Aprendiendo a Amar

Actitud amorosa en los conflictos

Carta 10

www.Aprendiendo-a-Amar.es

Índice

1 Objeto de las cartas para „Aprender a Amar“ _____ 3
2 La vida cotidiana es un desafío a nuestras relaciones _____ 6
3 Algunos pensamientos básicos _____ 9
4 También el amor requiere reglas fijas _____ 10
5 Lo que esto significa para la relación _____ 11
6 Reformación de la vida cotidiana _____ 12
7 Aun en el amor cada regla tiene sus limites _____ 15
8 Reflexiones adicionales _____ 16
8.1 Lo que nos impediría seguir esa regla de amor _____ 16
8.2 Lo qué nos ayuda a seguir esa regla de amor _____ 16
9 Que hemos aprendido? _____ 17

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Traducción: Gloria Fritzsche

1 Objeto de las cartas para „Aprender a Amar“

Si enfocamos nuestros conocimientos profesionales y personales en algunos aspectos centrales, uno de ellos se podría resumir así :

Las relaciones conyugales no fracasan por falta de amor, sino por falta de conocimiento. Si hubieran sabido más, hubieran actuado mejor!

Le parece que nos hacemos demasiado fácil esa solución ?
Todos deseamos felicidad y bienestar, sobre todo en la vida conyugal! Pero, cómo lograr esa meta? Si observamos entre nuestros amigos y conocidos y dentro de nuestras propias familias, encontramos que el porcentaje de separaciones y divorcios es demasiado alto. Muchas parejas que se quedan juntas no son en realidad felices…. a pesar de que todos anhelan serlo! Quién ha tenido la posibilidad de prepararse conscientemente para una relación conyugal o para el matrimonio? Ninguna institución asume la responsabilidad y hay pocas parejas que se pueden considerar ejemplares, aunque la mayoría de ellas no nos convencen.
Por lo anterior los invitamos a analizar estas cartas para “Aprender a Amar” en el tiempo que quieran, solos o junto con su compañero o compañera o con su amigo o amiga. Estas contienen conocimientos que los pueden ayudar a transformar la calidad de su relación y así, con más seguridad, a hacerla más tranquila y feliz.
Los temas compañero o compañera, amor y familia, forman nuestra vida privada. El hablar sobre ellos significa hablar sobre asuntos privados. Les contamos “asuntos privados” en forma tal que cada carta para “Aprender a Amar” se refiera a tres ejemplos de relaciones humanas.

Hemos escogido estos ejemplos aprovechando muchas historias que en el curso de nuestro trabajo y nuestra vida otros nos han contado.
Algunos aspectos en algunas historias ilustran nuestros ejemplos. Las hemos cambiado en detalles y en nombres para defender el incógnito de las personas relacionadas.

Puede ser que Uds. encuentren estas historias demasiado sencillas. Nos hemos propuesto hacerlas así. Opinamos que es útil enfatizar los contrastes para mostrar el resultado al transformar las actitudes. No se quiere que las historias sobresalgan por su literatura sino que ellas puedan constituír material de aprendizaje. El describir en forma plástica determinadas situaciones, el mostrar de repente el potencial de conflicto, se facilita entender las condiciones problemáticas propias como condiciones humanas y «normales». La solución armónica en la segunda parte respalda uno de nuestros pensamientos básicos; cambiando un poco la actitud en relación del uno con el otro se cambia la actitud de los dos drásticamente en forma positiva.

Ocasionalmente utilizamos una historia, ligeramente cambiada, en dos cartas para aprender a amar con diferentes temas. La razón para ésto es que, de acuerdo con la manera en que se vea, se puede ilustrar con ella otro tema de conflicto. Las relaciones humanas se pueden considerar como enrejados en los cuales los temas se entrelazan unos con los otros.

Los invitamos a acompañarnos a aprender de esas experiencias de otros. Esto es posible en nuestro mundo intercomunicado con el Internet. El propósito de nuestra acción, siendo de carácter personal, es formar un ambiente personal.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Traducción: Gloria Fritzsche

Es posible anotarse aquí en un libro de visitantes. Deseamos asegurarnos de que cuando ustedes se dirijan a nosotros con sus preguntas y conocimientos, al hacerlo también otros que trabajan con las cartas para «Aprender a Amar» puedan aprender de sus pensamientos y reflexiones.

Quienes pueden ser esos visitantes? Pensamos que esta posibilidad puede ser útil para quienes utilizan el Internet como instrumento de información y progreso, quienes consideran conveniente trabajar en su propia capacidad de ser compañeros y quienes aprecian la flexibilidad de tiempo y lugar. Pensamos que esas ventajas son importantes tanto para hombres como para mujeres.

En este proyecto como en todos los demás contamos con la conciencia fundamental de que los dos sexos tienen igual valor y derecho. Por lo tanto hemos formado en las cartas unas veces la forma femenina y otras la forma masculina para dirigirnos a Uds. sobre temas generales.
Consideramos que las cartas para "Aprender a Amar" constituyen uno de los mejores métodos que conocemos para mejorar nuestras relaciones y trabajar en nosotros mismos de acuerdo con nuestro propio ritmo.

Las primeras catorce cartas para "Aprender a Amar" tratan de esas reglas básicas que les pueden servir para solucionar cualquier conflicto conyugal, logrando así una relación tranquila y sin tensiones.

Es bien sabido que en toda relación «normal» surgen diferencias que se deben solucionar. Sinembargo la educación que hemos recibido o los ejemplos que tenemos a disposición en nuestro ambiente social no nos ayudan siempre. Rara vez encontramos personas que nos muestren claramente por qué tenemos el problema y cómo lo podemos solucionar.

Es por esa razón que ponemos una exposición de las cartas para „Aprender a Amar" y describimos su contenido para que puedan reconocer claramente los temas que en el momento son para ustedes más interesantes. Es más lógico escoger la carta para "Aprender a Amar" correspondiente y ocuparse de ella. Ya es un paso hacia adelante en la solución del conflicto cuando, junto con su compañero o compañera escogen la carta que describe la solución para el problema mas parecido a la condición que actualmente viven y ven la forma mejor de resolverlo.

Por qué puede ser que tú notas que no puedes poner en práctica la solución que se recomienda ? Nuestra experiencia nos ha demostrado que cambiar una condición requiere tiempo. Otro parámetro es el tiempo que necesitamos para acostumbrarnos a una actitud diferente. Aún reconociendo que como vamos no está bien, que queremos cambiar, la fuerza de la costumbre ejerce un dominio fuerte sobre nosotros. Entre más tiempo hayamos tenido una actuación especial y con ella también determinados puntos de vista, más dura en ocurrir el cambio.

El que a pesar de una mejor comprensión del asunto no se logre permanentemente llegar a la meta puede deberse a que inconcientemente hay una objeción para lograr éxito, para sentirse satisfechos o lograr la felicidad.

La carta para "Aprender a Amar" 30 y las que siguen se van a ocupar de estos temas. (Más o menos desde la tercera parte del año 2010)

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Traducción: Gloria Fritzsche

Sobre el contenido de las cartas para Aprender a Amar:

- Basados en varios ejemplos existentes, ayudamos a reconocer la estructura de los problemas conyugales que son causa de resentimientos.
- Por medio de preguntas, a veces serias y a veces humorísticas, encontramos la base del problema.
- Se dá a reconocer la regla que soluciona los problemas.
- Se analiza esa regla para descubrir su significado. Esto conduce a reconocer claramente por qué el quebrantarla causa resentimientos.
- Volver a analizar los ejemplos con la nueva visión.
- Se sondean los límites de esa regla.
- Se consideran los puntos básicos para seguir los dos ese camino.

Ud. puede o no seguir la secuencia de las cartas para "Aprender a Amar" de la Nr. 1 a la 18 personalmente, de acuerdo a sus necesidades. Las siguientes 20 a 30 son por regla general cartas adicionales, usadas sólamente cuando el tema ya tratado se debe detallar más.

Copyright:

Este documento está protegido por copyright. Todos los derechos reservados. A través de la compra y la recepción de la presente carta para Aprender a Amar usted se compromete a usarla únicamente para si mismo y su familia. Dar o pasar esta carta a terceros está prohibido. El uso de esta carta para Aprender a Amar fuera del sector privado está prohibido.

2 La vida cotidiana es un desafío a nuestras relaciones

Ejemplo 1:
María y Mauricio se casaron hace seis meses. María está embarazada y los dos están muy contentos con la perspectiva de ser padres. Aún al final del tercer mes se siente María mal, siente muy frecuentemente náuseas y lo único que le ayuda es dejar lo que está haciendo e irse a recostar. Por esta razón le pide a Mauricio con frecuencia que la ayude en los trabajos de la casa, lo cual él hace con gusto. Antes de ayer fué ella a visitar a su madre y le pidió al esposo que arreglara la cocina y ante todo que desocupara el cubo de la basura.

Hoy regresó y Mauricio la estaba esperando con un ramo de flores. Se esforzó mucho no sólamente por arreglar la cocina sino también todo el apartamento y lo aspiró. Sólamente se le olvidó el desdichado cubo de la basura que estaba escondido debajo del lavaplatos.

María tiene el don instintivo de notar lo que falta. Llega a la cocina y el principio se alegra de encontrar todo limpio y en su puesto, pero también nota lo que huele. Cuando mira el cubo de la basura, salen un montón de mosquitos y una ola de mal olor. "Mauricio!" grita al esposo, "por qué no puedes hacer las cosas completas? Te pedí desde hace tres días que desocupes el cubo de la basura! Es que no pones atención a lo que yo digo o no te importa lo que yo te pida? O es que de un momento para otro se te olvida lo que te digo?" Está verdaderamente indignada y la alegría que tenía de haber vuelto a la casa se le desapareció.

"Ya lo hago", contestó Mauricio. "Por qué te exaltas tanto? Es que quieres empezar una pelea?" "Yo no peleo, me molesta tu estupidez. Sabes cómo soy de sensible y precisamente en este tiempo debieras tenerme consideración, pero nó, el señor de la casa no se le ocurre eso!"

Ahora Mauricio se siente ofendido y dolido. Se preocupó tanto por hacer las cosas bien y poner el apartamento bonito. Estaba lleno de alegría y lo único que se le ocurre a María para humillarlo es lo que se le olvidó. No entiende la reacción ofensiva de ella. Va a seguir con esa actitud para siempre?

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009
Traducción: Gloria Fritzsche

Ejemplo 2:
Alina y Alberto viven como pareja desde hace tres años. Los dos son divorciados y ambos traen a la unión dos niños. Alina trabaja independientemente y por esta razón con frecuencia está durante la semana ausente. En los fines de semana hay mucho que hacer, cada segundo fin de semana Alina hace algo especial con sus hijas. Alberto se siente desilusionado porque ella entonces no tiene tiempo para él. En los últimos tiempos vive quejándose y le hace sentir su mal humor. En realidad sus peleas son siempre por lo mismo y con los mismos argumentos.

"Por qué razón tienes que pasar todo el fin de semana con tus hijas? Un solo día no fuera suficiente? Ellas ya no son niñas chiquitas! Y qué conmigo? Yo también te echo de menos porque la mayor parte de la semana tienes que estar ausente. Entonces no tenemos sino el fin de semana para estar tranquilos los dos. Cuando tú cada segundo fin de semana lo destinas exclusivamente para ustedes solas, me pregunto qué soy yo para tí!"

"Alberto, eso es tontería. Naturalmente que tú eres para mí importante. Te quiero pero no entiendes que tengo que ocuparme de mis hijas?" "Y por qué no podemos hacer algo junto con ellas? Al principio estábamos tan contentos porque nuestros hijos se entendían los unos con los otros tan bien! Entonces, por qué no?" "Alberto, tú sabes por qué! Aquí donde tí es demasiado incómodo para todos y tú no quieres venir donde nosotras. Allá tendríamos más puesto. Eso ya lo hemos conversado muchas veces. "Nó, allá no quiero vivir. Sabes que allá no puedo estar – allá has vivido con tu esposo. Toda esa casa, se puede decir, es la casa de ustedes. Los cuadros, las cuatro pantallas en el pasillo, eso no es nada para mí. No lo soporto y tú lo sabes."

Los dos se sienten cansados y desilusionados después de una discusión así. Sienten que caminan como en un círculo. Ambos se sienten mal comprendidos y la actitud de los dos durante varios días sigue alternada. Alberto le demuestra muy claramente que está disgustado no hablando con ella después de un fin de semana con las niñas. No le contesta cuando ella lo llama por teléfono. Lo máximo que hace es ponerle un SMS diciendo: quiero que me dejes en paz. Después de un par de días se va mejorando la situación pero Alina está pensando en los últimos tiempos si tal vez esa relación con Alberto puede así tener un futuro…

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Traducción: Gloria Fritzsche

Ejemplo 3:

Birgit y Bernardo son médicos. Se conocieron en la universidad y quedaron juntos, ya desde hace diez años. El año pasado se casaron porque sentían que su relación con esa medida firme iba a tener una calidad mejor. Una calidad que habían ido perdiendo en los años anteriores. Cuando por largo tiempo su condición no mejoró, se mostraron desilusionados. Sinembargo los dos siguen juntos y no piensan en separarse.

Ayer estuvieron de visita donde amigos y celebraron el cumpleaños de Juán. Había allí un ambiente agradable y tomaron un poco de licor. Tarde en la noche Birgit estaba conversando con sus amigas – naturalmente sobre los hombres. Cuando Bernardo por casualidad salió de la cocina en dirección a la sala en donde los hombres hablaban de la donación del premio cinematográfico, oyó que Birgit decía: "A veces desearía yo más temperamento por parte de Bernardo en el dormitorio" y las otras se rieron.

El sintió como si le cayera un rayo y quedó medio paralizado. Sinembargo trató de que los demás no lo notaran para que no pensaran que había estado escuchando y se obligó a entrar en la sala y sentarse entre sus amigos. Sinembargo no se pudo concentrar más en la discusión y media hora después urgió para volver a la casa.

Tan pronto llegaron él no pudo contenerse más. "Dime, estas loca?" "Por qué?" Birgit lo miró sin comprender. "Tú le cuentas a tus amigas que yo soy aburridor en la cama!" "Eso no lo dije!" "Yo oí que tú dijiste que deseabas de mi parte más temperamento en el dormitorio." Y la miraba furioso. "Cómo puedes decir eso para humillarme? estas loca? Ahora no puedo estar con esa gente sin que piensen que soy un fracasado en la cama. Eres inaguantable!"

Birgit se sintió incómoda y dijo: "Ahora no te mueras del susto! No es falso hablar de lo que uno quiere en la sexualidad y después de una relación de 10 años desear más entusiasmo no es anormal. Y para tranquilizarte, a los demás les pasa lo mismo. Todas habíamos tomado un poco más de la cuenta. Ellas se olvidan den asunto al momento!" "Pero yo nó! Y ahora déjame en paz!" Bernardo cerró la puerta del dormitorio con fuerza y diez minutos después, cuando Birgit se fué a la cama, él se había vuelto hacia la pared y no dijo una palabra. En los días siguientes la actitud siguió alterada.

Bernardo estaba realmente ofendido y Birgit no había contado con eso ni tampoco había querido ofenderlo. Lo sintió mucho, sinembargo era así que en la cama no había mucha actividad entre ellos dos. Pero, por qué reaccionó él tan fuertemente y no quiere hablar más con ella? Eso no soluciona nada y ya no se pueden cambiar las cosas.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Traducción: Gloria Fritzsche

3 Algunos pensamientos básicos

Amor y relaciones conyugales, qué es eso en realidad?

Conocen Ud. o Uds. escenas similares?

Si ☐		No ☐
Observaciones:		

Pelear es algo necesario en una relación. Sin la cultura de confrontación no se pueden aclarar las posiciones diferentes y no se puede llegar a ningún acuerdo.

Si ☐		No ☐

Al pelear se hace daño. Por eso en una relación armónica y feliz se debe evitar a toda costa pelear.

Si ☐		No ☐

Es mejor evitar tocar temas difíciles para evitar peleas?

Si ☐		No ☐

Cuando una mujer está embarazada necesita consideración especial de los demás. Ese tiempo no es apropiado para aclaraciones sobre temas básicos.

Si ☐		No ☐

Cuando una persona está algo borracha no se la debe hacer completamente responsable de lo que diga.

Si ☐	No ☐

No se pueden solucionar todos los problemas pacíficamente.

Si ☐		No ☐

Si no le digo a mi pareja qué es lo que ha hecho mal con palabras claras y precisas, no tiene la posibilidad de cambiar su actitud.

Si ☐		No ☐

Es posible llamar la atención del compañero sobre un error que se ha cometido sin ofenderlo?

Si ☐		No ☐

Antes de que Uds. sigan leyendo les pedimos pensar detenidamente sobre estas preguntas, sintiendo que son una pareja que **se ama** y que tiene el **valor y el coraje** de buscar y encontrar soluciones para sus problemas difíciles.
Tómense suficiente tiempo para discutir y entonces sigan leyendo.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009
Traducción: Gloria Fritzsche

4 También el amor requiere reglas fijas

Deseo que solucionemos nuestros problemas pacíficamente!

No quiero que me critiques!

Qué queremos decir con ésto? Deseamos mostrarles un modelo que se basa en dos condiciones: por una parte sostenemos que los conflictos, todos los conflictos, se pueden solucionar pacíficamente. Por la otra, que los conflictos se pueden solucionar sin criticar al otro. Con "criticar" nos referimos a frases que implican: has hecho mal, esto es falso e incorrecto en tí y por eso es que tú para mí en ese punto eres…..(aquí se puede poner una palabra ofensiva y negativa).

Cuál es la alternativa a criticar al cónyuge y a la pelea que pueda resultar? Para responder a esa pregunta puede ayudar el pensar en qué situaciones dentro de la unión nos decidimos a criticar, como regla general: cuando nos sentimos ofendidos por una actitud del compañero.

Tomando ésto en cuenta en el curso del asunto el primer paso de una actitud alternativa es decir que la ofensa sufrida se debe poner al principio. En otras palabras:

Cuando yo me refiero a la actitud ofensiva de mi compañero/a diciendo que yo estoy resentido, le pido su respaldo. Hablando en forma figurativa, mando un cohete de SOS al cielo para que mi compañero/a sepa que estoy en necesidad, qué puedo hacer para que mi situación cambie? Ni le digo que él tiene la culpa de que yo esté en esa situación ni lo critico por haberme calificado mal sobre mi actitud. Le hago participar en las consecuencias del hecho que ha conducido a la situación actual y le pido respaldo.

En otras palabras, le hago saber a mi pareja: "Estoy resentido por…. Me puedes ayudar?" En una unión saludable y vital, una acción así tiene como resultado el interrumpir la cadena de ataques y durante las siguientes conversaciones va aumentando la comprensión del compañero. Esto conduce a lograr, fuera de la solución del problema, más unión en cambio de más peleas que conducen a mayor distanciamiento de la pareja.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009
Traducción: Gloria Fritzsche

5 Lo que esto significa para la relación

Si hemos decidido actuar con amor ante los conflictos en vez de afrontarlos con pelea y crítica y lo hacemos en esa forma, nuestra unión va a tener más confianza y seguridad.

Si hemos decidido a actuar con amor en la solución de nuestros conflictos, hemos decidido lo siguiente:

1. No nos queremos ofender.
2. No nos vamos a criticar.
3. Hablamos sobre lo que va resultando, pacíficamente.
4. No tratamos de ignorar los problemas

Las parejas que actúan con amor hacia los problemas dicen que su unión es vital y dinámica. Por qué? Si creemos que un conflicto surge cuando falta la consulta, podemos decir que todo conflicto conduce a la consulta con la pareja. Si esa consulta comienza con la certeza de que todos los cambios empiezan conmigo mismo, es más fácil comenzar a hablar sobre lo que me ha ofendido o resentido. Entonces, ante un resentimiento estoy en condiciones de tomar parte activa en la solución. No se malgasta la energía en emociones tales como frustración, furia, resentimiento, agresión, impotencia y tristeza.

En vez de estos sentimientos y si mi compañero/a está de acuerdo con la consulta, le comunicaré mis sentimientos. Voy a aprovechar la oportunidad de decirle abierta y claramente pero sin criticarlo, cómo me siento y por qué razón. Y voy a aprovechar la oportunidad de pedirle ayuda y quien está más cerca de mí ya que la o lo escogí como mi pareja.

Mi pareja no va a gastar su energía en estrategias tales como defenderse o contra atacar. Realmente no hay necesidad de eso, ya que yo ni lo critico ni lo ataco. Uds. Pueden imaginarse que en una atmósfera así para una conversación rápidamente surgen ideas para impedir conflictos, para solucionar un problema o para evitar un resentimiento que no se deseaba inflingir.

La condición para que esta forma de solucionar los conflictos pueda ser adoptada en una unión es la decisión básica de los dos de solucionar los conflictos amorosamente . Puede ser que Uds. encuentren oportuno hacerse las siguientes preguntas:

- De qué me sirve recalcar que mi pareja no tiene derecho a criticarme si yo también la critico?
- Dónde se define una unión en que los dos tengan iguales derechos, si se tratan de tematizar los conflictos?
- Quien determina qué tan ofendido se puede sentir la pareja?
- Cómo reaccionaban mis padres en sus conflictos, cómo actuaban cuando el uno sentía que el otro lo había ofendido?
- Qué me impide aceptar incondicionalmente la regla de amor «afrontamos los conflictos amorosamente»?

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Traducción: Gloria Fritzsche

6 Reformación de la vida cotidiana

Ejemplo 1:
María y Mauricio
Mauricio por la última pelea que tuvieron comprendió que tenía que buscar cómo solucionar esta clase de problemas. Ya antes había ocurrido que María con su actitud agresiva le había llamado la atención en forma tal que lo había ofendido. Por el embarazo esa actitud de ella se acentuó. El la quiere mucho y se alegra de que va a llegar su primer hijo de ella y por esto no quiere seguir teniendo peleas frecuentes. Siente que necesita encontrar una solución.

Ese día quedó él muy pensativo. María, como siempre, se tranquilizó muy pronto pero Mauricio había llegado al punto en que tuvo que aceptar que se peleaban muy frecuentemente y que ésto lo enervaba. El aceptó que ni él ni María hacían siempre todo bien. Naturalmente debería haber la posibilidad de hablar los dos sobre ésto. Pero su problema era cómo empezar la conversación. El no quiere que lo critique despiadadamente por cada cosa que haga, que en el concepto de su esposa sea un error. No quiere ni pensar que cuando llegue el niño lo reprima en esa forma por todos los errores que en su concepto haga.

Gastó toda la tarde buscando consejo en el Internet sobre el tema de comunicación. Encontró un montón de libros pero en ninguno encontró algo que en su concepto presentara reglas claras y concretas que les pudieran ayudar. Al final encontró algo al estilo de un curso de especialización. Se llamaba "Para Aprender a Amar" y le pareció que estaba estructurado en la misma forma de su estudio de administración por correspondencia. Muy curioso, pensó él. Estará María dispuesta a seguir el curso?

Se decidió y compró la carta "Actitud Amorosa en los Conflictos". El título mismo le gustó. Eso era lo que estaba buscando. No tenía ningún programa con la opinión de que no debían haber conflictos, porque eso era para él imposible. Lo que quería era que, si los dos tenían un conflicto, aprendieran a resolverlo concientes de que ambos tenían sentimientos positivos el uno por el otro.

Cuando descargó la carta, la leyó y la estudió cuidadosamente y se la mostró a María. Aprovechó un momento apropiado el sábado por la mañana en que estaban tranquilos, sentados ante la mesa del desayuno pensando qué nombre le iban a poner al niño. Se habían reído bastante pensando cómo encontraría el niño mismo más tarde el nombre que le iban a poner. Mauricio entonces se decidió a poner el tema. "Te quiero mucho. Pensé en nuestra última pelea, cuando te pusiste tan brava por el cubo de la basura. Quiero que aprendamos a actuar en otra forma ante un caso así. Yo voy a hacer siempre cosas que te molestan y tú al contrario también las vas a hacer. Pero no por eso tenemos que hacer de eso algo como el final del mundo. Esto me molesta." María lo miró sorprendida. Ella hacía tiempo que había olvidado el cuento del cubo de basura. "Fué tan grave?" le preguntó. "Pues en realidad nó, pero con frecuencia tenemos peleas por cosas pequeñas cuando el uno le quiere decir al otro simplemente que algo no está bien. Yo pienso que se puede decir de otra manera. En forma tal que no duela." "Y cómo?" María escuchó con mucha atención. Ella sabía que tenía un temperamento que se alteraba fácilmente y no quería herir a Mauricio. El le mostró entonces la Carta Para Aprender a Amar.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Traducción: Gloria Fritzsche

"Crees tú que con ésto, sin terceras personas, se puede aprender? Es decir, sin un consejero o en un curso en que uno hace algo y le dan consejos para hacerlo mejor?" "Lée el principio. A mí me parece bien." le contestó Mauricio.
Se decidieron a probarlo. Los ejemplos les parecieron chistosos pero un poco parecidos a la realidad de ellos. Resultaron discutiendo sobre las preguntas y habían algunas que no era tan fáciles de contestar. La solución la encontraron fácil y comprensible. Resolvieron leerla toda juntos y ver cómo la pudieran poner en práctica.

Con el tiempo se fueron acostumbrando a decir las cosas sencillamente, sin criticar al otro. A pesar de que parecía muy fácil, no estaban acostumbrados y al principio fué difícil. Difícil para ambos! Se habían acostumbrado a "poner el dedo en la herida" y tuvieron que aprender a describir lo que le molestaba al uno del otro sin descalificarlo. La consecuencia fué que con esa forma de actuar fueron formando un ambiente mucho más tranquilo. El miedo de hacer algo equivocado fué desapareciendo. Encontraron que la inversión se había justificado.

Ejemplo 2:
Alina y Alberto
Alina decidió frenar en su relación con Alberto. Ya había pasado ella una fase de separación muy dolorosa y no quería con el nuevo compañero caer en problemas parecidos. Tenía que haber otras soluciones para evitar que uno de los dos quedara siempre insatisfecho. Quería encontrar una solución para resolver ese problema que siempre surgía. Decidió consultar a un consejero familiar.

El consejero le sugirió que invitara a Alberto a la próxima sesión con él, diciendo que temas de los dos se deben resolver en conjunto. De lo contrario se van separando cada vez más.

Alberto se sorprendió ante la sugerencia de Alina pero en el fondo se alegró de que ella hubiera dado un paso para salir de la espiral destructiva en que estaban. La meta que fijaron con el consejero fué poner una base que fuera para los dos el fundamento de la relación.

Les costó trabajo, pero ayudándose lograron definir reglas básicas. Una de ellas fué la actitud amorosa con referencia a los conflictos. Resolvieron en el futuro solucionar sus conflictos armoniosamente evitando la crítica. Lo resolvieron en vista de que se amaban, de que deseaban obtener el amor el uno del otro y que podían mostrar su amor cambiando las costumbres que hasta ahora habían venido teniendo. Mostrando una actitud diferente. En esa forma su relación se hizo más armoniosa. Dejaron de pelearse y pudieron hablar sobre sus conflictos cariñosamente.

Un buen día se les ocurrió ampliar la casa de Alina para que todos juntos pudieran vivir allá y sentirse bien.

Ejemplo 3:
Birgit y Bernardo:
Después de algunos días en que Bernardo se mostró muy reservado, bloqueando toda conversación con Birgit, dejándola a ella a un lado, encontró una nota sobre la mesa del desayuno: "Querido Bernardo, ya que no quieres hablar conmigo espero que por lo menos leas lo que yo te escribo. Como ya lo dije, siento mucho haberte ofendido. Eso te lo dije aquella noche y te lo digo nuevamente. No pensé que fuera una cosa tan grave. No sabía que fuera para tí tan importante que nuestras cosas personales queden entre nosotros, porque nunca me lo habías dicho. Desafortunadamente no puedo deshacer lo que ha pasado pero a pesar de todo yo sí creo que debemos poder hablar el uno con el otro. Y eso es porque te quiero!
Birgit"

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Traducción: Gloria Fritzsche

Bernardo sin decir palabra había guardado la nota pero cuando por la noche llegó a la casa, buscó a Birgit. La encontró en la sala leyendo el correo. El se sentó junto a ella y le dijo: "Tienes razón. Debemos hablar el uno con el otro. Tienes también razón de que yo nunca te dije que la esfera íntima es para mí muy esencial. Pensé que eso era lógico." "Lo es". Birgit se alegró de que su esposo se hubiera decidido a hablarle porque los últimos días habían sido para ella difíciles. "Pero para mí una conversación entre mujeres no es ningún abuso de confianza, no sé por qué. Puede ser que siempre he hablado con amigas todas las cosas importantes porque a la mayoría de ellas les pasa lo mismo y por eso me comprenden. No necesito aclarar mucho y por eso es agradable."

Los dos pasaron varios minutos meditando. "Por qué no me dijiste que no te gusta ya nuestra sexualidad?" "No es eso!" trató de explicar Birgit. „Es que no sé cómo explicártelo. Contigo es casi siempre agradable, nos conocemos tan bien, estamos tan cerca y me siento bien al sentirte. Pero yo creo que hay más que se puede descubrir…." Esa noche tuvieron una conversación larga y después de que Bernardo puso a un lado su resentimiento resolvieron conocer ese Tantra…Hace unos seis meses vieron un programa en ARTE sobre eso y les pareció interesante el tema. La idea de que la sexualidad tiene que ver con energía y que hay una unión entre cuerpo y alma, les fascinó. Querían comprarse un libro sobre el tema pero al final lo olvidaron. Ahora se proponen comprarlo.

Hubo además un punto básico que debían aclarar: Birgit llamó la atención de Bernardo al hecho de que él, cuando estuvo tan resentido reaccionó muy agresivo. "El que me hayas dicho 'estás loca' me pareció muy fuerte. Y que tú te hayas negado a conversar conmigo me parece muy mal. Yo quisiera que para el futuro reaccionemos diferente. Puede ser que a veces uno de nosotros haga algo que al otro le parezca mal. Yo quiero que a pesar de eso encontremos la manera de hablar los dos sin ofendernos o agredirnos y sin romper totalmente el contacto. Qué te parece?" "Sí, me parece bien básicamente. En la clínica tuvimos aquel seminario sobre actitud entre el personal y cómo solucionar constructivamente los conflictos. Tuvo mucho que ver con las reglas de comunicación. No nos pueden ayudar a nosotros?" Birgit dijo "tengo que decirte que ya no tengo las notas de ese seminario a la mano. Las metí en alguna parte en mi compartimento en la clínica y nunca se me ocurrió que las pudiéramos usar entre nosotros." Esa misma noche Bernardo se puso a buscar las suyas en el fólder.

Quedaron de acuerdo de no pelearse en el futuro en una situación en que la actitud de uno de los dos pudiera ser criticable. El problema que quedaba era entonces cómo hacerlo. En las notas que habían hecho en aquel seminario encontraron reglas para la solución de conflictos, las cuales les parecieron practicables. Ambos estuvieron de acuerdo en que el momento crítico estaba al comienzo. Evitar crítica y mencionar el hecho al compañero sin atacarlo. Con el tiempo descubrieron que si ese paso al comienzo se hace bien, el resto para solucionar el conflicto se logra con mucha más facilidad. Describiendo claramente sus propios sentimientos, preguntando a su pareja qué opinión tiene, cómo nos podemos portar en el futuro y al final llegar a una decisión.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Traducción: Gloria Fritzsche

7 Aun en el amor cada regla tiene sus limites

Es difícil adoptar costumbres nuevas. El lograr una transformación conciente requiere, fuera de estar de acuerdo en hacer algo completamente diferente, constancia y seguridad en sí mismos. Esa es la seguridad que se necesita para nadar contra la corriente. Qué apariencia tiene la corriente contra la cual nadamos cuando nos decidimos a reaccionar ante los conflictos en forma amorosa?

Vivimos en una sociedad y en una época en que se vé como debilidad no reaccionar a un ataque con un ataque de nuestra parte. A las personas que no reaccionan así se las considera incapaces de defenderse, cobardes, oportunistas o simplemente que no saben lo que quieren.

Además de éso hemos crecido en un ambiente en que se pone atención principalmente a lo negativo. Por regla general se critica. El estimular es la excepción… Ya en el colegio se concentra la atención en las faltas y después de varios años de esa clase de socialización necesitan los alumnos nuevamente cursos para solucionar sus problemas en forma constructiva. Expresado en otras palabras, como adultos enfocamos lo negativo y nos es más fácil criticar que hablar sobre nosotros mismos en una situación de conflicto sin atacar al compañero. Así formamos una cadena de resentimientos mutuos que sólamente si tomamos la decisión, combinada con el propósito de aprovechar la energía en otra forma, la podemos romper.

Por esa razón, es posible que al principio se sientan limitados. Que sientan que están llegando a sus propios límites. Puede ser que surja dentro de ustedes una voz que les dice: "Te vas a dejar de él o de ella? Sabes que con tres frases lo (o la) puedes vencer – y quieres no aprovechar esta oportunidad?" No le pongan atención a esa voz. Representa a aquella parte de nosotros que teme los cambios porque prefiere lo conocido, aunque sea de inferior calidad, en vez de lo nuevo y desconocido.

Otro límite de la regla para solucionar con amor los conflictos puede ser que no estamos en una relación en que ambos tengan los mismos derechos. Puede ser que al leer esta Carta Para Aprender a Amar descubran que hay una lucha de poder entre los dos. Que se sienten inferiores – justa o injustamente – y por esa razón no pueden dejar de criticar. Si es ese el caso, les aconsejamos meditar sobre el fundamente de su relación. Sólo si se deciden a tener una relación en que los dos tengan iguales derechos, pueden marchar por el nuevo camino para solucionar sus problemas.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Traducción: Gloria Fritzsche

8 Reflexiones adicionales

8.1 Lo que nos impediría seguir esa regla de amor

Lo que nos puede impedir vivir esta regla de amor pueden ser nuestros temores conscientes o inconcientes. Por ejemplo podemos temer ser, o que nuestra pareja sea

malo o **cruel**

y por esa razón se sienten obligados a defenderse tan pronto se sienten atacados. Si se teme que el otro sea cruel, el lógico pensar que un conflicto no es más que un ataque de su pareja para hacerlo sufrir y para limitar sus derechos.

Si por otra parte tengo un mal concepto de mí mismo, me va a ser también difícil hablar claro y sin crítica sobre lo que me resiente. Por qué? Es posible que Uds. conozcan la situación de quien les dá un regalo de algo que han deseado siempre y la primera reacción que tienen es rechazarlo. Eso es demasiado, no hubiera sido necesario, es demasiado caro…. Detrás de pensamientos de esa clase hay un mundo interno con una lista rígida de cosas positivas – negativas. Y el resultado es negativo. Por qué razón me va a "premiar" alguien que es negativo con una relación armoniosa y sin tensiones? Porque el practicar la regla "en conflictos actúe amorosamente" es una entrada amplia a una unión feliz.

Es posible que si hablan sobre estas cosas los dos, pueden descubrir que uno de Uds. o los dos tienen temores parecidos. Si ese es el caso, en qué se funda el amor y el aprecio que tiene el uno por el otro? No les parece posible concentrarse en eso, en vez de pensar en debilidades y déficits? Y cómo se pueden ayudar mutuamente?

8.2 Lo qué nos ayuda a seguir esa regla de amor

Independientes de lo que nos puede impedir seguir con facilidad esta regla de amor, nos podemos ocupar concientemente de pensamientos que nos ayuden a seguir un nuevo camino:

- Quiero a mi pareja?
- Queremos permitir que temores determinen la manera en que tenemos nuestra relación?
- No nos conduce nuestro amor a tener más confianza, ya que eso es lo que determina el amar y el ser amado?
- Esa convicción no nos conduce a la convicción de que nuestro compañero se esfuerza verdaderamente a actuar impulsado por su amor?
- La convicción de que cada uno actúa impulsado por su amor, no nos ayuda a hablar valiente y pacíficamente con nuestra pareja cuando tengamos resentimientos?

Si ustedes siguen estos pensamientos van a descubrir muy posiblemente más razones por las cuales esta regla tiene su razón de ser – y la tiene que tener para lograr una nueva calidad en la relación.

Para Uds. puede ayudar conocer parejas que se esfuercen también por encontrar nuevos caminos en su relación. Cuando se den cuenta de que no son los únicos que están "nadando contra la corriente" les será más fácil superar los problemas.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009
Traducción: Gloria Fritzsche

9 Que hemos aprendido?

Aquí pueden anotar sus propias observaciones, pensamientos y conocimientos sobre el particular: