



Aprendiendo a Amar

Comunicación 4
Actitud amistosa y comprensiva
hacia la crítica.

Carta 18

www.Aprendiendo-a-Amar.es



Índice

1	Objeto de las cartas para „Aprender a Amar“	3
2	La vida cotidiana es un desafío a nuestras relaciones	6
3	Algunos pensamientos básicos	9
4	Reglas para una actitud amistosa hacia la crítica	10
5	Lo que esto significa para la relación	12
6	Reformación de la vida cotidiana	13
7	Cada regla tiene sus límites	16
8	Reflexiones adicionales	17
8.1	Lo que nos impediría seguir esa regla	17
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:

Angélica y Ernesto se casaron hace 10 años. Tienen dos hijos. Maximilian de 7 años y Mauricio de 6. Angélica trabaja como jefe de redacción de un periódico y con su sueldo mantiene la familia y Ernesto está en la casa y se ocupa de los quehaceres diarios. El estudió politología pero un buen día se convenció de que en ese ramo no podía trabajar: demasiada tensión nerviosa, surgen demasiados conflictos y hay muy poca voluntad de resolverlos. El cuerpo de él reacciona instantáneamente con trastorno y dolor fuerte de cabeza. Por esa razón resolvieron repartirse el trabajo de esa manera, aunque en su esfera social esa solución es poco común. Con el tiempo Ernesto se adaptó a esa clase de trabajo cada vez mejor y ahora que los niños están más grandes encuentra más tiempo para su "pasión secreta", como la describe picando el ojo: la fotografía. El único problema es que es bastante costoso. Por esa razón desde hace tiempo consiguió una fuente de ingreso que le dá algún dinero. Escribe muy bien y actúa como escritor detrás de autobiografías de personas que han tenido en la vida destinos especiales. En ese campo se está volviendo conocido. Con el dinero que de ahí recibe ha ido completando su equipo fotográfico y se siente ahora satisfecho. Se podría decir que tiene un equipo profesional.

Esta vez quiere él conseguir un objetivo con foco bastante amplio de 1.2, el cual es naturalmente costoso. Cuesta casi 2.000 Euros, según le informó el proveedor en una de sus frecuentes conversaciones.

Ernesto no le ha contado nada de eso a su Angélica porque quiere darle una sorpresa. Cuando ella ve el objetivo nuevo después de un par de semanas y se entera del precio, no se puede contener. "Dime, estás loco? Tú sabes que tenemos que cambiar los muebles de la sala y que en este mes tenemos que llevar el auto a reparación. La reparación va a ser cara y tú sueltas tanto dinero en tu torpe fotografía. Usa tu sentido común!"

Ernesto se siente furioso. Se siente criticado injustamente. El se ha ganado ese dinero! "Por qué me gritas! Yo trabajo cuanto puedo. Me ocupo de la casa y los niños, además de mi trabajo. Déjame mis pequeños gustos. Pagué eso con mi trabajo, no con el tuyo!"

La pelea dejó a los dos ofendidos y heridos. Angélica siente que no se la comprende y Ernesto siente que se lo critica injustamente.



Ejemplo 2:

Elisa y Enrique

Enrique respira profundamente antes de salir del automóvil y cerrarlo con llave. Por lo menos encontró un puesto para parquear ante la casa – qué día! Carga un rollo de papel bajo el brazo izquierdo para poder abrir la puerta. Siente que tiene que conseguirse otro trabajo. El que tiene cada día se va volviendo peor. En su grupo – el siente que se va poniendo cada vez más indignado: su grupo es para reír! Son tres colegas que oficialmente están todos al mismo nivel, pero en realidad los que llama colegas desde el principio se solidarizaron contra él. Le asignan a él el trabajo que a ellos no les gusta y se sonríen cuando el jefe alaba su trabajo colectivo! Y él no logra defenderse de los otros dos. Ni con amabilidad ni colaborando con ellos constructivamente. Ni siquiera la consulta moderada que hace dos semanas, completamente enervado logró hacer, ha podido cambiar algo. Y hoy otra vez. Se siente agotado y totalmente enervado. Furioso dá vuelta a la llave. Con un suspiro pasa y cierra la puerta de la calle, deja el rollo de papel sobre la consola y cuelga lo demás en el ropero.

“Ola, tesoro!” suena desde la cocina. Elisa viene sonriendo. Ay, el pobre! Piensa ella llena de lástima cuando ve la expresión de la cara de Enrique. “No fué un día muy bueno hoy, no es cierto?” le pregunta y lo abraza corto. El hace un gesto. “Lo de siempre. Me lavo rápido las manos y entonces comemos.” Enrique va hacia el baño. “Tómate el tiempo que necesites, acabo de empezar a cocinar!” Enrique frena entonces. Con actitud irritada dice: “Yo creía que queríamos comer cuando yo llego a la casa. Te dije que hoy tengo que hacer ese estúpido estudio y para eso necesito por lo menos dos horas! Para eso telefoneamos!” “No creí que media hora más o menos fuera tan importante. Puedes empezar con el estudio antes de la comida.”

“Ah, sí, para que tenga que interrumpirme tan pronto haya comenzado! Fantástica idea! Gracias por tu ayuda!”

Ahora Elisa se siente ofendida. Ella sabe que Enrique tiene una situación difícil en el trabajo. Desde hace varios meses muchas de sus conversaciones tratan de cómo solucionar ese problema. Al final él se dió cuenta de que tenía que buscarse otro trabajo, porque no había otro recurso. Ella lo entiende y quiere a su esposo pero poco a poco la enerva el ver que el problema dura tanto en resolverse. Al final, la vida no es exclusivamente trabajo! La voz de ella suena alterada cuando contesta “puede ser que haya de mi parte también buenas razones para que las cosas anden como andan. Has pensado en eso? Por mucho amor que te tenga, deja tu frustración allá de donde proviene!” Con estas palabras tira el sartén sobre la estufa. El resto de la tarde pasa en silencio. Enrique está furioso porque hasta muy tarde en la noche tiene que ocuparse de esos papeles y porque Elisa le dijo claramente que él no sigue la regla más elemental de comunicación que es decirle a quien corresponde lo que lo afecta. Que bien, eso es lo que le faltaba!

Elisa se siente resentida porque Enrique disimuladamente le dió a entender que su manera de respaldarlo no es óptima – y eso es el colmo si se considera cómo ha tratado de ayudarlo con la mejor voluntad, con toda su sensibilidad y en forma constructiva todos estos meses.

Enervados se van a la cama poco antes de la media noche.



Ejemplo 3:

Pedro y Carlos

Pedro Romero ha estado trabajando desde hace seis semanas en un concepto técnico. Ayer lo terminó y se lo pasó inmediatamente a su jefe. Hoy por la mañana llega Pedro por primera vez después de muchas semanas tranquilo y alegre a la oficina pensando que su jefe, Carlos Santos, lo leyó y lo encontró bueno. Tan pronto llega lo llaman donde el jefe. El lo mira muy serio y le dice de una vez: "Caramba, Romero, cómo se le ocurrió presentar un trabajo así!" Y golpea con la mano sobre el folder que tiene el concepto de él. "Eso no se le puede dar a nadie y menos a un cliente. Es demasiado complicado, no hay marrano que lo pueda entender!"

Pedro queda atónito. No entiende a su jefe. Claro está que el tema es complicado y que hubo que escribirlo de acuerdo! Traga saliva y se siente ofendido por el tono vulgar de Santos y lo demuestra cuando contesta: "No lo escribí para un marrano sino para quien entienda sobre ese tema!"

"Quiere decir con eso que soy demasiado estúpido para el tema?" "No, naturalmente que no. Pero hay que ocuparse con el tema para entenderlo." "Es decir que sí soy estúpido porque no quiero aceptar que necesite un estudio adicional antes de entender ese concepto?"

El uno se pone ante el otro como dos gallos de pelea. Cállate ahora, piensa Pedro. Se inclina y sale rápidamente de la oficina. Tiene todavía tanta soberbia que tira la puerta al salir. Enervado se sienta ante su escritorio y trata de poner en orden sus pensamientos. Piensa entonces: "Todo ese trabajo fué en vano?"

También el jefe está preocupado. Qué le puede dar el día siguiente a los clientes? Ese concepto no es adecuado para dárselo! El trabajo de Romero puede ser muy bueno pero en el papel no se lo entiende! Y él ni siquiera se dió el trabajo de dar una disculpa! Carlos Santos está indignado.



3 Algunos pensamientos básicos

Amistades y relación – en qué consisten?

Conocen Uds. escenas similares?

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

Se justifica criticar a otros – aún al compañero?

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

No es natural “defenderse” uno cuando lo critican, aún arriesgando el que la situación se ponga peor?

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

Hay alternativas a la crítica?

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

Hay otras posibilidades para reaccionar ante la crítica, diferentes de contra atacar o defenderse?

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

La reacción de Pedro (Ejemplo 3) ante su jefe fué útil?

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

Tuviera Pedro una posibilidad de no perder el trabajo de seis semanas?

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

Si no se criticara no sabrían los demás qué opinión tenemos sobre el problema.

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

Sin la crítica de otros no se tendría el estímulo para reflexionar sobre la propia actitud y cambiarla.

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

Se necesita la crítica para desarrollarse. Sin la crítica caeríamos en la autosatisfacción.

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 una actitud amistosa hacia la crítica

Estamos convencidos de que el criticar a una persona es una acción destructiva y que al final causa dolor a las dos personas que tienen que ver con esa acción: porque no se sienten comprendidas ni aceptadas. Porque se desprecia su opinión y no se la toma en serio. Porque tienen la sensación de que la otra persona no se toma el trabajo de escucharlos ni de considerar lo que escuchan.

Queremos darlos seis opiniones sobre el tema crítica que les dará una nueva perspectiva.

- La crítica, cualquier crítica, es un ataque a la persona que se critica.
- La persona criticada debe defenderse de las lesiones que le causa ese ataque.
- Cuando Ud. critica a otra persona lo hace por diferentes razones muy humanas, por ejemplo Ud. mismo no se siente bien, está intranquilo y en tensión, porque
 - hace poco lo atacaron
 - no ha alcanzado la meta que deseaba y por esa razón está descontento
 - está preocupado por asuntos que no tienen nada que ver con la crítica pero que lo han puesto de mal humor.
- El tema de la crítica es justificado y necesita solución
- Por una parte la crítica siempre lastima y por otra parte predispone una pelea, entonces escogemos otra alternativa que tenga que ver con el asunto, pero que tenga un carácter muy distinto.

- Decidimos no entrar en pelea cuando se nos critica.

Pasos para tener una actitud cariñosa y comprensiva ante la crítica:

1. Diríjase hacia el compañero de conversación tanto física como interiormente (Carta 15 – escuchar con cariño)
2. Escuche atentamente para comprender el punto del compañero.
3. Muéstrese de acuerdo con lo básico que Ud. ha entendido de lo que dice – puede considerar que el tema básico es importante aunque la forma en que lo presenta no sea muy apropiada. Siga al compañero con el pensamiento tan frecuente y tan imparcialmente, que le pueda dar una razón para estar de acuerdo. Qué reacción puede tener el compañero en el curso de la conversación? El otro siente que se lo escucha y se lo toma en serio. La conversación misma y la energía que va con la crítica se dirige entonces a un tema especial y no se refiere más a Ud. como persona. Cambiando así el “blanco” de la conversación es posible evitar pelea y ataques para llegar a un punto en que los dos juntos buscan una solución. Mientras quede la forma de conversación como ataque y se ataque la integridad de una persona, no es posible encontrar la solución.
4. Mencione con reconocimiento el hecho de que el compañero con su crítica se dirigió a Ud. personalmente. Si esa crítica se hubiera dirigido a terceros no hubiera Ud. tenido la posibilidad de referirse al punto en forma directa y constructiva. Ud. no agradece la crítica sino el hecho de que el compañero se



haya dirigido a usted. Puede agradecer con las siguientes o con similares palabras:

- Gracias por haberme llamado la atención sobre ese punto....
- Gracias por habérmelo dicho
- Gracias por mencionar eso que indudablemente está entre nosotros!
- Que bien que lo mencionaste....

Le va a facilitar decírselo si reconoce que el hacer esa crítica le da la oportunidad de mejorar su relación con el compañero. A lo que al principio parece ser un ataque a su persona se le puede quitar la flecha destructiva.

5. Analice y descubra el tema que está detrás de la crítica con la mayor precisión posible: muy rara vez se puede ver claramente lo que en sí se desea por la forma en que se hace la crítica. Entonces su trabajo es descubrir cual es el asunto o el deseo que está detrás de la crítica. Las siguientes preguntas muestran cómo se puede encontrar lo que el otro desea:

- Qué puedo hacer para que el asunto funcione diferente?
- Qué puedo cambiar?
- Qué es precisamente lo que deseas ahora?
- Qué quieres que haga ahora?

Es importante preguntar cuáles son los deseos del otro, para saber exactamente lo que quiere y también para llegar a tener Ud. una idea de cómo actuar.

6. Reaccione ante ese deseo: Puede Ud. entender por qué el otro tiene ese deseo y si se podría poner en práctica. Así puede Ud. responder. Si no se puede conceder ese deseo, tiene dos posibilidades: puede reconocer el deseo y combinarlo con un deseo suyo, por ejemplo en la siguiente forma: "Sí podría hacer eso (la próxima vez) si me aclara más el asunto...." O puede rechazarlo. En ese caso para la relación con el compañero de conversación es importante aclarar el por qué no es posible cumplirlo. A lo mejor se le puede ocurrir a Ud. una alternativa que le pueda ofrecer.

Aproveche muchas oportunidades de practicar la forma cariñosa de tratar en esta forma la crítica de otros. Aún siéndolo como ejercicio, va Ud. a aprender mucho de las demás personas. Uds. pueden cambiar su papel en tal forma que una vez Ud. es quien critica y otra vez es quien trata cariñosamente la crítica del otro.

En forma de juego Uds. pueden representar a determinadas personas que actúan en determinada forma, con casos que uno de Uds. ha vivido en la realidad.

Practíquenlo!



5 Lo que esto significa para la relación

La reacción acostumbrada ante la crítica es defenderse, justificar la actuación o tratar de vencer al otro con una crítica de su parte. Con frecuencia surge pelea de esta crítica con el resultado de que las dos personas quedan resentidas. La consecuencia de esa actitud hacia la crítica es distanciamiento.

Una reacción cariñosa ante la crítica facilita la manera de llegar a tener una mejor comprensión de la otra persona, sea en negocios o en una relación privada. En esa forma se puede desarrollar cercanía y confianza entre los dos. Ambos se dan cuenta del hecho de que el otro toma en serio sus puntos de vista diferentes, sus diferentes necesidades y actitudes, aún cuando al principio no puedan articularlas en forma constructiva.

Si consideramos el resultado de una actitud nueva y amistosa hacia la crítica de ambos lados, podemos apreciar lo siguiente: La persona criticada recobra su libertad de acción. No es la víctima impotente de un ataque sino que contribuye activamente a modelar la forma de la conversación. Tiene voluntad y capacidad de buscar alternativas, porque

- toma en cuenta el tema criticado,
- agradece la reacción al asunto y la aprecia,
- investiga cual es el propósito de la crítica y así llega a descubrir el verdadero deseo que está detrás de ella,

- puede escoger cómo reaccionar ante ese propósito
 - puede acceder ante el deseo
 - puede acceder bajo determinadas condiciones, es decir expresar un deseo propio equivalente
 - puede rechazarlo dando las razones para ello y sin embargo lograrse un punto positivo.

Quien ha criticado a su compañero tiene la oportunidad de recibir una mejor orientación. Por la actitud del compañero puede apreciar el tema más profundamente y hace la experiencia de que su opinión inicial no solamente fué escuchada y comprendida sino que ha sido mejorada en tal forma que ha hecho posible entre los dos llegar a una actitud conjunta.

Los dos que toman parte llegan a experimentar la sensación de haber aprendido a desterrar de su vida la pelea, con toda su destructividad. Sienten que son personas que no solucionan sus problemas peleándose, callándose o sometiéndose por miedo a no poder encontrar otra manera de solucionarlos en forma adecuada para las dos partes, lo cual es una estrategia que lesiona su integridad porque no considera sus deseos e inquietudes íntimas. Sienten que son individuos que como personas con iguales derechos pueden transformar una situación controversial con un alto potencial de resentimientos en una plataforma que puede propiciar mejor acercamiento y confianza de ambos lados.



6 Reformación de la vida cotidiana

Ejemplo 1:

Angélica y Ernesto

Cuando unos días después Angélica ve el nuevo aparato y se entera de lo que costó, no se puede contener más. “Dime, estás loco? Crees que tenemos dinero para tirar por la ventana? Tu sabes que tenemos que cambiar los muebles de la sala. Ya este mes tenemos que llevar a reparación el coche y eso nos va a costar bastante. Sin embargo gastas tanto dinero en esa maldita fotografía! Usa tu sentido común!”

Ernesto se siente criticado por Angélica. Después de haberse ocupado de una carta de aprendizaje sobre la actitud ante la crítica logró contenerse. Respira profundamente y dice “Sí, Angélica, tienes razón. También he pensado cómo resulté comprándome eso cuando tenemos que hacer otros gastos grandes.” Y mira a su esposa.

Angélica queda perpleja. No había previsto que Ernesto le diera la razón tan abiertamente después de haberlo ella criticado en forma tan fuerte. Ella en sí lo conoce. Hasta ahora en una situación como esas él se había defendido y también había hablado fuertemente. Esta vez no. En el momento queda en silencio. Entonces Ernesto dá el paso siguiente: “Angélica, qué puedo hacer para que en el futuro esto no vuelva a ocurrir?”

Angélica sigue perpleja porque así no había visto nunca a Ernesto. Y ahora le pregunta qué quiere para el futuro. “Veo que tengo que pensarlo. Mañana hablamos y te lo digo.” “Claro está, cariño. Yo también voy a pensarlo para que en el futuro todo ande mejor. No quiero que nos peleemos.” A la noche siguiente se había tranquilizado y había reflexionado para conversar con Ernesto mientras los niños hacían sus tareas en el cuarto. “Ernesto, yo quiero que para el futuro tomes esas decisiones conmigo. Eso es lo que yo te pido hacer.

Tú tienes tanta responsabilidad como yo hacia la familia. Tu dinero es tan nuestro como el mío. Si tú no lo ves y no lo deseas, no quiero tener más relación contigo porque no puedo vivir con un hombre que no se siente responsable.”

Ernesto queda atónito – eso no pensó que pudiera ocurrir. Que Angélica ponga en duda su relación con él no lo pensó nunca y no quiere que ocurra una separación. Promete pensarlo.

En esa noche ambos duermen mal. Ernesto trata de ser leal consigo mismo. En cierta forma Angélica tiene razón: el hasta ahora ha llevado una vida fácil y ahora que los niños están más grandes, ha vivido para sí mismo y sus hobbies. Tiene que decidirse si quiere tener que consultar con Angélica a cada paso, aún para su hobby o poner en riesgo su matrimonio y su familia. A la noche siguiente busca él a Angélica y la encuentra en el cuarto de huéspedes, rociando las plantas. “Tienes razón. Reconozco que no he corrido con la responsabilidad necesaria y que he hecho mis decisiones muy independientemente de ustedes. Para mí tú y los niños son lo mas importante de mi vida. No te quiero perder ni quiero perder a mi familia. Estoy dispuesto a ceder ante tu deseo – ante tu exigencia, realmente. Yo puedo devolver ese objetivo. Conversemos en este fin de semana lo que podemos hacer con ese dinero.”

Angélica se siente aliviada. Ella ama verdaderamente al esposo y el pensar que se hubiera equivocado tanto con su carácter le hubiera dolido mucho. Suavemente deja la regadera en el suelo: “Me alegro mucho de que veas las cosas así. Cualquier otra cosa fuera....sea como sea! Charlemos el sábado, sí?” Ernesto asiente.



Esa noche hacen una lista del dinero que reciben en el mes. En otro papel anotan los gastos que van a tener en el cercano futuro. Les es fácil decidir qué cosas tienen mayor prioridad. Por sugerencia de Angélica hacen también una lista de “deseos especiales”. Como primer punto Angélica pone el objetivo que Ernesto hubiera querido comprar. El la mira contento y pregunta “Y tú?” “Hm. Por el momento no se me ocurre nada, pero puede ser que más tarde...”

Ejemplo 2:

Elisa y Enrique

“Yo pensé que queremos comer cuando llego del trabajo. Te dije que tengo que repasar ese estúpido estudio y para eso necesito por lo menos dos horas! Si lo hablamos por teléfono!” Elisa encoge los hombros. “No pensé que media hora tuviera tanta importancia. Puedes empezar antes de la comida!” “Claro! Para que tenga que interrumpirme cuando esté en el trabajo! Fantástica idea! Gracias por tu ayuda!” Elisa está ahora resentida. Abre la boca para contestarle fuertemente pero en el último momento reflexiona. Hace poco empezó a ocuparse con el tema de la crítica. Principalmente para poder aconsejarle algo a Enrique, para ayudarlo verdaderamente. No le ha contado nada sobre la carta de aprendizaje que encontró en Internet y que compró tras de reflexionar un poco. No había tenido la oportunidad y ahora se contiene para no reaccionar espontáneamente, como lo hace siempre, mostrándole su indignación por la crítica hiriente, sino probando lo que leyó y entendió de esa carta. Elisa mira al esposo. Lo cree entender. En la oficina no lo aprecian a pesar de que se esfuerza mucho y ahora ella no lo ayuda porque no había cumplido lo que había prometido de tener la comida lista cuando él llegara. No calculó bien el tiempo.

“Tienes razón”, le dijo tranquila. “El respaldo que querías de mí esta tarde no lo recibiste.

Lo siento – no ví claramente cómo era de importante para tí.” Al momento Enrique se calmó. Suspira y levanta los brazos con un gesto de resignación. “Es tonto, lo sé. Es que me dieron ahora también la corrección del estudio. Tan rápido no pude reaccionar! Y quiero hacerlo lo más pronto posible. Me entiendes?” Y se queda mirándola muy pendiente. Ella lo sigue mirando amable y concentradamente. Elisa asiente pensativa. “Pues sí, yo creo que sí. Lo mejor sería que comiéramos pronto y tu puedes dedicarte a eso. Entre más pronto mejor. Tu no lo haces con gusto sino más bien...”

Busca la expresión apropiada “es el colmo que tú tengas que hacer eso! Enrique asiente. Exactamente así lo siente. Da un paso hacia su esposa. “Tu tienes razón. Y por eso estoy tan exaltado haciendo semejante espectáculo por la comida.” Se ríe un poco atormentado y Elisa mueve vivamente la cabeza. “Me alegro que me dejes saber que te va mal porque no pudiste hoy defenderte. Yo quiero saber cómo te va y lo que sientes. Hago ahora un par de huevos pericos, eso es por ahora suficiente, lo importante es que salgas pronto de ese trabajo.” Enrique asiente. “Qué más puedo hacer por tí? Me quieres contar antes de ir a la cama qué más te ocurrió en el día?” Enrique se ve ahora más tranquilo. Está contento y agradecido de que Elisa no lo haya regañado por haberla atacado así por una cosa tan banal. Cómo logró ella tranquilizarlo de repente es para él un misterio. El en el puesto de ella no lo hubiera podido hacer.

“Yo creo que no. No tengo nada nuevo que contar. Siempre la misma monotonía. Pero yo quisiera que tú me contaras cómo fué tu día o cualquier cosa que tú quieras decir. Necesito un nuevo impulso para mi cerebro. Hm!”

“Con gusto! Dime cuando estés listo.” Se abrazan corto y Enrique le dá un beso en la frente.



Ejemplo 3:

Pedro y Carlos

Pedro Romero ha trabajado seis semanas en un concepto técnico. Ayer lo terminó y se lo pasó inmediatamente a su jefe. Hoy por la mañana viene alegre al trabajo esperando que el jefe, Carlos Santos, lo haya leído y lo haya encontrado bien. Tan pronto llega le piden que vaya donde el jefe. Al entrar lo mira de mal genio el jefe y le dice: "Caramba, Romero, en qué ha estado pensando que presenta semejante cosa?" El mismo tiempo deja caer sobre el escritorio un folder, sin duda el concepto de Pedro. Eso no se le puede dar a nadie y menos a nuestro cliente. Lo escribió demasiado complicado. Ningún marrano lo puede entender."

Pedro queda atónico. Nunca hubiera imaginado que le podría pasar eso a él. Eso fué una crítica masiva del jefe a su persona. Cómo se puede reaccionar ante un caso así? Hace poco estuvo en un seminario en que aconsejaron tener una actitud específica ante la crítica, pero él sólo lo ha probado con la amiga. La puede usar en este caso? Después de corta reflexión decide usarla. En toda forma tiene que tratar de salvar las seis semanas de trabajo en ese documento. Se para ante el jefe y responde: « Realmente anoche también pensé si lo podrán entender porque es en sí un tema bastante complejo." "Sí, eso es, pero tenía que escribirlo tan complicado?" El jefe se siente comprendido, su respiración se hace más regular. Eso lo nota Pedro y decide seguir en ese ritmo. Pregunta: "Qué sugiere Ud. para simplificar el concepto? Cómo se podría hacer?" Con esa pregunta y el ambiente en que ahora están, la conversación llega a una búsqueda común de solución.

Ya que el concepto, desde el punto de vista técnico se tiene que describir en forma completa, a pesar de toda la complejidad, deciden al final escribir un capítulo al principio que introduzca el tema. En él se explica en forma más sencilla los puntos de vista básicos y las condiciones técnicas que se van a detallar en los capítulos siguientes.

Pedro se admira y se alegra de haber podido salvar su concepto y todo el trabajo que tuvo para hacerlo sólo por haber tenido el valor de probar una actitud nueva. Esa técnica de actuar ante conflictos sirve verdaderamente. El capítulo para el principio lo va a escribir hoy mismo y así va a estar todo listo a la hora de la cita con los clientes.



7 Cada regla tiene sus límites

Los que nos critican no son para nosotros cualquier persona. Si se nos critica, lo hacen personas que en una u otra forma están cerca de nosotros. Entre más cerca esté la persona, más hiriente y más dolorosa es la crítica. Precisamente porque son personas que están cerca de nosotros y, de acuerdo con nuestras cartas de instrucción, debemos reaccionar amistosamente para mejorar, profundizar y quitar la tensión a la relación, nos parece importante evitar por eso peleas.

La actitud aquí descrita ante la crítica les permite, defendiendo su dignidad, actuar en forma constructiva. En uno de nuestros seminarios sobre este tema se nos preguntó si esa actitud es “auténtica”, es decir, si esa forma de reaccionar se hace a costa de nuestra autenticidad.

Preguntamos entonces qué fuera auténtico, si siguiendo nuestros sentimientos heridos pagamos con la misma moneda? O iniciamos una pelea “auténtica”? Decirle al otro sin contemplaciones lo que pensamos de él?

Nosotros estamos seguros de que actuar es auténtico si lo hacemos de acuerdo con nuestras propias convicciones, con nuestros valores y prioridades, con nuestros conocimientos, nuestras convicciones y nuestros sentimientos. Por esta razón es importante ser conscientes de lo que sabemos con nuestro intelecto y ante todo de las convicciones que tenemos en nuestro corazón. Naturalmente cuando se nos critica nos sentimos lastimados y por eso tendemos a sentirnos ofendidos. Pero precisamente ese sentimiento nos puede ayudar a reconocer que aquí hay una herida que hace daño a la relación.

Por eso debemos rápida y amistosamente esforzarnos para que la herida sane, buscando la verdadera razón del deseo que está detrás de la crítica y que a través de esa crítica sólo se puede suponer.

Estamos seguros de que siempre se puede tener una actitud amistosa hacia la crítica y que no puede haber nada que lo impida. El reaccionar amistosamente ante la crítica es la mejor alternativa. Es mejor que retirarse de la persona sintiéndose resentido o hacer que el resentimiento aumente si se hace de eso una pelea.



8 Reflexiones adicionales

8.1 Lo que nos impediría seguir esa regla

Creemos que cuando aceptamos algo con nuestro sentido común pero notamos que no podemos ponerlo en práctica porque nos lo impiden emociones muy fuertes, esa situación obedece a actitudes sentimentales y mentales ocultas.

Tenemos más que todo temores muy dentro de nosotros, de los cuales no somos siempre concientes. Cuando se trata de tener una actitud amistosa en relación con la crítica de alguien, podemos temer ser

incapaces o sentirnos fracasados

Por eso duele tanto la crítica. La reacción normal es defenderse o atacar. Si no tuviéramos esos temores muy en nuestro interior, sino si estuviéramos seguros de ser todo lo contrario de fracasados, sino que como toda otra persona tenemos virtudes y defectos, nos reiríamos de la crítica. O por lo menos no nos afectaría tanto.

Un ejemplo:

El que critica: "Cómo es posible que no puedas entender eso! Nadie puede ser tan torpe como tú!"

Alguien que tenga ese temor se enfurecería y reaccionaría vehementemente, porque esa crítica coincidiría con su temor de ser torpe e incapaz.

Quien no tiene ese temor podría decir: "No te pongas tan nervioso, explícamelo mejor!" y podría reírse.

Hay bastantes razones que nos impiden oír una crítica tranquilamente. A continuación anotamos opiniones que no nos permiten tener una visión positiva de nosotros mismos y las cuales tenemos que esforzarnos por borrar de nuestro interior antes de poder actuar positivamente ante la crítica:

- Puede ser que yo sea inútil – que esté de por demás – que sea un nadie.
- Podría ser abandonado – quedar solo.
- Yo puedo ser frío – sin corazón – testarudo.
- Puedo ser débil.
- Podría ser malo, infame, ruinoso.
- Puedo no tener fuerza de voluntad – ser perezoso – cobarde.
- Puedo quedar a merced de otros – preso o sin derechos.
- Puedo ser falso – mentiroso.
- Puedo ser egoísta – desconsiderado.
- Puedo ser estúpido – inmaduro.
- Puedo ser impulsivo – peligroso.
- Puedo ser podrido – perdido – malo.
- Puedo ser / quedar impotente – incapaz – desamparado.
- Puedo estar loco – ser perverso – inocente – estúpido.

Cuando Ud. estudia esta carta con su compañero o compañera, le aconsejamos concentrarse en esta lista. Hay pocas personas que están libres de temores y esos temores dañan su sentido positivo de seguridad de sí mismos y esa inseguridad bloquea los esfuerzos que hagan por tener una relación armoniosa y feliz. La clave básica en la vida es la relación que se tiene con sigo mismo y solamente por muy buena voluntad que se tenga y por mucho esfuerzo que se haga no podemos atribuir a los demás lo que atribuimos a nosotros mismos.



8.2 Lo qué nos ayuda a seguir esa regla

Qué es lo contrario de temores tales como “puede ser que yo sea incapaz”? Qué se sabe de sí mismo, que pueda quitar el temor de ser incapaz o fracasar? Cree Ud. que es inteligente? No es fácil porque conocemos a personas que son más inteligentes que nosotros.

Imaginemos ir a nuestro último lugar, que estamos ante nuestra tumba y que tenemos que dar cuenta de nuestra vida. Cree Ud. que puede ser importante el preguntarse si fué inteligente o estúpido? Ciertamente que no!

Tendría importancia la pregunta “Amé y fui amado”? Sí

Estamos seguros que cuando nos ocupamos seriamente del tema del amor que nos une a nuestra familia y a nuestros semejantes, todos los temores pierden la importancia.

Estamos convencidos de que si nos ocupamos del amor, vamos a recibir convicciones nuevas, prácticas y constructivas:

- El amor es lo más grande!
- Toda persona nos enriquece!
- Sólo el amor da felicidad profunda!
- Todo el mundo sabe en su interior sobre el amor!
- El propósito de la vida es el amor!
- Nosotros podemos decidirnos por el amor!

El temor de “Si podría ser incapaz” ante esas convicciones tiene importancia en nuestra relación? Creemos que no. Por eso hay muchas escuelas espirituales que nos enseñan:

«Espiritualidad es amar concientemente!»

Los invitamos a que vean desde ese punto de vista a su relación, que la desarrollen y la cuiden y que estén siempre concientes sobre la importancia del amor.

