



*Aprendiendo a Amar*

**Participación amorosa**

*Carta 11*

*[www.Aprendiendo-a-Amar.es](http://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	10
4	También el amor requiere reglas fijas	11
5	Lo que esto significa para la relación	12
6	Reformación de la vida cotidiana	13
7	Aun en el amor cada regla tiene sus límites	17
8	Reflexiones adicionales	18
8.1	Lo que nos impediría seguir esa regla de amor	18
8.2	Lo que nos ayuda a seguir esa regla de amor	19
9	Que hemos aprendido?	20



## 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 constituir 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 enredados 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.



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. Sin embargo 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 más 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 inconscientemente 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)



## 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 sólo 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:

Carla y Roberto se quieren. Se conocieron hace seis meses y sintieron lo que se dice "amor a primera vista". Carla tiene un carácter alegre. Roberto es más bien reservado, introvertido. A primera vista tienen caracteres opuestos pero sienten que el uno complementa la personalidad del otro, su ritmo y su actitud.

Roberto es policía de vigilancia. En ese tiempo ha tenido muchas experiencias y la mayoría de ellas no han sido muy agradables. Claro está que hay días en que puede salir de su trabajo tranquilo, pero hay también días en que no es así. Cuando está en servicio en la noche a veces tiene que ocuparse de jóvenes alcoholizados que hacen bochinche y están totalmente desenfrenados. Hay días en que tiene que ir donde hay disputa entre familiares y hace poco tuvo un servicio que lo impresionó bastante. Poco antes de terminar el trabajo lo llamaron a la estación de ferrocarril porque en el inodoro habían encontrado a una muchacha joven. Estaba muerta, la jeringa con la aguja le colgaba todavía y el recuerdo de esa cara pálida, el cuerpo lleno de puntos amoratados, con vestido sucio, lo impresionó tanto que no podía dormir.

Para Roberto es Carla, su amiga, como una estrella en momentos como esos. Trabaja como asistente de un pediatra. Con ella él puede dejar de pensar en esos momentos tristes y se puede alegrar de su condición actual. Alegrarse de ser joven y saludable y de tener un futuro que quiere compartir con ella.

Cuando ella al día siguiente de su servicio en el ferrocarril lo encuentra y lo abraza, le dice: "Te ves cansado, no pudiste descansar?"

Entonces Roberto empieza a contarle sobre la jovencita y después sobre la madre que tuvo que visitar en su humilde vivienda para darle la noticia de la muerte de la hija.

Carla lo escucha silenciosa. Rara vez habla Roberto sobre su trabajo y tiene que coger distancia esta vez de esa historia tan triste. Los dos quedan al fin silenciosos, hasta que Roberto dice: "hablemos ahora de otra cosa. Cómo pasaste el día?" Carla comienza a contarle sobre los pequeños pacientes y cómo pueden ser de voluntariosos a pesar de ser tan chiquitos. La noche llega tranquila.

Varias semanas después llaman a Roberto al medio día porque hubo un accidente. El médico de urgencia y la ambulancia ya estaban en el lugar. La víctima aquí es un niño de 4 años. Al salir del kindergarten se soltó de la mano de la mamá y se fué a pasar por la calle, muy concentrado en la lámpara con el muñeco verde del semáforo. El chofer del auto que dió la curva no vió al niño y lo arrolló. Cuando llegó Roberto los enfermeros estaban muy ocupados con la madre. Ella estaba desesperada, agarrada del cuerpecito de su hijo muerto. El chofer del coche, un hombre de unos 25 años, se veía que estaba bajo un shock, sentado en el suelo junto a su coche con las manos en la cabeza, como paralizado.

Esa noche oyó Carla sobre el accidente por radio. Preocupada miró a Roberto cuando llegó a la casa cansado, colgó la chaqueta en el ropero y se quedó parado en la puerta. Cuando iba a empezar a hablar, Carla levanta las manos para detenerlo. "Ya lo oí por radio. Terrible. No quiero ni pensar lo que estará sintiendo esa pobre madre! Comamos ahora y después vemos una película. Mi colega Betina me prestó un DVD. Dijo que nos va a gustar. Qué te parece?" Roberto reacciona: "Sabes? Cuando ví al pobre muchachito tendido en el suelo..."



“Roberto, no!” Carla se ve muy decidida. “Yo sí me puedo imaginar que fué para tí un día muy duro; pero ahora estamos juntos. No quiero oír todos los detalles tristes, me entiendes? No quiero oírlos! Es muy triste pero todo en la vida no es así. Hay también muchas cosas buenas y bonitas y yo quiero concentrarme en ellas.” “Fuera bueno para mí poder hablar contigo, Carla.” Le dice Roberto en voz baja. Carla suspira. “Yo lo entiendo pero no te puedo ayudar y creo que no es bueno que traigas a la casa los detalles de tu trabajo. Cómo vamos a seguir así? Has pensado en eso? Cuántos años más vas a tener que afrontar experiencias difíciles, quieres traerlas siempre a la casa? Yo no creo que eso sería bueno para nosotros. Para tí no y para mí con toda seguridad tampoco. Si en toda forma quieres hablar de eso, consigue una cita con el psicólogo de la policía. Para eso está él y está entrenado...”

Roberto se vuelve para el otro lado. Su desilusión la siente como una ducha fría por todo el cuerpo. Claro está que Carla no es su terapeuta – él no necesita de terapeuta – él quiere sólomente hablar con ella sobre una parte importante de su vida y ahora vé que no puede hacerlo.

### **Ejemplo 2:**

Liliana y Lutz viven juntos desde hace tres años. Desde hace un año desea Liliana tener un niño. Lutz está de acuerdo aunque para él no estaba muy concreto el deseo de tener hijos. Sin embargo está seguro de que Liliana es la mujer con quien él desea formar una familia. Han hablado con frecuencia sobre cuándo pudiera ser el tiempo de formarla y estaban de acuerdo en el número de niños. Sería bueno tener dos, tres no sería tampoco malo. Al final, nunca se sabe...” Así, cuando Liliana le dijo que no quería seguir usando anticonceptivos la abrazó y sonriendo le dijo: “Pues estoy dispuesto, podemos empezar inmediatamente!” Liliana se rió y en chiste dijo que a esa velocidad ya podrían transformar el cuarto de trabajo en el cuarto para los niños. Sin embargo no se sabe por qué, desde hace un año no resulta ella esperando y por eso está bastante preocupada. Tendrá ella la culpa? Tal vez porque ha tomado la pastilla anticonceptiva durante varios años? O puede ser por Lutz? En los últimos días ha buscado en el Internet y ha encontrado que la generación de los “Pampers (pañales de papel)” tiene más problemas con impotencia.

Lutz no toma la cosa tan en serio. Se ríe cuando le cuenta lo que piensa. Le contesta: “Mi tesoro, los dos somos muy saludables, fíjate, y tú eres una mujer maravillosa. No te preocupes! Los niños no vienen tan automáticamente y si tú te preocupas tanto, seguro que te hace daño!” Para Lutz el tema no es tan importante. El se siente joven y está lleno de ideas y de planes. Una buena parte de su energía la gasta en el establecimiento de su agencia de seguros y su actitud responsable y concreta hace que aumenten continuamente sus clientes.

En sus ratos libres monta con todo gusto en su “Mountain-bike”, su bicicleta especial y regresa a la casa cansado y sucio pero se siente feliz. En su relación con Liliana descubrió un nuevo “hobby”, el tango.



Fué idea de Liliana y después de la primera hora de prueba vió que le encantó. Él quiere mucho a su amiga, se alegra pensando en tener niños con ella pero tiene la sensación de que al comienzo de los treinta años no necesitan tener tanta prisa.

Liliana siente que él no la comprende. Claro está que ella comprende que no le conviene preocuparse demasiado, pero hace más de un año que ella habló con su ginecóloga sobre el hecho de que ellos querían tener pronto un niño y la Dra. Sánchez le dijo entonces que tenía que contar con algunos meses hasta quedar embarazada. Que su cuerpo se tiene que preparar y que en condiciones normales pueden pasar varios meses hasta que resulte el embarazo. Ahora no solamente han pasado varios meses sino también más de un año. Liliana ha tratado de aclararle a Lutz que poco a poco se está poniendo nerviosa, que se encuentran en un problema difícil, pero él siempre se ríe y casi no le pone atención.

La desilusión va creciendo. Se siente sola con sus problemas. Tal vez es mejor que no se hayan casado y que no tengan niños. De su esposo desea ella verdadera participación en sus preocupaciones y en sus deseos.

### **Ejemplo 3:**

Fué una noche difícil. Joshua se despertó varias veces muy contra su costumbre. Estaba inquieto y nervioso y se veía que la erupción de la piel lo molestaba. A las 6:30 sonó el despertador de Nadja. Ella se sentía totalmente agotada y ni siquiera la ducha la pudo despertar bien. Cuando la Sra. Ahrens, quien cuida el niño, abrió la puerta con su llave, Nadja aún no estaba completamente vestida. Con sólo mirar a su jefe le bastó para ponerse a preparar un café bien cargado. Nadja, agradecida se sentó ante el mostrador de la cocina y cogió el café. “Esta noche fué difícil”, le dijo. La Sra. Ahrens comprendió. El pobre niño sufría de neurodermitis y siempre tenía fases en que la erupción se le ponía más fuerte. Entonces era difícil evitar que se rascara hasta que casi le salía la sangre y quienes lo cuidaban no sabían qué hacer. “Le puso la crema nueva que el médico le recetó?” Nadja asintió. Le quitó un poco la rasquiña pero hasta que eso ocurrió eran las tres de la mañana.” Nadja suspiró. “Gracias a Dios que ahora duerme – y yo tengo una cita a las nueve! No sé cómo tener los ojos abiertos y mucho menos qué decir.” La Sra. Ahrens le sonrió y le dijo: “Sra. Wagner, usted va a ver que va a salir adelante!” y Nadja, después de echar una mirada amorosa al niño, se puso en camino.

Tres horas y media después ya se sentía mucho mejor. Después de haber hablado con la Sra. Ahrens supo que Joshua había dormido largo y que se notaba que ya le iba mejor. Por el teléfono lo sintió gritar contento y la niñera le contó riéndose que él, todo contento, estaba desocupando el cajón de la cocina en que estaban sus juguetes.

Esteban, el esposo de Nadja, por SMS le preguntó qué resultó de la cita de ella y además anotó que se alegraba de poder abrazar a los dos ese día. Nadja sonrió mientras buscaba en la cocina bolsitas para preparar té de hierbabuena.



Hace 4 años que están juntos y desde que tuvieron familia se han sentido más unidos. Anteriormente no acostumbraba Esteban a tener en cuenta las citas importantes de Nadja y ella se resentía cuando él sólo hablaba de sus proyectos y ni preguntaba cómo le había ido a ella. Desde que Joshua nació y ella seis meses después volvió a trabajar en su gabinete de abogados, cambió también él. A veces se preguntaba Nadja si él tiene un segundo calendario secreto, por miedo de no acordarse de una cita y “caer él en desgracia” ante ella.

Hoy resolvió ella terminar más pronto y cocinar algo especialmente bueno. Tenía mucha ilusión de que viniera el esposo. El estuvo estos tres días en una feria en Duesseldorf. A Joshua le va mejor y el día siguiente va a ser relativamente tranquilo. Con un suspiro de alivio se sentó Nadja en el sofá y cuando Esteban salió del cuarto del niño y cerró con cuidado la puerta, ella con un gesto lo invitó a sentarse junto a ella. Sonriendo se sentó él y cogió una galleta de navidad de la bandeja. “Saliste bien de la batalla del día de hoy?” Nadja lo miró. “Sabes? La noche pasada con Joshua fué difícil y me preocupa pensar cómo va a seguir ese problema. Todo el día he estado pensando en eso. Claro está que ahora tenemos una pomada nueva que lo calma bastante y sobretodo actúa rápidamente. Sin embargo para mí no es una solución permanente. Cuando veo al pobre muchachito así, se me oprime el corazón. Hay tantas cosas que se me ocurren!” “Tal vez le hubieras debido dar pecho?” Esteban lo dijo muy tranquilamente pero Nadja paró el movimiento con que quería coger una galleta. “Qué quieres decir con eso? “Pues lo que dije. Tal vez hubiera sido mejor haberle dado pecho. Leí en alguna parte que la leche materna es una buena protección contra la Neurodermitis y si me acuerdo bien, la partera lo dijo también. No es así?”

“Eso es lo último que faltaba. Si no tienes más que decir que eso, hubiera sido mejor que la feria hubiera durado un día más.” Nadja se paró y salió de la habitación.



## 3 Algunos pensamientos básicos

Amor y relaciones conyugales, qué es eso en realidad?

Conocen Ud. o Uds. escenas similares?

Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>
Observaciones:		

Hay cosas en la vida que se deben mantener fuera de la unión y se deben resolver por la persona sola.

Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>

Cada uno tiene derecho a decir qué quiere oír y qué no quiere oír.

Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>

Lo que es importante para la pareja debe ser para mí también importante – por eso debo oírlo.

Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>

Si quiero conocer y comprender a mi pareja, las cosas que para él o ella son importantes las tengo que escuchar, sea lo que sea.

Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>

Si yo lo escucho, no es eso suficiente? Además es necesario tomar en serio lo que él o ella diga, aunque para mí no tenga importancia?

Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>

Actúo auténticamente si muestro interés por algo que en realidad para mí no tiene importancia?

Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>

Las personas son diferentes: Unos toman todo muy en serio y otros reaccionan tranquilamente con los cambios que ocurren en la vida. No debe aceptar mi compañero/a que yo no tematise detalladamente cada problema?

Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>

Cómo me siento cuando mi compañero o compañera escucha mis preocupaciones? Para una unión la calidad de sentimientos que se tenga es importante y si lo es, por qué?

Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>

Antes de que Uds. sigan leyendo les pedimos pensar detenidamente sobre estas preguntas, sintiendo que son una pareja que **se ama** y que es **sensitiva, comprensiva y llena de empatía** el uno por el otro.

Tómense suficiente tiempo para discutir y entonces sigan leyendo.



## 4 También el amor requiere reglas fijas

***Quiero que me oigas cuando te hablo sobre mis sentimientos, mis preocupaciones y mis esperanzas.***

Aquí se trata de escuchar intensamente para comprender los sentimientos, las preocupaciones y las esperanzas del compañero, no para calificarlo. La mayor parte de nosotros creemos que cuando escuchamos a alguien tenemos que ACTUAR en alguna manera. Dar un consejo, sugerir una solución para el problema, consolar y hablar sobre las lecciones que la vida nos ha dado. También explicar o defender la actuación del otro, convencerlo de alguna reacción o en toda forma convencerlo de no hacer algo.

Esto sería dar el segundo paso antes del primero. En nuestro concepto el primer paso, que es decisivo, es "sólo" oír. Les parece que es muy poco? Muy banal e insignificante? El escuchar realmente requiere una actitud interna especial que se muestra cuando escuchamos en forma concentrada. Eso sólo puede constituir un esfuerzo especial porque muchos de nosotros tenemos una vida muy intensa y nuestro mundo mental se basa en nuestros razonamientos, nuestros planes y actitudes. Si yo escucho atentamente a mi compañero tengo que poner a un lado por unos minutos mi propio mundo interno.

El paso siguiente es escuchar y comprender lo que la otra persona se esfuerza en comunicarme. Con frecuencia puedo escuchar y decidir entre lo que me cuenta. Nuestra conversación es el medio de compartir con los demás lo que hay en nuestro interior. A veces nuestro compañero tiene algo muy importante que decir pero le cuesta trabajo expresarlo en palabras.

Entre más me concentro en mi compañero, libre de mis temas propios, más fácil va a ser para mí entender lo que quiere decirme.

El paso siguiente es decirle a mi compañero lo que yo entendí de lo que él dijo. No se preocupen, esto no es ningún examen! Imagínense que alguien desea mucho contar sobre el viaje que hizo. Posiblemente les va a ser fácil darle a comprender: puedo imaginarte en el pico de la montaña, ante tí el panorama de varias colinas – fantástico! Yo no estaba allá pero puedo imaginarme cómo tuvo que ser el panorama! Me alegro que me cuentes sobre esa experiencia porque para eso somos amigos! De eso se trata. Su compañero te lleva a su mundo, le cuenta sobre sus esperanzas y sus deseos pero también sobre las preocupaciones que tiene en este mundo. Apenas en el último paso puede ser, pero no tiene que ser por fuerza, que reflexionen juntos cómo se puede seguir actuando.

Lo básico para lograr cercanía y confianza entre dos personas es requisito central que haya esta clase de intercambio.

Si por alguna razón no hay intercambio de pensamientos entre los dos por largo tiempo, se van alejando el uno del otro.



## 5 Lo que esto significa para la relación

Si ponemos en el fundamento de nuestra relación la regla de amor “deseo que me escuches cuando yo hablo de mi persona, de mis sentimientos, mis preocupaciones y mis experiencias”, ganamos confianza y seguridad.

Si se han acostumbrado a articular entre los dos sus esperanzas, sus deseos y preocupaciones, viven con la certeza de que en lo siguiente pueden confiar:

- Nos interesamos el uno por el otro.
- El uno es para el otro importante.
- Podemos mostrar nuestra debilidad sin que se nos castigue por eso.

Si aceptamos de corazón esa regla aseguramos tener una relación buena y estable. Esto ocurre naturalmente sólo cuando ambos opinan así y están dispuestos a escuchar sin calificar y a su vez dar de su parte lo que consideran importante.

Si sólo un miembro de la pareja está dispuesto a hablar y a escuchar al compañero es indispensable que se hagan las siguientes preguntas:

- De qué me sirve esperar de mi pareja que me escuche si yo no tengo tiempo o deseo de escucharlo a él o a ella?
- Tengo la tendencia a burlarme “dulcemente” sobre lo que mi pareja me cuenta de sus deseos o preocupaciones?
- Considero secretamente que mis asuntos son más importantes que los de mi pareja?
- Si yo tuviera que definir nuestro puesto dentro de nuestra relación, cómo lo definiría?
- Quiero una relación en que los dos tengamos los mismos derechos? Si es así, por qué no seguimos esa regla de amor como sostén de nuestra unión? Si no lo quiero - por qué no?



## 6 Reformación de la vida cotidiana

### Ejemplo 1:

Carla y Roberto :

Esa noche transcurrió normal: Carl y Roberto comieron juntos y después miraron el DVD que Betina les había prestado. Fué la película de la obra musical "Mama Mía", interesante, llena de gracia con canciones del grupo sueco Abba. Están sentados en el sofá, tan juntos que se pueden sentir el uno al otro, aunque Roberto se siente a millas de distancia de Carla. Se había equivocado al sentir la unión, el interés de ella por él, el interés con que ella lo oía? El la ama, se interesa por sus experiencias en el consultorio, trata de compartir su mundo, el cual es bastante diferente del de él y todo esto viene de un solo lado, sin que él lo haya notado antes?

Esa noche dá vueltas en la cama inquieto. No deja de pensar si se ha equivocado en los sentimientos de Carla y en el amor que los unió. Al día siguiente se siente agotado. Después de un día afortunadamente tranquilo pero sin embargo cansador, Roberto en camino hacia su casa tiene una idea. Parquea el coche de un lado de la calle y saca el celular.

Tres cuartos de hora después se encuentra con Jorge en un pequeño local francés – se conocen desde el colegio, se habían alejado el uno del otro por varios años y se volvieron a ver en una reunión de compañeros del curso. El tiempo los alejó pero desde entonces, cada par de semanas se llaman por teléfono y se encuentran con frecuencia en ese bistro, que queda cerca de la casa de Jorge. El estudió psicoterapia y se especializó en consulta familiar; hace poco abrió su propio consultorio. Lo que le gusta a Roberto de Jorge es que él nunca dá la apariencia de que lo esté analizando en secreto. El es sincero y dice lo que piensa.

Cuando él usa su conocimiento profesional lo hace en forma tal que dá a comprender: Somos iguales aunque en ese tema o para esa pregunta uso los conocimientos adquiridos en mi estudio.

Después de que Jorge escuchó a Roberto sobre lo que le contó de la situación con Carla, quedó un tiempo en silencio. Dá la vuelta al vaso que tenía en la mano y al final dice: "Todavía no conozco a Carla. Qué dices, es ella una persona que le gusta ponerse en el centro de la atención? No necesariamente en fiestas o algo así, sino con sus sentimientos, con sus problemas...." Roberto dice decididamente que nó. Dice que su amiga puede escuchar, que puede controlarse cuando hay otra cosa que es importante. "Tal vez fué un error haber querido hablar con ella en un momento en que el accidente me tenía tan alterado, tal vez he debido esperar hasta tener un poco de distancia del asunto..." Jorge reflexiona un momento. "En una unión es importante darse tiempo para los sentimientos del otro. Precisamente cuando los siento intensamente, porque es entonces cuando quiero expresarlos y necesito tener en la otra persona alguien que me escuche. O nó?" El amigo asiente. Quiere compartir su mundo con Carla porque la ama y la quiere tener cerca. No la necesita para que le solucione sus problemas ni como cubo de la basura espiritual que hay en él: quiere con ella compartir cada sensación. "Cuando algo me conmueve mucho, cuando hay algo que afecta mi interior, si se interesa por mí debe interesarle, no es así? Entonces, por quien más se puede interesar?" Se siente frustrado y mira a Jorge, quien en el curso de la tarde lo ha podido calmar. Deciden que Roberto va a traer a Carla para que puedan hablar entre los tres.



La reunión ocurre diez días después en el consultorio de Jorge. Carla se mostró inmediatamente dispuesta a acompañar a Roberto. Se alegró de que él tenga un amigo a quien pueda pedirle consejo. Ella se había sentido muy nerviosa cuando Roberto le había contado del accidente que había ocurrido durante su trabajo. Inmediatamente había sentido que el negarse a escucharlo había causado un distanciamiento deprimente.

La conversación duró más de dos horas. Estimulada por las preguntas amables de Jorge, las cuales indicaban verdadero interés, reconoció Carla que para ella es muy importante compartir los intereses de Roberto sin ponerse a censurarlos. Ella también descubrió que es eso lo que ella también desea de su compañero: que verdaderamente la escuche, que él casi la siga en su mundo, que lo conozca mejor. Reconoce que no es para pedir consulta de su compañero o para que él la consuele. O para que él haga desaparecer sus preocupaciones. Es sólo para que cariñosamente la oiga y con ésto dé la señal: estoy contigo. No estás sola. Comparto contigo lo que te pasa. Sigue siendo el asunto tuyo, pero me das un pedazo de tí misma para poderte conocer mejor.

Carla se alegró cuando Jorge entre otras cosas dijo que no contaba para que ella hiciera algo especial y que podría ser que aceptara que le pidiera que le contara eso después, porque es importante tener tiempo para esa clase de conversaciones.

Varios años después Carla y Robert le cuentan a una amiga que la conversación con Jorge los ayudó mucho en su relación. Roberto dice además, si no hubiera sido así, a quien más hubiéramos podido pedir que fuera nuestro padrino de matrimonio?

### **Ejemplo 2:**

Por primera vez oye Liliana de su amiga Lea de las "Cartas para aprender a amar". Lea había buscado en el Internet porque quería hacer un aprendizaje como curandera o psicóloga consultora. Encontró entonces las "Cartas para aprender a amar" y se puso a estudiarlas porque el nombre le pareció interesante. Miró la lista de temas que en esas cartas ofrecen y le pareció interesante que muchos de ellos, aunque no todos, son también para ella básicamente esenciales para una relación. Cuando estaba con Liliana en el café García tomando su café con leche y el ponqué, como lo hacen cada semana, notó que la amiga tenía cara de preocupación y entonces ella le contó sobre el intento que hizo de conversar con Lutz. "Pues Liliana, bien puede ser que Lutz no ha notado lo importante que es para tí que él se preocupe de tus problemas e inquietudes. Pero hablando francamente, fué precisamente su actitud positiva lo que te atrajo a él al principio, no es cierto? Naturalmente fuera de otras cosas." Liliana asiente. "Pues sí. Pero mirando las cosas de cerca, me parece que para Lutz mis cosas no tienen ninguna prioridad. Me dá la impresión de que poco a poco nos vamos alejando el uno del otro. Eso me dá miedo." Se la ve triste y entonces Lea le contó de las "Cartas para aprender a amar" que había encontrado. Por la tarde mira Liliana en Internet. Uno de los temas que ella encuentra es "Participación Amorosa". Eso es lo que le interesa. Eso es lo que desea de Lutz. Se toma el tiempo y estudia cuidadosamente el texto de la carta. Por una parte se ve confirmada en el deseo de que su amigo tome en serio sus esperanzas y sus preocupaciones. Por la otra comprende que ninguno de los dos – ella no es una excepción – han desarrollado un método, una cultura de conversación confidencial. Claro está, los dos conversan con gusto y frecuentemente tienen la misma opinión sobre muchos temas.



Pero cuando se trata de un tema difícil, como ahora, cuando ella no se siente comprendida y empieza a dudar sobre su relación, entonces llegan al límite. Tal vez sería bueno como tema de conversación aprovechar esa carta?

Le pide a Lutz leer la carta "Participación amorosa" y que los dos juntos contesten las preguntas que hacen sobre la estructuración del tema. Lutz la encuentra interesante y la idea original. Hasta entonces había visto ese tipo de cartas solo de cursos de perfeccionamiento en su profesión pero sobre relaciones personales, por qué no? Al final, como diría su abuela Eva, los más ilustrados, en el campo de los sentimientos pueden ser totales analfabetas. Acuerdan hablar sobre eso a la noche siguiente y los dos se sienten un poco nerviosos. Liliana porque espera poder volver a tener la sensación de protección en su amor a Lutz y él porque al leer la introducción de la carta comprende que los dos se encuentran en un punto determinante en su relación. Antes no lo había notado.

Para resumirlo, la noche resultó positiva. Los dos notan que el ocuparse de las preocupaciones y los deseos del otro constituye para ambos una ganancia. A los dos ofrece esto nuevas perspectivas y a su unión una nueva dimensión. La calma y la atención concentrada que Lutz presta a su compañera dan una atmósfera de confianza y de unión.

Así, comprende Lutz que Liliana desea que den un paso concreto para lograr tener un niño. Después de cavilar un poco le propone a Liliana hablar con la abuela Eva sobre eso y ella está de acuerdo. Ella la quiere y le dice cariñosamente "nuestra antigua eminencia", pensando sólo positivamente. Ella es una mujer que está con ambos pies en el suelo y que también tiene el don de dar sus experiencias en forma de consejos que ayudan y muestran caminos nuevos.

Eva se alegra por la visita de su nieto y su compañera. Franco como es Lutz, después del primer sorbo del café delicioso, le aclara la razón de la visita. Ella se ríe. Acaricia la mano de Liliana y les trae la bandeja con las galletas inglesas. Concentrada y sin interrumpir, escucha primero a Lutz y después a Liliana. "Me alegra que hayan decidido tener un niño. El mundo necesita nuevas parejas que se entiendan y tengan el valor de amarse." Lutz busca con los ojos a Liliana. Ella se da cuenta que él está conmovido. Así es su abuela. Toca el punto preciso y dá a comprender que las cosas están bien como están. "Liliana, toma jarabe para la tos durante un mes." Liliana cree que oyó mal. "Jarabe para la tos?" "Jarabe para la tos", le asegura Eva. "Un jarabe que quite las flemas." "Pues si a tí te parece...." Liliana mira a Lutz un poco insegura. El encoge los hombros riéndose y le dice: "Podría ser peor, no es verdad? Es decir perniles de sapo o...." Y no sigue hablando porque la abuela lo amenaza por chiste con la cafetera.

Liliana toma el jarabe para la tos. Al principio se siente rara, pero por qué no? Y es simpático que Lutz, cuando la ayuda a poner la mesa, le pone una cuchara extra. "Para nuestra terapia con jarabe para la tos!" dice y de nuevo aparece la suavidad de trato que en los últimos meses habían echado tan de menos. Dos meses después Liliana resulta esperando niño. Al principio casi no lo pueden creer y después se sienten sencillamente felices. Tan felices que deciden antes del nacimiento del niño casarse.



### Ejemplo 3:

Nadja y Esteban:

Nadja se quedó como aturdida en la cocina mirando el calendario sin ver los monitos de colores. Suspirando tuvo que reconocer que su actitud no había sido buena. Se dejó caer en la butaca. Le había dicho a Esteban lo que no quería, pero no lo que quería y lo que necesitaba en el momento. Volvió a la sala, donde había quedado Esteban sentado. Se volvió al oírla entrar. "Escucha, Nadja" – pero ella lo interrumpió: "No, discúlpame, déjame decirte una cosa, sí?" Esteban asintió y le pasó un cojín cuando se sentó de nuevo junto a él. "Siento haber reaccionado tan fuerte. Todavía me siento mal por la noche que pasé. Lo que quería decir es que lo que en el momento necesito es que me oigas. Estoy muy preocupada por Joshua y su salud y quiero saber qué posibilidades tenemos para ayudarlo. El tema de amamantar como prevención para un montón de cosas es algo que ya hemos discutido y estuvimos de acuerdo que yo debía y quería volver a mi trabajo lo más pronto posible y que por eso no era práctico darle al niño el pecho. Los dos pedimos información y personalmente averiguamos y llegamos a la conclusión de que esa no es la solución para todo y que niños que han sido amamantados también pueden tener erupciones. Por eso, yo creo que no necesitamos volver a discutir el tema. Me crea sentimientos de culpa aunque por mi decisión me siento tranquila." "Así es," dijo Esteban. „dime lo que piensas. Vamos a encontrar una solución ahora o más tarde. Pero ahora dí lo que piensas. Te oigo."

La noche se prolongó bastante. Le hizo a Nadja bien poder contarle a Lutz todos los pensamientos que tuvo en el curso de la semana. También le ayudó a aclarar en su mente muchas cosas sólo por el hecho de poder expresar sus pensamientos. Así le pasaba con frecuencia. Tan pronto estaba con alguien dispuesto a escucharla y a veces hacerle algunas preguntas, poco a poco se iban estructurando emociones y pensamientos y podía ir poniéndolos en orden. Luego podía ver más claro cual podía ser el siguiente paso o aunque fuera qué es lo que se necesitaba en el momento. Eso fue lo que le pasó esta vez y la noche que se había iniciado con dificultad terminó armoniosamente.



## 7 Aun en el amor cada regla tiene sus limites

Han oído Uds. decir “Cualquiera puede escuchar, para éso no se necesita haber estudiado nada”? Muchos psicoterapeutas han escuchado esa frase. Nuestra experiencia nos ha mostrado que escuchar es un arte. Un arte que requiere varias condiciones: concentración, capacidad de poner a un lado los asuntos personales, empatía y consideración.

Cuando su compañero o compañera desea conversar sobre sus esperanzas y preocupaciones y usted nota que no se puede librar lo suficientemente de un problema propio, entonces su capacidad está limitada. En ese caso habría la posibilidad de que los dos fijen otro momento adecuado. En ese caso nos parece importante decir claramente que el otro nos es importante y que por esta razón Ud. necesita un tiempo más apropiado para poder concentrarse en esa conversación. Hay veces que el deseo de conversar tiene en realidad otro objetivo. Es posible que su compañero busca la oportunidad de expresar su frustración. Esto puede no ser un plan conciente – en el tema de comunicación todos somos aprendices!

Una muestra de que en realidad no es una conversación lo que se quiere, en la cual él quiera expresar sus esperanzas y preocupaciones, sino que quiere hacer reproches, es que no habla de sí mismo sino ante todo sobre usted. “Me va mal porque tú...” “He pensado mucho sobre tí y me parece que tú debes....” En este punto llega la regla a un límite porque en esta regla se trata de que el compañero hable de su propio mundo interno – en un ambiente de atención y concentración.

El tener una conversación sobre lo que me disgusta de la actuación de mi compañero o de lo que molesta por las condiciones de nuestra unión es sin duda necesario pero se sale de esta regla. En una condición como esa entra lo que se consideraría como una conversación en conflicto. También una conversación de esas es como un desafío, tiene condiciones determinadas y requiere capacidades específicas. Estas se diferencian en parte de las condiciones que rigen para una conversación en que haya participación amorosa. Si para ustedes el tema “conversaciones en conflicto” es actual en el momento, les recomendamos las cartas 10 y 22.



## 8 Reflexiones adicionales

### 8.1 Lo que nos impediría seguir esa regla de amor

Lo que nos puede impedir seguir esta regla de amor pueden ser nuestros temores conscientes o inconscientes.

Por ejemplo podemos temer ser nosotros mismos o nuestra pareja

#### **débiles, perezosos o cobardes**

y que por esta razón yo o mi pareja no nos arriesgamos a ocuparnos de las preocupaciones o los deseos de los demás. Por esto evito ese tipo de conversaciones completamente o, si no me es posible, no les pongo realmente atención.

Puede ser conveniente hablar sobre esto con su pareja: si notaron los dos o notó Ud. en la conversación que el otro estaba con sus pensamientos muy lejos o que para sus adentros se reía cuando Ud. le contaba sobre sus deseos o sus preocupaciones? Si ese es el caso, entonces es tiempo de conversar sobre los temores que arriba enumeramos. Piensa Ud. que con un poco más de firmeza podría estar en condiciones de superar la situación en que está en el momento y que por eso no necesitaría una conversación como ésta? Temo que él no se arriesge o contra su voluntad no actúa para que no se lo reproche – y así su preocupación no tiene fundamento real? Y qué opinión tiene su pareja?

En caso de que sean temores los que le impidan a Ud. o a los dos tener una conversación sin inhibiciones y muy sincera, los siguientes pensamientos los pueden ayudar a lograr una actitud constructiva:

Los temores impiden el desarrollo. Pueden ser positivos o negativos. Si son positivos es mejor probar otra cosa en vez de permitir que esa condición quede así. Si el temor es negativo, impide el propio desarrollo y el de la pareja hacia amor y aprecio mutuo.



## 8.2 Lo qué nos ayuda a seguir esa regla de amor

Independiente de lo que nos pueda impedir seguir con facilidad esa regla de amor, podemos ocuparnos conscientemente de las siguientes consideraciones:

- Amo a mi pareja?
- Influyen en nuestro amor temores de alguna clase?
- No nos conduce nuestro amor a comprender que el propósito de la vida es **vivir ese amor**?
- No nos puede ayudar la seguridad de que toda persona puede **decidirse por el amor** a que automáticamente desarrollemos **sensibilidad, comprensión y empatía** por la pareja porque fue también nuestra **decisión** la que nos unió?

Cuando reflexionemos sobre estos pensamientos van Uds. a encontrar seguramente otras razones para comprobar que la regla de participación amorosa tiene su razón y constituye una base elemental para una relación feliz.

Si Uds. deciden utilizar la lección de esta carta y desarrollar una nueva costumbre van a descubrir que cada vez les es más fácil escuchar con interés y sin contradecir – y a su pareja le es más fácil confiarse en Ud.

