



# *Aprendiendo a Amar*

**Comunicación 2**  
**Participación cariñosa en el Si/No.**

*Carta 16*

*[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	8
4	Reglas de comunicación con aprecio y consideración	9
5	Lo que esto significa para la relación	11
6	Reformación de la vida cotidiana	12
7	Cada regla tiene sus límites	15
8	Reflexiones adicionales	16
8.1	Lo que nos impediría seguir esa regla	16
8.2	Lo que nos ayuda a seguir esa regla	16
9	Que hemos aprendido?	17



## 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.

Quiénes 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:

Elizabeth y Esteban

Cuando sonó el teléfono Elizabeth se dió cuenta por los ruidos que se oían que su esposo la estaba llamando desde el coche. "Apenas ahora estoy en camino para visitar una paciente con dolor de oído." "Está bien", le contestó Elizabeth.

Esteban es otorrinolaringólogo. Su consultorio está al otro lado de la ciudad. "Más o menos cuándo vas a llegar a la casa?" "Aproximadamente en una media hora. Quiero pasar por la agencia de automóviles. Vamos esta noche al cine?"

Elizabeth no puede oír bien porque por teléfono hay interferencias. "Decidámoslo en la casa. Te oigo mal por el teléfono." Se despiden y Elizabeth vuelve al sótano. Chequea sus preparativos para el curso que va a dirigir en el fin de semana. Varias coronas de ramas de sauce entrelazadas están en fila sobre la mesa. Le faltan dos y entonces está lista con eso. El título del seminario es "Lo que nos regala la naturaleza – Confección de coronas en verano" y ya se registraron ocho señoras. Elizabeth trabaja con gusto en esa clase de actividades.

Tres cuartos de hora más tarde escucha que la puerta de la calle se abre y el llavero de Esteban cae sobre la cómoda del comedor. "Yo estoy aquí!", lo llama y limpia las ramas de la mesa. Se encuentran en la cocina, mientras Esteban toma un vaso de té con hielo. "Ahhhh, estoy cansado. Cómo quedamos, vamos al cine?" Como Elizabeth no contesta inmediatamente, él la mira y ella contesta "pues..." El la mira un poco irritado y dice "qué quieres, sí o no!"

Ella nerviosa mira al esposo: "Qué me quieres decir? Ya dije que sí!" "Pues sí, pero cómo! No pareces muy entusiasmada!" "Pues déjame respirar! Toda la tarde la pasé haciendo coronas!" Esteban encoge los hombros y agarra el periódico que estaba sobre la mesa. "No tenemos que ir por obligación. Esa fué sólo una idea!" "No te pongas por eso de mal genio!" Elizabeth siente que ella también se va poniendo impaciente. "Si aquí alguien está de mal genio, eres tú" le contesta. Esteban "Fuiste tú la que la semana pasada me culpaste de que en las últimas semanas no he sugerido nada para distraernos – y eso a pesar de que tú sabes que ahora tengo más trabajo porque tengo que reemplazar al Dr. Leonardo, que está en vacaciones. Y ahora doy una sugerencia, una sugerencia concreta, y tu "sí" suena como si fuera para tí un sacrificio. Es que no sabes lo que quieres?" Elizabeth está indignada. "En toda forma sé lo que no quiero y es esa manera ignorante y jactanciosa con que me hablas. Sólo porque una vez no te ando abrazando porque resultaste con una sugerencia!"

Furiosa se vuelve y sale de la cocina.



## Ejemplo 2:

Cristina y Jana:

Por la cara de Cristina pasa una sonrisa de satisfacción cuando en el momento en que busca un puesto para parquear el coche ante el colegio de Jana alquilen va sacando su coche. Eso es tener suerte! Entonces ve a la hija volteando la esquina con el maletín en el hombro y la bolsa para dormir bajo el brazo. Qué quiere hacer con ella? Entonces se acuerda que Jana la semana pasada le había prestado su bolsa de dormir a una compañera de colegio. Sin duda hoy se la devolvió. Jana entonces abre la puerta del coche y el maletín y la bolsa de dormir vuelan hasta los puestos de atrás. Con un suspiro agarra el cinturón de seguridad. "Ola, mi tesoro, como te va?", le pregunta Cristina cariñosamente. "Ola, mamá. Todo bien." Jana mira a la mamá antes de dejarse caer en el asiento. "Vámonos ya!" y suena nerviosa. Cristina encoge los hombros y pone en marcha el auto. A veces la hija reacciona como un puercoespín. Salen en silencio.

Un rato después, cuando tuvo que parar Cristina ante un semáforo, le dice: "Me quieres contar cómo te fué en el colegio?" El semáforo se pone verde y Jana contesta con un Siiii, que suena más como una pregunta que como un sí. "Pues no tienes que contar si no quieres. Es que me interesa." "Pues ya dije que sí! Y al final, ya dije que todo estaba bien! Por qué sigues preguntando?" le grita de repente Jana a la madre y se agacha más en su asiento. Cristina reacciona asombrada. Siente que está a punto de estallar. Ella a la edad de Jana se hubiera sentido más que contenta si los padres de ella hubieran mostrado un poquito de interés en su vida. Lo único que les interesaba eran las calificaciones. Lo que tenía que ver con sus sentimientos y sus pensamientos, no les interesaba a ellos!

## Ejemplo 3:

Carlos y Miguel:

"Puedo ocupar ese puesto?" "Sí, con gusto!" contestan los otros y Miguel se sienta con el charol con su almuerzo junto a sus cuatro colegas. Carlos, el compañero que coordina diferentes proyectos en el grupo le muestra el puesto desocupado junto a él. "Y cómo sabe la paella?" Todos contestan afirmativamente, sólomente Doris dice: "Le pusieron poco picante, como siempre!" "Y tú eres muy exigente, como siempre!" le contesta Claudia en chiste y la otra reacciona mirando para arriba.

"A propósito de exigencia. Yo quisiera presentar el informe tal como quedó hecho ayer, si estás de acuerdo. El que te mandé por E-Mail ayer por la tarde. Ya lo leíste?" Miguel mira a Carlos antes de empezar a comer. "Me puede alcanzar alguien la pimienta?" "Ah, tú también?" riéndose Doris le alcanza el pimentero. "Sí, lo leí" "Te parece bien?" Carlos duda un momento y entonces dice "Siiii..." suena como si quisiera seguir diciendo algo pero cuando Miguel lo mira esperando, no dice más.

Más tarde, cuando Miguel regresa a su puesto de trabajo y se propone mandar el informe con un texto corto de explicación, se detiene. Tiene nuevamente la sensación de que Carlos quería decir algo sobre el informe pero al final no lo dijo. Por qué no lo dijo? Ellos tienen una buena relación entre sí, son colegiales, casi son amigos. Si Carlos tiene algo que decir sobre el informe, lo hubiera dicho con toda seguridad. O nó? Inseguro, Miguel se pone a cavilar.



### 3 Algunos pensamientos básicos

Amistades y relaciones conyugales, qué es eso en realidad?

Conocen Uds. escenas similares?

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

Se debe esperar que alguien dé una respuesta precisa?

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

Conocen Uds. la manera acostumbrada de responder con respuestas que no son precisas? Cómo lo han hecho?

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

Tan pronto se recibe como respuesta un SÍ relativo con una parte de NO, se debe aceptar como si fuera un sí y así no es necesario recibir más aclaraciones?

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

Tan pronto se recibe un SI como respuesta a una pregunta pero se percibe una inseguridad, debo aceptarlo como un NO y seguir preguntando hasta obtener una respuesta clara?

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

Conoce Ud. por experiencia una situación tal que una pregunta desencadena un proceso de consideraciones en pro y en contra de un tema que hace que su respuesta sea necesariamente vaga, precisamente porque hay puntos que están en favor del asunto y otros que están en contra?

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

Es posible que su compañero de conversación responda con un SI porque teme que un NO puede ocasionar discusión y pelea?

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

Cada cual es responsable de aprender a expresar claramente su punto de vista. El compañero de conversación no tiene mucho que ver con la respuesta.

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

A veces es bueno posponer una respuesta directa a una pregunta para más tarde darse el tiempo de decidir sobre ella.

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 de comunicación con aprecio y consideración

La respuesta que Ud. obtiene a su pregunta lo orienta sobre los deseos, las necesidades y las metas del compañero de conversación. Dan la orientación sobre lo que el otro desea y lo que para él es importante. Muestran además la condición interna en que está. Entre más importante el tema de la pregunta, más importante la respuesta que se recibe. Cada uno de nosotros ha tenido la experiencia de que hay diferentes calidades de respuestas: la forma más clara es un SI o un NO rotundo. Aquí no hay duda de la claridad con la cual su compañero de conversación responde.

Hay también respuestas en las cuales fuera de un SI o un NO suena también “algo más”. Llamemos ese “algo más” una parte de un No o una parte de un Sí, es decir una combinación de un SI y un NO.

***Cuando hay alguien que está en mi corazón, sea mi compañero, mi padre, un buen amigo u otra persona, es necesario tomarlos en serio y a cada una de sus preguntas y sus respuestas, porque una persona siente que se lo aprecia cuando se da importancia a lo que dice. Cuando se lo oye, se lo entiende y se lo respeta.***

Es posible que Ud. considere ésto como una cosa lógica y natural. Teóricamente lo es, por lo menos en una forma de relación en la cual hay aprecio y se dá igual valor a los dos que conversan. Sin embargo hay en una situación de preguntas y respuestas en las cuales se dá un SI o un NO una forma de desafío. El desafío consiste en desarrollar la sensibilidad por las diferentes fases de percepción y de pensamiento que una pregunta puede provocar, los cuales no van siempre en la misma dirección. El mundo no es completamente blanco ni completamente negro, sino colorido y a veces es gris.

Aún las preguntas más sencillas dan la oportunidad de reflexionar sobre las diferentes dimensiones que la pregunta puede abarcar, según la condición psíquica en que uno se encuentre. Para dar un ejemplo: Ud. pregunta a su compañera: “Vamos esta noche a comer paella?” Una parte de la pregunta se relaciona con las preferencias culinarias de la compañera: tiene hoy apetito de comer comidas típicas españolas? Una segunda dimensión de la pregunta se refiere al tema de qué hacer por la noche: tiene tiempo esa noche o está ocupada? Si tiene una familia con niños pequeños hay que considerar también el tema de quien puede cuidarlos entre tanto. Una tercera dimensión de la pregunta tiene que ver con energía y alegría de vivir: siente ella la necesidad de sentirse atendida haciendo que otros cocinen para ella o está demasiado cansada para salir y preferiría hacer otra cosa?

El reto de desarrollar sensibilidad por las diferentes facetas de sentimientos y pensamientos, lo tienen las dos personas: si su compañera le dirige una pregunta, debe usted ver claro sus propios sentimientos y pensamientos y llegar a dar una respuesta adecuada. Si Ud. se dirige a su compañera con suficiente sensibilidad debe encontrar la respuesta. Si la respuesta no es clara, puede Ud. aprender a considerar dos aspectos:

un SI – que se debe tener muy en cuenta, y  
un NO – sobre el cual también se debe reflexionar.

Una actitud cariñosa hacia un SI/NO se puede tener siguiendo las siguientes reglas, la primera parte en la carta de guía 15, sobre una actitud cariñosa en la conversación, ya les debe ser familiar;



## Aprendiendo a Amar

- Diríjase hacia su interlocutor y trate de establecer contacto ocular
- Escúchelo atentamente para reconocer si la respuesta no es clara: Ud. oye un SI/NO? (Un SI que es inseguro?)
- Exprese su aprobación por los dos aspectos que oye en la respuesta: Alégrese por la aceptación que Ud. captó en la respuesta:
  - "Qué bien que dices que sí!"
  - "Me alegro que estés de acuerdo!"
  - "Magnífico. Entonces lo hacemos!"
  - "Qué bien, me alegro" o algo parecido.

Considerar la parte negativa y aceptarla:

- "Qué nos lo pudiera impedir?"
- "Qué pudiéramos cambiar?"
- "Qué puede estar contra el plan?"
- "Qué dudas puedes tener?"  
o algo similar.

En conversación con su compañera puede Ud. tener suficiente conocimiento del asunto sobre qué aspectos se tiene que considerar para que los dos puedan aceptar alguna sugerencia. A veces llegarán a la conclusión de que no hay más puntos de consideración para discutir y sin embargo tienen la sensación de que todavía queda una parte del NO en la respuesta de la compañera.

Por qué puede ocurrir eso? No deberíamos estar todos en condiciones de hablar francamente sobre nuestros pensamientos – si nuestra relación está basada en confianza mutua? Nosotros diríamos: Eso depende. Puede ser que su compañera no está tan conciente como para poder poner el hecho o el sentimiento en palabras.

- Para poder entender esa clase de reservas les sugerimos examinar el SI desde otro punto de vista en forma humorística y provocativa:
  - "Y si tuvieras que inventar algo, por loco que sea, que podría ser?"
  - "Se te ocurre otro deseo o alguna otra idea, por loca que sea?"
  - "Si se nos ocurriera a los dos otra cosa, qué opinarías tú?"

Esa manera de analizar tiene un resultado muy positivo, porque le indica que cualquier respuesta que se dé puede ser correcta.

Lo que se desea es obtener condiciones óptimas para actuar y esas pueden ser algo que sólo a la otra persona se le puede ocurrir, algo que sólo para ella puede ser importante, algo que se quiere tener en cuenta en toda forma. De esa manera se logra una situación tranquila en la cual se aclaran determinadas reservas o aprensiones porque el compañero de conversación nota que en relación con sus sentimientos hay sin duda algo más.

Por último, esa actitud respetuosa hacia un asunto aparentemente sencillo – solamente necesitas decir SI o NO! – da la posibilidad de reflexionar sobre lo que se desea para hacerse comprender en esa conversación. Con ese proceso se logra mayor armonía y profundidad en la relación y por tanto les sugerimos en las próximas semanas aprovechar todas las oportunidades que se presenten para entrenar con su compañera la solución de un SI/NO. Ese ejercicio les va a dar la oportunidad de aprender mucho juntos y el uno sobre el otro.



## 5 Lo que esto significa para la relación

La comunicación, es decir un desarrollo continuo del arte de conversar, significa para nosotros la creación de un clima de aprecio y al mismo tiempo de respeto en la relación, el cual comienza escuchando al compañero con atención y aprecio. En la carta 15 se trata sobre este tema.

El escuchar a otra persona atenta y cariñosamente hace que el que habla sienta que se está tomando en serio lo que dice y que se lo toma en serio a él mismo como persona. Esa sensación es una de las experiencias más valiosas que una persona puede tener.

La nota tónica de esta carta es añadir un elemento más en la calidad de la relación: la capacidad de reconocer las diferentes facetas de la personalidad de todas las personas y formar una atmósfera amistosa y atractiva que permita reconocer y apreciar la variedad de sensaciones y opiniones de los dos que conversan.

Entre más comprensión se tiene de la propia personalidad, más fácil es para el compañero o compañera entenderlo. Entre más uno se adentra en ese descubrimiento del carácter del compañero, más confianza se va teniendo hacia él y más auténtica va siendo la relación. La relación de los dos va a profundizarse.



## 6 Reformación de la vida cotidiana

### Ejemplo 1:

Elizabeth y Esteban:

Media hora después Esteban va en busca de su esposa. La encuentra en el cuarto de trabajo en el sótano recogiendo material de decoración de las diferentes cajas y poniéndolo en un maletín. Ella no se vuelve a mirarlo cuando entra y unos momentos después dice Esteban: “Tienes tiempo? Quisiera que conversemos sobre esta noche.” Su voz suena suave y queda observando a Elizabeth. Ella tapa el maletín y se vuelve: “Pues está bien, ordeno las cajas y subo. Si quieres, vé preparando té. Nos sentamos en el invernadero?” Esteban se muestra dispuesto. “A lo mejor reaccioné muy fuerte”. Esteban revuelve el té. “Probamos otra vez?” Le sonrío a Elizabeth y ella le contesta la sonrisa. “Como lo aprendimos?” le contesta graciosa, cruza las piernas y se inclina hacia el esposo, que está sentado frente a ella. Esteban asiente serio. Hace un año que se habían ocupado los dos del tema comunicación y ambos conocen la teoría para solucionar el problema en forma constructiva. Con ese proceso común se habían acercado emocionalmente mucho más el uno al otro, después de que inconcientemente durante varios años se habían ido alejando. El no quería en ninguna forma perder esa proximidad. Por eso estaba dispuesto a esforzarse!

“Me gustaría ir esta noche contigo al cine. Aquella película que comentamos el otro día con Blanca la están dando ahora en el cine y pensé que fuera una distracción agradable para ambos. Qué te parece?” Elizabeth reflexiona y al final dice: “Pues sí, podríamos ir....” Esteban vuelve a percibir una cierta duda en la respuesta, aunque no tan marcada como la primera vez en la cocina. “Magnífico, perfecto – entonces podríamos ir!”, contesta. “Hay algo más que deberíamos considerar?” y queda pendiente de la respuesta de Elizabeth.

El se alegra verdaderamente con la perspectiva. Le gusta salir con ella y conversar sobre lo que ella ha oído o ha visto en el día. Después del recargo de trabajo con ese reemplazo, eso lo va a hacer relajar y tranquilizar – una película interesante es un buen comienzo, piensa Esteban. Sigue esperando la respuesta de la esposa, quien se echa para atrás en la silla y pasa los dedos por el mimbre. El no se ha dado cuenta de que la sigue aún en la posición del cuerpo, tan compenetrado está con ella en la conversación. “No sé como actuar. Hoy cumple mi abuela años de muerta. No sé por qué todo el día he estado pensando en ella. Todavía me hace falta, aunque no lo creas, a pesar de que hace tanto tiempo que se murió. Sin embargo quisiera ver esa película y sobre todo contigo. Sólo que no quisiera ver a otras personas y cuando vamos al cine un viernes por la noche, con seguridad que nos encontramos con muchos conocidos. Me explico?” Elizabeth se quita un mechón de pelo de la frente y mira tranquila a Esteban. El asiente. Conoce bien la relación tan profunda que tuvo su esposa con su abuela, a quien desafortunadamente él no conoció. Sólomente ha visto fotos y ha oído un montón de anécdotas – fué una mujer amable, graciosa y modesta. Esteban reflexiona. “Te entiendo bien. Te sientes...” piensa y entonces sigue “melancólica, un poco triste tal vez? Y cuando tú te imaginas que vamos a encontrar en el cine a algunos de mis pacientes o a alguien de tus seminarios, sientes que no son adecuados para un día como hoy, verdad?” Elizabeth asiente, pensativa y contenta de sentir la comprensión y el cariño del esposo y su deseo de seguirla en sus pensamientos y sentimientos. Se quedan un momento silenciosos. “Sabes, podríamos ir al cine en Barcelona. Yo sí quiero ver esa película contigo hoy. Allí estaríamos bien anónimos y no necesitaríamos compartir ese “charloteo” que hoy no quiero escuchar.” “Fantástica idea!” contesta Esteban y los dos se alegran del programa de la noche.



## Ejemplo 2:

Cristina y Jana

El resto del viaje a la casa lo pasaron en silencio. Jana se introvirtió totalmente y Cristina se hizo sus propias reflexiones en silencio. Para decir la verdad, en los últimos tiempos le ha pasado lo mismo varias veces con la hija. Que le dá respuestas muy secas y cuando ella le pregunta más es como si le cerrara una puerta ante las narices y Jana pasa días enteros en que no dice nada. Es decir, no se puede llegar a ella aunque esté en la misma habitación. Es eso normal? Es esa actitud parte de la pubertad, el camino hacia la madurez? Cristina no encuentra respuesta satisfactoria y la hace sufrir cada vez más el que las conversaciones con la hija siempre conducen a tensión y a veces a un conflicto fuerte.

Tan pronto llegan a la casa Jana entra en su habitación y cuando Cristina le dice que va a sacar a Luna, le contesta sólomente con un "Hmm". La caminata con la perra le hace bien a Cristina. Marcha por una hora a buen paso por el bosque y mientras la perra labrador va de un lado a otro, los pensamientos de Cristina se le van aclarando. La comunicación con Jana no va bien. Parece ser que no ha logrado hacerle notar que para ella la hija le es importante, que su interés en ella es genuino y que está más que dispuesta a escucharla. Aunque sea algo crítico o difícil. Solamente no sabe como hacérselo comprender, pero de repente se le ocurre cómo conseguir ayuda. Cuando la semana anterior tuvo que esperar en la oficina de la secretaria del colegio miró sobre la mesa varios folletos que habían puesto a disposición. Uno de ellos le llamó la atención – por una parte por su estructura llamativa y ante todo por el tema. Cómo actuar ante un SI/NO. Se rió. Ella había llamado así también las respuestas de mala gana de Jana. Va a volver a esa oficina a buscar el folleto.

Siete semanas después de aquella caminata por el bosque Cristina salió victoriosa de su prueba de fuego – por lo menos ella lo vió así. Había esperado con su pregunta hasta que las dos estuvieron comiendo el postre. Ella le preguntó a la hija como cualquier otro día "me quieres contar cómo te fué hoy?" Entonces recibió la respuesta acostumbrada "Siii, pues sí". "Bien, te escucho con gusto. El colegio no está sólomente para aprender sino que constituye una gran parte de tu vida. Pero, preferirías hablar de eso más tarde? Come tu helado con tranquilidad y después hablamos. Sí?"

Cristina se dá cuenta de que la hija suspira. Entonces asiente y la mira: "Podríamos hablar cuando caminemos con Luna por el bosque? No sé por qué me es más fácil hablar mientras caminamos." Jana se encoge de hombros y se ve un poco insegura. Se echa para atrás y mira a la mamá atentamente. Cómo se siente ella ahora? Piensa Cristina. Ella se siente también cómoda y se alegra. Estamos distanciadas pero por lo menos nos miramos a los ojos. Así establecemos contacto.

Le dice a la hija: "Fantástico, entonces me alegro del paseo que vamos a hacer." Le sonríe a Jana y Jana sonríe también a su mamá.



### Ejemplo 3:

Carlos y Miguel:

Miguel decide no mandar todavía el informe. Su instinto le dice que ahí hay algo que no está como debe estar. Por la noche comenta eso con Lea, su compañera. Le dice: "Sabes? Fué algo raro. El no dijo ni sí ni no. No dijo nada negativo pero sin embargo..." "Al final no recibiste un sí sino un SI/NO, no es cierto?" le contesta Lea y lo mira. "Exactamente". Miguel interrumpe lo que estaba haciendo. "Exactamente! Por qué no se me había ocurrido? Yo pensé tanto en eso..." "Pues es posible que la razón no la buscaste en el campo profesional sino en la relación privada." Lea gesticula y se vuelve para coger la jarra del agua.

Muy decidido a la mañana siguiente Miguel golpea en la oficina de Carlos, aunque sabe que deja la puerta siempre sin llave. "Puedo hablar un momento contigo?" "Claro está, sigue!" Miguel cierra la puerta y se sienta. "Quisiera hablar contigo un momento sobre el informe. No estoy tan seguro de que esté listo para mandarlo." Carlos se alisa el pelo con la mano y coge un lápiz. Mira a su empleado: "Pues si..." suspira., mira para otro lado y otra vez a Miguel. El busca contacto ocular con su Director de Proyectos, antes de hacer la siguiente pregunta: "Cómo puedo terminar el informe en forma tal que quede completo para poder mandarlo?" "Pues sí..." Carlos se da un tirón interno: "Para decir la verdad, ayer lo miré muy superficialmente. Yo sé que tú haces tus investigaciones con mucha profundidad y sé que lo documentas muy bien. Por esa razón son tus informes siempre buenos." En este punto le sonrío Carlos, antes de seguir. "Y tú te vas a salir de vacaciones en toda forma en tres días, no es así? entonces yo pensé..." "

"Exactamente!" Miguel asiente y sonrío: "Y yo me alegro mucho. Yo quisiera antes de salir analizar el informe en forma crítica y a lo mejor marcar los puntos en que necesite un comentario tuyo, para poder mandarlo." "Muy bien, magnífica idea. Así lo hacemos! Si puedes, tengo hoy dos plazos libres, el uno a las 15:15 y el otro a las 16:00. Cual prefieres? Miguel piensa y dice: "mejor a las 16:00" "Bien, a las 16:00 hablamos y entre tanto lo leo detenidamente!" Los dos quedan satisfechos y se despiden amistosamente.



## 7 Cada regla tiene sus límites

Sobre este tema en nuestro concepto hay dos aspectos que marcan límites de la regla de un SI con un componente de NO.

Por una parte depende de Ud. qué persona le es importante o está cerca para que justifique la energía que requiere examinar un SI/NO de ella en forma positiva y cariñosa.

No se puede tratar en esa forma especial a cualquier persona que le quiera decir algo, o vender algo. Con frecuencia escogemos a quienes estamos dispuestos a tomarnos un trabajo especial en el arte de la conversación. La compañera o el compañero, miembros de la familia y amigos cercanos. También en ese círculo pueden estar también compañeros de trabajo, maestros o personas especiales entre nuestros conocidos.

Básicamente gana calidad cualquier relación cuando se trata de aclarar cuidadosamente un SI/NO como respuesta, aunque es usted el que decide qué atención y cuanto tiempo dedica a esas aclaraciones.

Por otra parte, puede haber un compañero de conversación que parezca decidido a no dar una respuesta clara, por muy amistoso que Ud. se muestre. Ante una situación de esas, es bueno examinar si hay entre ustedes algún conflicto que no esté aclarado o solucionado y que por eso hay una especie de desafío – pues te dejo en la incertidumbre – o que la confianza entre los dos ya no exista y que por esa razón la persona no quiera definir claramente su punto de vista o su decisión.

Aquí se ha llegado a un límite en que esta regla no opera mientras el conflicto que está detrás del asunto no se haya solucionado.



## 8 Reflexiones adicionales

### 8.1 Lo que nos impediría seguir esa regla

Si no puede Ud. solucionar amistosamente sus dudas relacionadas con un SI/NO, puede buscar razones que estén impidiendo lograrlo. Por experiencia sabemos que hay temores que lo impiden. Temores que en muchos casos son inconcientes pero que impiden que su compañero de conversación se dé más a conocer y que su relación se vuelva más estrecha.

Lo que nos podría impedir seguir esta regla son temores tales como el pensar o sentir:

Que el compañero lo **quiere manipular** a uno, o que en sí **no tiene interés** en una relación en que los dos tengan el mismo valor, y por esa razón el compañero no tiene suficiente confianza para hablar claramente.

Cuando se teme que el compañero me pueda manipular, me voy a cuidar de volverme el blanco de sus metas secretas poniéndome de acuerdo con él.

Si yo temo que mi compañero no tiene interés en mi persona o en una interacción conmigo en que los dos tengamos el mismo valor, voy a cuidarme de que me hiera más viendo que mi participación bien intencionada siempre va a estar bloqueada por su indiferencia.

Este temor y otros parecidos pueden ser destructivos para el lado opuesto: si mi compañero de conversación teme que me pueda dejar manipular, entonces oculta sus pensamientos y deseos íntimos. Si mi compañero teme que yo no me interese por él y por una relación en que tengamos el mismo valor, se va a expresar en forma vaga para defenderse de mas desilusiones.

### 8.2 Lo qué 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 ocuparsen 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.

