglesia conmigo, sino de que entiendas por qué esto es importante.

- Es importante porque muestra que respeto tus creencias, aún si no estoy de acuerdo con ellas.

- No se trata de respeto, se trata de lo que es verdad...

- Entonces, ¿sólo tu religión es la verdadera?

Fernando se dió cuenta de que esta era una discusión muy diferente a otras que habían tenido. Por lo general era él quien presentaba argumentos lógicos, y ella la que decía no sentirse comprendida. Esta vez era al revés. Su mente regresó a ciertas ideas que había considerado mucho recientemente. No le había gustado la dirección que llevaban estas ideas, pero ahora le parecía que era lo que tenía que hacer.

- Adriana, yo te quiero mucho, te amo. Pero si no podemos entendernos y compartir nuestra vida espiritual, no creo que esta relación sea lo mejor para nosotros.

La personalidad de Fernando lo hacía predecible, pero esto tomó a Adriana totalmente por sorpresa. Después de unos momentos expresó su asombro y preocupación:

*- ¿Me estás diciendo que cortarías conmigo sólo por no ser de tu religión?
El había bajado la vista, era más fácil enfrentar el conflicto interior mirando al suelo. Poco a poco llevó sus ojos a encontrarse con los de ella. Ambos tenían lágrimas.*

- No es una cuestión de religión, es no poder ser quién soy contigo. Lo siento...

La quinta etapa es la FÍSICA. Esta no se representa con una pregunta porque en esta etapa las palabras sobran. Es en este punto donde se alcanza la intimidad total cuando la relación ha progresado a través de las etapas anteriores. Esto no significa que no se han dado expresiones físicas de cariño antes, sino que es aquí que las dos personas se entregan completamente, en todo lo que son. Es la intimidad sexual.

Como en las otras etapas, el compromiso es definitivo para que se dé este nivel de intimidad. Es por ello que la intimidad sexual está reservada para el matrimonio. Sólo en este contexto puede existir la libertad para entregarse completamente.

Por una parte, el nivel de confianza en la otra persona debe ser total. Si no te sientes totalmente aceptado por la otra persona, buscarás actuar o "presentarte" de manera que no seas rechazado. El temor a ser herido te hará llevar puesta una "máscara protectora" y no podrás darte a conocer íntimamente. (En cierto sentido, no llegas a desnudarte.) El compromiso hacia la otra persona que se expresa en el matrimonio es uno de aceptación total, por lo que ese temor es deshechado.

Por otra parte, si existe un sentido de culpa, aunque sea mínimo, la entrega no será total. Nuestra cultura no acepta la relación sexual fuera del matrimonio. Las personas involucradas en tal relación no dejarán de tener en una u otra medida un sentimiento de que lo que están haciendo "está mal". Nota que aquí la cuestión no es si las razones dadas para rechazar estas relaciones son válidas o no, sino el hecho de que esta es la actitud social hacia ellas. En tu mente estará la consideración de "¿Y si alguien se entera?". Estos pensamientos no permiten que te entregues total y libremente, y no experimentarás intimidad. En el matrimonio, la sociedad no sólo aprueba que exista una relación sexual, sino que lo espera y anima, haciendo a un lado totalmente este sentimiento de culpabilidad.

Para llegar a este punto de confianza y entrega total la relación debe haber pasado por las cuatro etapas anteriores. Es posible experimentar placer físico sin haberlo hecho, pero no experimentarás verdadera intimidad. Cada etapa te lleva a conocer a la otra persona a un nivel más profundo. Si no la conoces social, intelectual, emocional, o espiritualmente, tu relación física será superficial.

Tú puedes tener una relación de intimidad completa con otra persona. Mi deseo es que llegues a experimentar esa intimidad, y que tu vida matrimonial sea la máxima expresión de esta. Para ello, te animo a que consideres que las relaciones son dinámicas, deben crecer. Pero ese crecimiento lleva tiempo y sigue un orden. Por cierto, a veces me preguntan cuánto tiempo debe pasar en cada etapa. No hay una respuesta específica a esto. Cada etapa debe madurar de manera natural, sin ser apresurada. Asimismo, las etapas no llegan a un fin, continúan desarrollándose en tanto siga la relación. Lo más importante es que no intentes "saltarte" etapas, hacerlo te impediría conocer a la otra persona realmente, y no te dejaría experimentar intimidad.

Como personas, hemos sido creados para llegar a tener esa intimidad con nuestro Creador y nuestra pareja. No descansamos hasta encontrarla. Espero que el saber lo que hemos compartido te ayude a llegar a ella.

La luz se hacía más brillante detrás de las cortinas de la habitación, iluminando cálidamente el rostro de Fernando.

- ¿Estás contento? Fernando sonrió. - ¿Cómo no estarlo? Tú me haces feliz.

- ¿Por qué? ¿Por lo que acabamos de hacer?

Adriana seguía teniendo la habilidad de tomarlo por sorpresa con sus preguntas, lo cual le encantaba. Sabía la respuesta a esta, pero quería decirla de una manera especial.

- No sólo eso. Es la forma en que te entregas a mí, cuando veo que te importo mucho, que deseas causarme placer. Es el que me ames...- y estas últimas palabras tenían un asomo de quebrarse por la emoción. Adriana lo detectó, y esto la hizo acercarse más a él, abrazarlo recostando su cabeza sobre su pecho, besándolo. Fernando lanzó un gran suspiro.

- Van a dar las siete...tengo que ir a levantar a los niños...

Ella llevó sus labios a los de él, y lo besó profundamente.

- *Pueden llegar tarde...*

© CadaEstudiante.com