



Aprendiendo a Amar

Comunicación 1

- **Rapport / Entendimiento mutuo** -

Participación cariñosa en la conversación.

Carta 15



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	Reglas para escuchar con aprecio y consideración	10
5	Lo que esto significa para la relación	13
6	Reformación de la vida cotidiana	14
7	Cada regla tiene sus límites	17
8	Reflexiones adicionales	18
8.1	Lo que nos impediría seguir esa regla	18
8.2	Lo que nos ayuda a seguir esa regla	18
9	Que hemos aprendido?	19



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 No. 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:

“Qué hay? Cómo te fué hoy?” Jorge besa a Sabrina en la mejilla mientras trata de calmar a los dos hijitos que gritando como los indios cayeron sobre él y lo agarraron por las piernas. “Me quieren tumbar?” les dice él riéndose y alza al pequeño Jan. “Ven pronto, papi, que te quiero mostrar una cosa!” Lucas entra corriendo al cuarto de los niños. “Ya puedo trepar por los lazos!” “Ve tranquilo, vas a ver lo fuerte que se está volviendo”, le dice Sabina sonriendo al esposo. “Entre tanto preparo un expreso para nosotros.” Jorge ya va en camino al cuarto de los niños y dura largo tiempo hasta que vuelve con un suspiro a la mesa y comienza a mirar lo que vino en el correo. “Pues...” empieza a contar Sabina revolviendo el café en el pocillo. “Pues qué?” le pregunta Jorge distraído. La cuenta de la reparación del coche de Sabrina esta vez es bastante alta. “Tú me preguntaste cómo me fué hoy. Pues para empezar ..” “Dime, en el taller te dijeron que tenían que cambiar el empaque de la tapa del cilindro?” la interrumpe. Sabina piensa un momento y dice “pues nó, creo que nó.” En el cuarto de los niños se siente un golpe seguido de llanto. “Voy yo o vas tú...” “Yo voy”. Cuando Sabina regresa Jorge ya no está en la mesa. Lo oye en el dormitorio. Está sacando ropa más ligera para cambiarse. “Quería contarte algo que me pasó hoy”. Sabina le dice al esposo desde la puerta del dormitorio. “Lo más interesante fué la visita de Jan en su futuro kindergarten esta mañana. Al principio no se quería separar de mí, aunque no es así por lo general, pero después vino una niña con una caja de galletas y...” “Pero en general todo resultó bien, no es verdad? Por lo menos eso me dijiste en el teléfono. A propósito de teléfono, no puedes imaginar qué bobadas contó el compañero Sánchez, precisamente al volver del piso de los directores!”

“No me interrumpas cada vez que estoy diciendo algo!” Sabina le contestó malhumorada. “Tú me preguntaste hace una hora cómo pasé el día! Te cuento cómo lo pasé o no? “Pero ya me contaste como pasaste el día! La visita en el kindergarten y donde el médico de los niños, no es así?” “Donde el oculista”, precisó Sabina. “Eso es lo que digo y también fuera bueno si tú me oyes a mí lo que te cuento, porque si es cierto lo que se oye en el momento, eso puede afectar mi empleo en la Empresa! El salir muy puntualmente por una reunión de padres de familia u otra cosa ya no va a ser más posible!” “Tú te sales cada tercer día tan pronto del trabajo para ver a los niños todavía despiertos y después para ir a la reunión de padres de familia.” Sabina pone las manos en la cintura. En ese momento entra Jan en el dormitorio con algo en la mano que su hermano le quiere quitar. “Es mío!” llora Lucas. “Basta! Qué es esa tontería?” Jorge agarra con fuerza a sus dos hijos por los hombros. “Eso se puede arreglar en otra forma!” Furiosos se miran los dos hermanos. Sabina abre la boca como para decir algo pero se vuelve y sale al comedor, en donde el café ya está frío. Se siente frustrada y triste. Es claro que lo que quería contar no eran noticias de máxima urgencia, pero Jorge le dá la impresión de que lo pone nervioso el que ella no más abra la boca. El se pierde de muchas cosas relacionadas con los niños y al final, cosas que tienen que ver con ella. Entonces no hay tiempo para contar nada.” “Ya está el asunto arreglado.” Jorge pasa por la mesa en dirección al cuarto de trabajo. “Voy a ver qué E-mails me han llegado, o me necesitas ahorita?” le pregunta al pasar. Sabina no le contesta. Mientras prende el ordenador Jorge piensa que se siente frustrado porque Sabina siempre quiere contarle todo lo que ocurre con todos los detalles, cosas que él ya sabe más o menos, en cambio ella no tiene interés de oír lo que él quisiera contarle. Con desagrado mueve la cabeza, pero entonces aparece el programa de los E-mails en el ordenador.



Ejemplo 2:

Nelson pasea por la cocina y pone un asiento ante la mesa. “Nelson, por favor, ordena tu maleta. Está otra vez en medio del corredor y no quiero que nadie se vaya a caer.” Eva pone dos platos humeantes con espagueti sobre la mesa y se vuelve hacia la refrigeradora. “Se me volvió a olvidar el queso parmesano!” Nelson dá vueltas a su vaso de jugo. “Neeelsooon! Estoy hablando contigo!” Eva mira a su hijo de 14 años y muestra con la cabeza hacia la puerta de la cocina. “Eso me molesta...” El mira a la madre de mala gana, se levanta y va al corredor. Poco después se deja caer de nuevo en el asiento y coge el queso parmesano. “Cómo te fué hoy?” Le pregunta Eva y espera el “todo bien” que siempre le dice. Pero Nelson echa queso en su plato y la mira: “Otra vez volvió hoy ese tipo al colegio.” “Qué tipo?” Eva sigue comiendo y mira el reloj. Casi son las 2:30. En un cuarto de hora tiene que salir para no llegar en el último minuto donde el Sr. Gonzáles. El es el primero de tres de sus clientes que tiene que visitar hoy como contabilista independiente. “Tú no me estás escuchando!” le dice Nelson malgeniado. “Tú no has dicho nada! Qué tipo?” “Hoy vino ese tipo para el entrenamiento contra la violencia.” Eva reflexiona un poco y se recuerda. “Ah sí, ya sé. Espero que tu amigo – cómo se llama? Jorge, le haya puesto suficiente atención.” “El no es mi amigo sino un compañero y se llama Jaime. Y no estuvo hoy en el colegio. No sé por qué. Posiblemente está enfermo. “Sea como sea, me parece que es mejor que tú escojas mejor las personas con quienes tienes contacto. Ese – Jaime en mi concepto tiene una actitud hostil y si es cierto lo que he oído que fué uno de los que incendió los cubos de basura en el parque! Te gustan los espaguetis? Esta vez puse orégano en la salsa”.

“Al diablo!” Con un gesto de furia aparta su plato. “Qué te pasa, estas loco? Tú sabes que no me gusta oírte hablar así!” Eva deja el vaso de jugo sobre la mesa y se levanta. “Ahora me voy y cuando regrese a las seis quiero hablar contigo!” “Ah, sí?” Timo mira desafiante a la madre. Durante pocos segundos se miran, antes de que Eva coja su cartera y se despide. Timo no le contesta.

Ejemplo 3:

Galo deja el libro que está leyendo a un lado cuando oye que se cierra la puerta de un auto y poco después se abre la verja. Por la ventana ve a su hijo mayor que viene por un camino del jardín con el celular en el oído y las botas de caucho en la mano derecha. No puede oír lo que el hijo está diciendo, pero por su actitud puede él adivinar que la conversación no es agradable. De repente se para León abruptamente, deja caer las botas y gesticula con la mano derecha, le dá la espalda a la casa y con rasgos alterados sigue hablando por el celular. Pensativo se levanta el viejo de su silla y va a la cocina. Pone una botella de jugo de la nevera en un charol con dos vasos y un plato de cerezas. Cuando su hijo, quien es normalmente tan ocupado, a pesar de tener el calendario lleno muy cumplidamente va una vez por semana a arreglarle el jardín, entonces él por lo menos lo debe atender bien. Galo suspira. Desde que hace un poco más de un año su esposa murió, no hay más pasteles sabrosos. Fuera de eso mucho ha cambiado en su casa. Casi 50 años estuvieron casados y ella le hace falta.



Por eso es para él más doloroso ver que su hijo mayor ha tenido una suerte muy diferente. León y Elsa, la esposa, se separaron y aunque el hijo no le comenta nada sobre eso, él ve que todo va a parar en un divorcio. Suspira. Él aprecia a Elsa y quiere mucho a sus nietos Luis y Lara. Los dos fueron niños deseados. El muchacho tiene 15 años y la hermana la semana entrante va a cumplir sus 12. Los dos hermanos tienen un temperamento muy diferente. Lara es la más activa, la más viva. Ha sido siempre voluntariosa. En cambio, el niño es más callado. Fué así desde el principio. En los últimos tiempos Galo piensa mucho en su nieto y desde la última vez que habló con él está muy preocupado. Por esa razón Galo se propone hablar con el hijo no de las cosas comunes y corrientes sino de lo que él ha observado y lo que teme por Luis, porque aunque tiene características muy buenas, no le parece que tenga suficiente sensibilidad hacia las cosas de su propio hijo, más cuanto a que él está en una situación familiar difícil. Galo suspira profundamente en el momento en que León abre la puerta.

Al final, después de haber trabajado en el jardín, León tiene sed y se sirve un vaso de limonada. "Papá, cómo pasaste la semana?" "Pues bien, como siempre. La pierna me molesta un poco pero es debido al cambio del tiempo..." "Bien, bien." León está distraído y con la mano se alisa el pelo. Coge una manotada de cerezas y se recuesta en la silla. "Yo quiero hablar contigo sobre Luis, León." El hijo mira sorprendido a Galo. "Y sobre qué?" "Estoy preocupado por él. El..." «Ah, claro que para los niños no es fácil la situación, pero tanto Elsa como yo vemos que para todos lo mejor es separarnos por un tiempo." "Puede ser, pero..." "Y el muchacho tiene 15 años, pronto cumple sus 16 y en esa edad se piensa un poco menos en la familia. En el momento él está ahorrando para conseguir su carnet de chofer."

"León!" dice Galo enérgicamente. "Hay algo que te quiero contar. En mi última conversación con Luis hace una semana dijo algo que me hizo escucharlo y que yo encuentro que tú debes saber." Como defendiéndose, León levanta las manos. "Por mucho cariño que yo le tenga, papá, no tengo que enterarme de todos los secretos de mi hijo que está en la pubertad. También creo yo que a él no le gustaría saber que aquí estamos sentados hablando de sus intimidades – desafortunadamente yo tengo que irme, en una construcción hay problemas y tengo que pasar por allá ahorita." León se levanta y abraza al padre. "Nos vemos la semana entrante. No te dejes salir más canas por Luis. Acuérdate cómo te sentías de adulto en esa edad!" Galo mira al hijo agarrando las botas de caucho y buscando las llaves del auto y que con un gesto ligero de despedida desaparece. Nuevamente no fué posible hablar con él. No logra hacer que el hijo lo escuche. Puede ser que soy también para mi hijo un estorbo? Puede ser que piensa en secreto que estoy demasiado viejo para apreciar con justicia los problemas de la vida? Toda la tarde y durante media noche piensa cómo puede hacer que el hijo oiga lo que tiene que decirle.



3 Algunos pensamientos básicos

Amor y relaciones conyugales, qué es eso en realidad?

Conocen Uds. escenas similares?

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

Es siempre necesario dejar hablar a alguien cuando con pocas palabras se sabe lo que quiere decir?

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

Qué desearían Uds. cuando le cuentan a otra persona algo?

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

Es necesario mostrarle al que nos habla que lo estamos escuchando?

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

No sería más auténtico decirle al otro rápidamente que está equivocado si es esa su opinión sincera?

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

Si todos tienen el derecho de tener su propia opinión, no se debe reflexionar primero por qué el otro tiene una opinión distinta antes de rechazarla y hacérselo saber?

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

Puede ser posible oír a la persona tranquilamente y sin calificar su opinión cuando se supone que la opinión propia es muy diferente?

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

Qué es más importante para una comunicación fructífera: lo que yo diga o con qué propósito lo digo?

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

Antes de seguir leyendo les rogamos en conjunto considerar estas preguntas como personas que se aprecian mutuamente y se respetan.

Tómense suficiente tiempo para discutir y entonces sigan leyendo.



4 Reglas para escuchar con aprecio y consideración

Cuando yo aprecio a alguien, sea mi compañero/a, un familiar un amigo o alguien más, es importante hacer sentir:

“Te aprecio, lo que dices es para mí importante, deseo comprenderte, deseo que tu conversación conmigo sea agradable.”

Ahora se trata de COMO lograrlo – cómo se puede lograr hablar con otra persona en forma tal que ella capte sus buenos propósitos.

En qué se debe pensar para lograr una calidad en la conversación mejor de la que hasta ahora se ha tenido?

Qué se puede hacer para cambiar el modo de conversar que se ha tenido desde hace años? En este capítulo nos ocupamos menos de definir reglas de comunicación. Los invitamos a profundizar más en el tema y mirar detrás de las reglas, por muy útiles que sean como bases, para lograr un arte en la conversación que enriquezca su propio sentido de la vida y la atmósfera en su relación:

Cinco reglas de comunicación :

1. **Diríjase a quien le habla.** Mírelo directamente y busque con él contacto por los ojos.
2. **Concédale el tiempo que necesita** para formular sus pensamientos. No lo interrumpa.
3. **Escúchelo atentamente** y trate de entender lo que quiere decir.
4. **Expresa su aprobación** de lo que dice: con inclinación de cabeza, con un “sí” o un “es cierto”
5. **Trate activamente de ver claro lo que el que habla va formulando**, cuando no lo entiende con un “por qué?”, “cuando” o “Qué quieres decir exactamente?”

Como una iniciación al arte de escuchar:

1. **Diríjase hacia quien le habla:** el dirigirse a él puede indicar por lo menos dos cosas: Por una parte físicamente se vuelve hacia él, y por la otra, y eso lo consideramos como lo más importante, nos dirigimos a él interiormente, activamos nuestra disposición de poner a quien escuchamos en el centro de nuestra atención y estamos dispuestos a escuchar lo que quiere decirnos.
2. **Concederle el tiempo que necesita:** cada persona tiene su propio ritmo y su propio estilo para referir un cuento o expresar sus propios sentimientos. Para algunas personas la acción de hablar es su propio método de aclararse a sí mismos un tema. El arte en este caso consiste en dar al compañero suficiente campo y el mensaje: Este tiempo es tuyo. Este campo para razonar es tuyo. Úsalo como quieras y yo espero hasta que hayas terminado. En esa forma muestra concretamente el aprecio que usted le tiene, no sólo por los pensamientos sino por la persona misma con quien se habla.
3. **Escúchelo atentamente:** Cuando usted logre desligarse de sus propios pensamientos y asociaciones y dirigir su atención tranquilamente y en forma concentrada en quien habla, le proporciona usted una experiencia especial : él se siente aceptado. Experimenta la alegría de desarrollarse sin la presión de tener que pelear para tener espacio o tiempo para expresarse. Ante todo él siente que Ud. lo sigue en sus pensamientos y aprecia la simpatía que con ésto Ud. Demuestra.



4. **Expresa su aprobación.** Cuando una persona siente que la otra aprueba sus argumentos o consideraciones, con frecuencia siente que se aprueba su propia persona porque tendemos a identificarnos con nuestras convicciones. También cuando tenemos cada vez mayor experiencia y aprendemos a reflexionar cada vez mejor, comprendemos que nuestro valor como ser humanos existe y es sagrado, sea que los demás aprueben o rechacen nuestros puntos de vista. Sigue siendo una experiencia agradable cuando otra persona nos muestra aprobación.
5. **Trate de ver claro:** Una conversación es en el mejor caso como un viaje para hacer un descubrimiento en el cual unas veces el uno y otras veces el otro van adelante. Si su compañero va adelante y usted no lo puede seguir, entonces no va a desear acompañarlo. Ese es un viaje en conjunto. Ud. va a pedir ir más despacio o preguntar por qué se va por un camino especial. Su compañero de viaje va a notar que para usted es importante ir por el camino en conjunto. Ud. sigue su guía. Tiene un interés real de comprender sus puntos de vista.

Estas son las reglas básicas y detrás de ellas, con más profundidad, hay facetas del arte de conversar que Uds. pueden decidirse a seguir.

Los invitamos a aprovechar en los próximos días cada oportunidad de conversar para practicar las reglas y aquello que representan y así vivir conscientemente las experiencias que nos ofrecen.

Las personas se sienten conmovidas cuando sienten que otra persona los escucha con simpatía. Muchos de nosotros viven a la permanente expectativa de ser criticados.

Con la sensación de que el otro no se interesa en realidad por ellos. Se sienten ante una presión despiadada de tiempo. Una conversación cariñosa, tranquila y positiva es como una ventana hacia otra cultura de relaciones, en la cual como parte básica elemental es el sentirse comprendidos y aceptados.

Qué es en sí “comprender” en este caso y cual es el puente hacia la meta de conversar cariñosamente con una persona?

Es posible que Ud. haya sido testigo de una conversación confidencial entre dos personas y ha podido observar que en alguna forma los dos que conversan se parecen – en sus rasgos, en la forma de comentar y aún en su porte. Ese fenómeno ocurre cuando una persona se concentra en su compañero de conversación, cuando él lo sigue a su mundo y comparte con él las experiencias que ha vivido.

La literatura técnica llama a eso “**reflexión**” y puede ser la demostración inconciente de la unión de dos personas, como también una actitud conciente para mostrar al otro sin palabras su aprobación.

Usted puede **reflejar los sentimientos, el porte, la voz, la lengua** y hasta **el respirar** del compañero de conversación.

En el curso de esta carta de guía lo invitamos, junto con su compañero de conversación, a coleccionar en forma conciente experiencias sobre cómo se refleja en su relación cuando se dedican a ser espejos el uno del otro:



- **Reflexión de los sentimientos:**

Cada narración tiene un tono especial de sentimientos. Como reflexión de los sentimientos del compañero de conversación puede Ud. hacerlo sentir su aprobación estando de acuerdo con su sentimiento: cuando Ud. oye algo alegre, se alegra. Cuando su compañero cuenta algo triste, él se va a sentir mejor comprendido si siente en el otro ese mismo sentimiento. Cuando el compañero expresa su indignación, le es a Ud. fácil sentir esa sensación si se acuerda de una situación semejante en su propia vida. Si Ud. encuentra que su compañero es miedoso, él se va a sentir comprendido si se abre a ese sentimiento hasta que lo perciba.

Tómense varios días con su compañero de conversación para reflejar así los sentimientos el uno del otro. Puede ser que así le sea más fácil reconocer la tonalidad de sentimientos en la narración del compañero. Puede ser que el camino hacia sus propias emociones es para Ud. tan claro que tan pronto se concentre, casi automáticamente pueda reflejar los sentimientos de la otra persona.

Puede ser también difícil para usted, por la forma de la narración, el descubrir qué sentimiento tiene su amiga o su compañero. Puede ser que para Ud. es difícil compartir los sentimientos de alegría, de indignación, de miedo o de tristeza para poderlos expresar.

Lo que en la literatura técnica se llama “profundizar” el «Rapport» es dar los pasos suyos y los de su compañero para lograr una comprensión más profunda hacia las personas con quienes se habla y poderse demostrar.

- **Reflexión del porte**

Así como su compañero de conversación puede ver sus sentimientos y sus emociones en su actitud, se puede sentir comprendido en la armonía de su aspecto a nivel físico. Si su compañero de conversación está sentado con las piernas cruzadas ante usted, Ud. puede mostrar cercanía si toma la misma posición. Si se inclina hacia Ud., haga Ud. lo mismo.

- **Reflexión con la voz**

Puede Ud. reflejar más su arte de conversar no solamente siguiendo lo que el compañero dice sino también apreciando la voz con que él habla: con qué ritmo, con qué tonalidad está hablando? Si iguala el ritmo y la tonalidad, muestra Ud. aún mayor acuerdo y demuestra aún más que se encuentra en el mundo del compañero.

- **Reflexión con la palabra**

No decimos con esto que Ud. y su compañero de conversación deben hablar en el mismo idioma – porque eso es lo lógico. Lo que aquí queremos indicar es que se debe aprender a reflejar el sentido de la palabra que usan su hijo, su padre o su compañero o compañera cuando le cuentan a Ud. algo importante.

Los principales “sentidos” de las palabras son: lo visual, lo kinestético lo auditivo. Cada persona tiene una manera muy individual de hablar. Una manera de expresarse por medio de la cual tiene él o ella la impresión de que en esa forma precisa mejor lo que quiere decir. “Es importante que los dos tiremos de la misma cuerda”, “me es importante que estemos en armonía el uno con el otro”, “me es importante que tener la misma meta”. En principio las tres expresiones quieren decir lo mismo, aunque se refieren a diferentes sentidos.



Una persona kinestética “tira de una cuerda”, una persona auditiva percibe desarmonía o armonía y una persona visual ve para el futuro una meta común cuando habla de armonía entre las personas. Cuando Ud. se acopla a la manera de hablar del compañero y aprende a responder al mismo nivel, aprovecha la oportunidad de mostrar su comprensión en forma más convincente.

- **Reflexión en el respirar**

Personas que prueban hacer ésto por primera vez experimentan una condición casi meditativa. Se sienten conmovidas por la cercanía que se experimenta cuando se acopla uno al ritmo de respiración del otro.

Los invitamos a practicar el reflejarse el uno en el otro. Va a ser el propósito en la conversación aprender a seguir al otro con cariño y aprecio y tener la sensación de lograr una profunda comprensión.

5 Lo que esto significa para la relación

Aunque vivimos en una sociedad de continua “comunicación”, hay poca costumbre de tener una alta calidad de conversación. Para lograrla se requiere tener entre los que conversan respeto e interés en la relación, que la actitud básica de cada uno sea aprecio y sinceridad y que la meta no sea egoísta: que la otra persona siga al compañero de conversación en su mundo interno y lo comprenda.

Hemos descrito una forma especial de escuchar que llamamos “el seguir al compañero cariñosamente” y que tiene como consecuencia desarrollar confianza en el compañero de conversación. Esa forma especial de escuchar muestra al otro que

“te tomo en serio, eres para mí importante y lo que me dices también lo es – te escucho con mi pensamiento y hasta donde me es posible, con mis sentimientos”.

Ese seguir cariñosamente lo vemos como un paso importante si se quiere mejorar realmente la cultura de la comunicación en su unión o en una relación importante.

Con una base como esa se puede desarrollar una relación tanto en cuanto a unión como en profundidad. Con una base así se permite a cada uno de los compañeros de conversación la oportunidad de que se tomen en serio para que puedan experimentar verdadero respaldo emocional.



6 Reformación de la vida cotidiana

Ejemplo 1:

Sabina y Jorge:

Un par de semanas después Sabina pone un papel en el escritorio del esposo cuando él va a mirar qué E-mails le han llegado. "Qué es ésto?" pregunta Jorge, mirando la hoja de papel. "Es una invitación a una conferencia en el colegio de Luis y yo quisiera que vayamos juntos. Va a ser el martes de la próxima semana. No tenemos ninguna cita especial esa tarde y le pedí a Martina que cuide a los niños mientras estamos ausentes", contesta Sabina. "Ah, sobre qué se trata la conferencia?" Jorge mira a su esposa y deja a un lado la hoja. "El tema es comunicación". "Necesitamos nosotros oír eso?" pregunta Jorge. Sabina contesta muy seria: "Sí, me parece". Se vuelve entonces y se va a la sala. Jorge la mira extrañado, coge de nuevo la hoja y lee el texto. Reglas de comunicación. Conversación cariñosa, calidad de la relación. Pues bien, por qué no?

Los dos quedan pensando sobre el tema diez días después de la conferencia cuando van en camino en el coche. Sabina se queda mirando a Jorge cuando con la llave va a prender el motor del auto pero al fin no lo hace. "Qué hay?" Jorge pone las manos en el timón. "Pues es raro. Eso no fué lo que yo creía." "Qué pensabas que iba a ser?" preguntó Sabina. "Yo no sé. Pensé en que iba a ser talvez algo técnico." "Técnico?" "Sí, más o menos mensajes a mi ego en vez de como se hace para dejar que el otro diga, cómo se comporta uno ante un compromiso, más o menos así." "No, no fué sobre la técnica... y fué más que todo sobre escuchar que sobre hablar. Me pregunto cómo podemos usar lo que oímos porque por lo menos yo me siento frustrada porque tú nunca me escuchas. O mejor dicho, me parece que no te interesa lo que yo te cuento, a pesar de que eres tú el que me preguntas."

Asombrado mira Jorge a su esposa. "Pero eso no es cierto!" "Puede no ser cierto pero esa es mi impresión y me puedo imaginar que a tí también te pasa eso de vez en cuando. O nó?" Piensa en la situación de hace unas semanas cuando Sabina quería contar sobre el día de prueba para el hijo cuando sus pensamientos estaban en la reestructuración de su puesto de trabajo. Pensamientos que a él le hubiera gustado conversar con Sabina, pero que no pudo hacerla escuchar. Casi se pelearon.

"Qué te parece si ahora, cuando vamos a la casa, buscamos una noche de la próxima semana para practicar el tomar parte en una conversación. Si quieres tú puedes empezar y yo te oigo como el conferencista de hoy lo describió. Tenemos los papeles que él dió." Jorge reflexiona. No comprende el asunto bien pero le parece que esa forma de hablar y escuchar les puede ayudar como pareja a Jorge y a Sabrina para mejorar la calidad de la unión. El sigue pensando en eso.

Seis meses después, ordenando el escritorio, encuentra de nuevo la invitación. Sonriendo se la muestra a Sabina, quien está reparando la tabla de una alacena. "Te acuerdas?" le muestra la hoja de invitación. Sudorosa, Sabina se retira de la frente un mechón de pelo, mira la hoja y le dice: "Yo creo que eso fué lo que nos salvó." Pensativo, mira Jorge por la ventana. "Puede ser. En toda forma no pensé que nos ayudara tanto sólomente el escuchar y mostrar al otro que sí estamos escuchando." Sabina dejó de forcejear con la tabla. "Yo creo que el secreto consiste en que cuando conversamos se puede decir que vamos los dos por ese sendero común; sin que el uno vaya por un camino y el otro por el otro y al final quedamos los dos malgeniados y desilusionados porque cada uno tiene que ir solo por su camino..." Jorge se ríe. "Tú tienes una disposición para la lírica. No se me había ocurrido. El preguntarte, me acompañas? Tiene una nueva trascendencia." Sabina le sonrío y lo acaricia.



Ejemplo 2:

Eva y Nelson

Esa noche Eva encuentra cerrada con llave la puerta del dormitorio de su hijo. "Qué pasa, Nelson? Ábreme la puerta!" Molesta, Eva mueve la aldaba. "Yo no quiero hablar contigo." "Dime qué es lo que pasa!" Eva con un suspiro se sienta en el suelo junto a la puerta. De la habitación del hijo no viene ninguna respuesta. Ella tiene la impresión de haber pasado por alto algo importante, pero qué? Piensa en la última conversación que tuvo con Nelson. El tenía que levantar la maleta. Ella le preguntó cómo le había ido en el colegio. Si le había gustado la comida; no, eso fué más tarde. El había comenzado a contar sobre el entrenamiento contra la violencia. Qué le había contado sobre eso? Por mucho que pensó no se acordó de nada a pesar de que tiene buena memoria! En sí no había contado nada. Ella había dicho algo sobre Jaime, no, Jorge, y entonces el hijo había explotado. Estaba ahora así por eso? Porque había criticado a un amigo? Por otra parte Nelson dijo que no era su amigo sino un compañero. Entonces tiene que ser otra cosa... Si ella supiera lo que se dijo en ese entrenamiento tal vez entendería por qué Nelson reaccionó así. El quería contar algo pero ella no lo escuchó. Sólo dijo un par de cosas sobre ese Jaime y sobre la comida. Estaba ya pensando en la cita que tenía por la tarde. No lo escuchó. De razón que ahora esté disgustado con ella y no le quiera hablar!

Volvió a golpear en la puerta. "Lo siento pero tengo que decirte algo importante. Quiero disculparme por no haberte escuchado al medio día. Sólo hice un par de comentarios. Puedo entender que estés disgustado conmigo. Quisiera oír cómo fué el entrenamiento contra la violencia y lo que se te pueda ocurrir. Yo te voy a escuchar. Te lo prometo. Me cuentas todavía esta noche?"

Por medio minuto no se oyó nada en el cuarto de Nelson y entonces se sintieron sus pasos. Venía hacia la puerta y la abrió. Aún de mal genio vió a la madre todavía sentada en el suelo."Como un hippy viejo, no es así?" Con una sonrisa disimulada se levanta ella. El hijo es poco más alto que ella. "Te lo digo en serio, charlamos?" "Te estás poniendo muy dramática!" Nelson encoge los hombros. "Estoy haciendo ahorita la tarea de matemática. Tengo que terminarla." "Sí, claro" le contesta Eva. "Hablamos después? Para mí es importante. Ese fué un error torpe de mi parte. Lo siento." Nelson se siente incómodo. "Pues, está bien." "Dime cuando termines la tarea, yo preparo el té y nos sentamos los dos en la sala." "Tanto no tengo que contar – sólo quería decir que también hablamos de "mobbing" y que Jana estaba totalmente nerviosa. "Tal vez ella ha vivido eso o lo está viviendo." Eva queda pensativa. "Te espero abajo, sí?" Nelson se muestra de acuerdo.



Ejemplo 3:

Galo y León

León recibe asombrado cuatro días más tarde una carta de su padre, pocos días antes del cumpleaños de Lara. Y eso qué es? Se pregunta asombrado. Mira el sobre y ve la letra clara de su padre. Con una taza de café en la mano se sienta en el invernadero y lee la carta: "Querido León", comienza a leer. "Ya que la semana pasada no me fué posible hablarte sobre Luis, resolví escribirte. Tengo la esperanza de que tú te tomes el tiempo para leerla y que estés de acuerdo de hablar conmigo. Tú eres una persona muy ocupada y a pesar de eso arreglas mi jardín cada semana. Yo te lo agradezco. En caso de que sea por falta de tiempo, sugiero conseguir yo un jardinero y tú me dedicas una hora de tu tiempo para oírme. Tu padre." Perplejo, lee León la carta por segunda vez antes de ponerla sobre la mesa y mira a su alrededor. El padre le pide una hora por semana para oírlo. Increíble. A pesar de que se hablan cada semana. Bueno, no conversan sobre asuntos muy profundos pero él había pensado que el uno siempre está al tanto de la vida del otro... entonces recuerda la última visita que hizo donde Galo. Tiene que aceptar que el padre tiene razón: él le impidió claramente decir lo que quería sobre León. Ni él mismo sabe por qué. "Escucha lo que te dicen!" De repente suenan desagradablemente las palabras de Ella. Con mucha frecuencia le dijo eso. Su permanente descontento fué la causa de que se hayan alejado el uno del otro – pero así y todo, al final no tenían nada más que decirse, aunque eso suene triste. Ahora el padre le dice lo mismo! De repente León va al teléfono.

Después de haber hablado más de una hora con su hermano menor, se siente cansado pero ya sabe lo que debe hacer. Quiere oír lo que le va a decir el padre. Tiene que ser algo importante cuando Galo se dá el trabajo de escribirle una carta. – emplear un jardinero!

Decidido vuelve a coger el teléfono y cuando su padre le contesta, se citan para dos días después.

Los dos se sienten un poco incómodos cuando están el uno frente al otro. En realidad es la primera vez que se encuentran oficialmente para conversar! En la mente tiene León los puntos que le dijo su hermano: Sentir y mostrar el cariño y el aprecio que le tiene al padre, no interrumpirlo sino tratar de comprenderlo y seguir sus pensamientos. Hacer las preguntas necesarias para comprender mejor lo que él quiere decir. Mostrar aprobación cuando está de acuerdo con algo que él dice. Refrenar sus propias asociaciones y tener en cuenta que esa es la conversación de su padre, es el tiempo que él se ha deseado para que lo oiga.

Galo habla clara y lentamente. León lo escucha. Los dos se asombran de que ya ha pasado una hora cuando miran el reloj. León comprende que es real el hecho de que hay un problema serio con el hijo. Sin embargo, por raro que parezca, no se siente muy preocupado ni acosado para resolver de una vez el problema. Al final los dos quedan silenciosos. La conversación los unió más. Sintieron más cercanía de la que habían sentido desde hace mucho tiempo y esa sensación es agradable.



7 Cada regla tiene sus límites

Depende de usted mismo decidir con qué personas quiere tener conversaciones íntimas en su vida. Para nosotros, son aquellas personas con quienes deseamos tener una relación de confianza. Aquellas personas a quienes queremos acompañar y que deseamos que nos acompañen en nuestra vida. Se puede decir, las personas que constituyen para nosotros el centro de nuestra vida.

En un círculo más amplio están las personas con quienes trabajamos, nuestros vecinos o las personas que son importantes para nuestros hijos. También en ese grupo es necesario mantenernos en contacto para poder decir: Ud. me es importante.

Hay personas que quieren decirnos algo a toda costa – que quieren vendernos algo – hacia quienes nos hemos decidido a no participar en su vida y en sus acciones.



8 Reflexiones adicionales

8.1 Lo que nos impediría seguir esa regla

Con frecuencia ocurre que a pesar de nuestros esfuerzos concientes no podemos reaccionar positivamente ante una actitud determinada o que repetidamente nos sentimos en oposición, a pesar de tratar de no reaccionar así. Reconocen Uds. esa actitud?

Lo que nos puede impedir seguir una conversación amistosa son temores ocultos en nosotros. Esos temores pueden existir en nuestro subconsciente, y no podemos siempre precisar de qué se tratan. Sin embargo tienen tanta energía que nos impiden aceptar un posible cambio.

En relación con el no seguir una conversación amistosamente puede haber el temor de que quien me habla trata de

manipularme, de aprovecharse de mí

y eso hace que no se le tenga suficiente confianza. El «seguir» una conversación significa que estoy de acuerdo de abandonar el terreno conocido e ir por los campos nuevos de la otra persona. Para eso se requiere poder estar seguro de que la otra persona tiene un propósito positivo hacia mí.

Sugerimos que usted converse sobre esos temores con su compañero de conversación (si es posible). Puede haber un obstáculo parecido de parte suya o la del otro para que una conversación entre ustedes tenga éxito.

8.2 Lo que nos ayuda a seguir esa regla

La mayoría de las personas han tenido experiencias negativas o temores que los cohíben, que constituyen como una barrera invisible para lograr alegría y capacidad. Hay una posibilidad de actuar con estos sentimientos, para quitar aquello que nos impide adoptar una actitud diferente. Otra posibilidad es aumentar la confianza y la voluntad de transformar algo en nosotros mismos y encontrar nuevas formas de hacer las cosas, aunque al principio nos parezcan extrañas.

Les sugerimos ocuparse con los siguientes puntos para no tener temor de algo nuevo:

- Aprecio a mi compañero de conversación?
- Hay temores en esa relación y si los hay, debo permitir que me dominen?
- Cómo puedo concentrarme mejor en las reflexiones de mi compañero de conversación?
- No nos conduce el aprecio que sentimos el uno por el otro a que seamos concientes de que **el propósito de la vida es sentir ese aprecio y actuar de acuerdo?**
- No puede conducir ese sentimiento de aprecio y cariño a que se exprese en acciones y como consecuencia se pueda desarrollar comprensión por los sentimientos y las opiniones de mi compañero de conversación?

Cuando sigan Uds. esos pensamientos van a encontrar seguramente otros que los ayuden a seguir las reglas. Se van a sorprender.

