

RELACIONES

La intimidad importa: 6 formas de comunicar tus necesidades

Cómo identificar o compartir su verdad personal.

- ¿La intimidad relacional es diferente para hombres y mujeres?
- ¿Son las personas casadas realmente más saludables que los demás?

EXPLICACIONES

- Cultivar la autoconciencia en los niveles más profundos crea intimidad con el propio mundo interior y la verdad personal.
- Conectarse con la sabiduría interna en asuntos pequeños y grandes permite a las personas vivir de manera más auténtica y consciente.
- Prácticas como la atención plena, la reflexión y la comunicación con claridad, vulnerabilidad y respeto por los demás pueden transformar las relaciones.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Es difícil comunicar nuestras necesidades a menos que primero nos entendamos a nosotros mismos. De hecho, la autoconciencia mejora nuestra capacidad de gestionarnos a nosotros mismos ya los demás, componentes de la [inteligencia emocional](#) (Goleman, 2001; Silvia, 2004).

También ofrece muchos beneficios adicionales, que incluyen un desarrollo personal saludable (Sutton, 2016), una mejor toma de decisiones (Ridley, 1992), confianza en sí mismo y un mejor desempeño en el lugar de trabajo (Sutton, 2015).

- [La espiritualidad y su aporte a la salud mental](#)

Puede sentir que tiene una comprensión adecuada de sus necesidades y preferencias físicas. Comprender nuestro mundo emocional es más desafiante ya que nuestros sentimientos y reacciones provienen de una serie de valores, creencias, rasgos de personalidad, miedos, condicionamientos culturales y áreas de ignorancia que con frecuencia están fuera de nuestra conciencia (también llamada subconsciente o sombra).

Al igual que el iceberg proverbial, este terreno grande y potencialmente traicionero puede hundir las mejores intenciones y la química de la relación si se ignora. Por otro lado, la sombra también contiene ricas oportunidades para acceder a la inspiración, la sanación y la alegría que están simultáneamente bloqueadas junto con nuestras creencias y sentimientos sumergidos.

Aquí le mostramos cómo mejorar su conciencia y apreciación de sus necesidades y sentimientos ocultos, y comunicarlos a los demás.

Practica la atención plena

Hay una razón por la que tantos recursos de autoayuda promocionan la atención plena y la meditación como una práctica: funciona. No tienes que sentarte como un yogui para practicar la atención plena. Hay cientos de técnicas disponibles; con un poco de experimentación, puede encontrar uno que funcione para usted. Como principiante, encontré que las meditaciones en movimiento o las posturas activas (como el yoga) eran mucho más manejables y agradables que las prácticas sentadas.

Mindfulness es la práctica de estar en el aquí y ahora. Cuando despejamos nuestra mente y notamos lo que surge en el silencio, podemos notar pensamientos y sentimientos sin apego. Por ejemplo, si me doy cuenta de que estoy enojado con mi cónyuge, puedo observar el pensamiento y el sentimiento asociado, y luego observar cómo se aleja y disminuye. Me siento más tranquilo y más capaz de discernir los próximos pasos, si los hay.

- [¿Amar o depender?](#)
- [El narcisismo, una enfermedad de nuestra época](#)

- [Cómo difieren la autoestima saludable y el narcisismo clínico](#)

Escucha a tu voz interior

Mientras medito, también noto que estoy separado de mis pensamientos, desmintiendo la frase, "Pienso, luego existo". Mi conciencia, que es el observador, está separada de las creencias y sentimientos que flotan. Esa conciencia también puede hablarme, pero desde un lugar más profundo y tranquilo. Esta voz interior es fuente de gran sabiduría y autenticidad, y transmite la verdad interior.

- [Carl Jung y el concepto de conciencia colectiva](#)
- [Una perspectiva que promueve la resiliencia](#)

No siempre he sido un meditador. Pero siempre he sabido instintivamente que sentarse en silencio y con la mente despejada permite que mi verdad interior burbujee a través de mi confusión. A lo largo de los años he aprendido que nunca debo tomar una decisión importante sin antes conectarme con mi sabiduría interior. Ahora mi práctica es consultar mi voz interior también cuando tomo pequeñas decisiones y, en consecuencia, ahora tengo un sentido mucho mayor de alineación con mi yo auténtico a lo largo de mi vida.

Reflexionar y procesar

Una práctica de escritura o diario puede ser muy útil para registrar, procesar e integrar pensamientos, sentimientos y sabiduría interna. También se puede utilizar para registrar los comentarios de los demás, la causa y el efecto (por ejemplo, ¿cuál fue el resultado al hablar desde la verdad interna frente a la mente temerosa?), el establecimiento de objetivos y la observación del progreso.

Un volcado de datos, donde uno escribe lo que le viene a la mente, también es una estrategia efectiva para despejar la mente y puede facilitar el discernimiento de su voz interior durante la meditación.

Honar con claridad

Vivir desde su lugar de verdad interior todos los días proporciona una sensación de claridad que no está disponible cuando se aferra a la confusión de pensamientos, sentimientos y creencias negativos, temerosos y críticos.

Mi verdad personal es solo eso: mía. Nadie puede decirme lo contrario, aunque me esfuerzo por tener la mente abierta y abrazar el derecho a cambiar de opinión a medida que incorporo nueva información, hechos y perspectivas. Comunicarme y esperar que los demás respeten mi verdad personal refleja buenos límites.

Mi verdad personal tampoco es de nadie más. Porque es mi verdad, no es necesariamente verdad para nadie más. Honro la verdad y los límites personales de los demás sin juzgarlos, incluso si no estoy de acuerdo con ellos. Tampoco puedo discernir si están hablando desde una mentalidad no auténtica o desde su voz interior más profunda, porque mi viaje es hablar con claridad solo desde mi propia perspectiva.

- [QUERER ES PODER ¿Cómo superar la falta de motivación?](#)

Estar dispuesto a ser vulnerable

Has hecho el trabajo duro que implica llegar a conocerte a ti mismo. Tienes claridad sobre quién eres y qué quieres (o al menos más de lo que tenías antes). A continuación, decide qué compartir con los demás. Cuanto más profundice, teniendo cuidado de evitar compartir demasiado, mayor será su oportunidad de crear intimidad emocional con los demás.

La voluntad de ser vulnerable y arriesgarse a ser lastimado ofrece una oportunidad para que ambas partes profundicen en una mayor intimidad, o "dentro de mí". La voluntad de ser vulnerable, de ser visto profundamente, aceptado y amado por nosotros mismos y otros, es a lo que Brene Brown se refiere como vivir de todo corazón.

Aprende con la practica, practica, practica...

No hay atajos para hacer el trabajo de crear conexiones vibrantes e íntimas con nosotros mismos y con los demás. Una vez que nos educamos a nosotros mismos, podemos cambiar nuestro comportamiento y nuestras vidas practicando e integrando estas nuevas habilidades en el trabajo y en el hogar. Considere emplear lecciones de cambio de comportamiento paso a paso en podcasts, blogs, libros o recursos de aprendizaje en línea, como los disponibles en Reflexiones y Alternativos por [Lázaro Castillo, Jr.](#) Pocas habilidades blandas tienen el poder de transformar tus relaciones y tu vida, así que haz que cuente.

Fuentes:

Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Relaciones sociales y riesgo de mortalidad: una revisión metaanalítica. Medicina PLOS 7(7): e1000316. [Los aspectos positivos de las emociones negativas](#)