



Aprendiendo a Amar

**Atención amorosa a las enfermedades
que agobian al matrimonio.**

Carta 2

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	También el amor requiere reglas fijas	9
5	Lo que esto significa para la relación	9
6	Reformación de la vida cotidiana	10
7	Aun en el amor cada regla tiene sus límites	12
8	Reflexiones adicionales	13
8.1	Lo que nos impediría seguir esa regla de amor	13
8.2	Lo que nos ayuda a seguir esa regla de amor	13
9	Que hemos aprendido?	14



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 mas parecido a la condición que actualmente viven y ven la forma mejor de resolverlo.

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

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

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



Sobre el contenido de las cartas para Aprender a Amar:

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

Ud. Puede o no seguir la secuencia de las cartas para “Aprender a Amar” de la Nr. 1 a la 18 personalmente, de acuerdo a sus necesidades. Las siguientes 20 a 30 son por regla general cartas adicionales, usadas solamente 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:

Enrique era un ingeniero bien preparado. Desafortunadamente su vicio cada vez más fuerte por el alcohol le hizo imposible trabajar en tiempo completo. Desde hace tiempo no cuenta entre los que pueden emplearse. Su esposa Sabrina es enfermera y muy apreciada en su puesto de trabajo. Tienen cinco años de matrimonio – al principio el problema con Enrique no era tan grave, él era muy social. Bebía bastante cuando estaba en compañía pero entonces tenía pausas largas en que no se emborrachaba.

Cuando en la Compañía en que trabajaba le llamaron la atención por primera vez, se sintió mucho. Los pedidos en la fábrica disminuían constantemente y por las noches, durante las comidas, hablaban siempre sobre ese problema. A cuál de los empleados van a botar esta vez? Sabrina notaba la depresión de él y al final resultó un ritual fijo al ir a acostarse tomar una copa de licor. Sabrina tenía la esperanza de que él iba a reaccionar. Después de varios días de enfermedad le quitaron el trabajo y Sabrina ni siquiera se disgustó porque pensó que así podría él preocuparse más de su salud y luego, con nuevas fuerzas, conseguir un buen trabajo en otra empresa.

Los dos habían hecho muchos planes, querían ganar bien 2 o 3 años y entonces tener dos niños. Ya habían pasado cinco años y Enrique seguía en la casa. Habían días en que él se levantaba hacia el medio día, casi no hablaba, no se preocupaba como antes de su aparición personal y ya desde el medio día comenzaba a beber. Sabrina vio el problema de Enrique y que necesitaba ayuda médica. Sin embargo cuando ella se lo decía con todo el énfasis posible él no le hacía caso.

Le volteaba la espalda, hacía un gesto con los hombros y se iba. Sabrina lo disculpaba ante los amigos y los parientes pero poco a poco sentía que no tenía más fuerza para seguir así. Se preguntaba si su relación con él podría tener un futuro.

Ejemplo 2:

Elvira y Julio desde hace dos años son un par feliz. Sin embargo en el último tiempo Elvira no se siente bien. Tiene dolor en el abdomen, lo cual prácticamente le impide tener con Julio relaciones íntimas sin sentir dolor. No quiere ir a un ginecólogo –no tiene buena impresión de los médicos. Piensa que el dolor se le va a pasar con el tiempo. Julio no quiere intervenir para no preocuparla más. Así, mantiene pasivo, pasan los meses y ella no mejora.

Julio se siente rechazado y no sabe por qué. El no entiende a Elvira. En los últimos tiempos se muestra distanciada y casi no habla. Julio teme haber hecho algo que la haya herido, pero no se puede imaginar qué. El no sabe qué actitud adoptar, se siente incapaz.

Elvira se mantiene silenciosa pero siente que él no la comprende. También la preocupa el que Julio reacciona nervioso y resentido – puede ser que hay más detrás de eso, no sólo descortesía y una cultura diferente?

Julio se da cuenta que ella no está tranquila pero ya que ella no dice nada, él se calla también y se siente solamente mal tratado y criticado. Esa absurda mentalidad alemana lo molesta!



Ejemplo 3:

Julia y Mario viven juntos ya cinco años. Quieren casarse un buen día pero no tienen prisa para hacerlo. Desde hace algún tiempo Julia ha recordado que entre los 10 y los 13 años su tío la usó sexualmente. Esa experiencia que para ella fue horrible no se la ha contado a nadie. Se da cuenta, sinembargo, que la sexualidad le recuerda cada vez más el dolor que sufrió de niña. Entonces cada vez tiene menos deseo de dormir con Mario, aunque lo quiere mucho. El, por su parte, piensa que es normal que la mujer cada vez tenga menos ganas de tener relaciones sexuales. Inclusive en las revistas para hombres se describe como una actitud típica de la mujer que en el matrimonio ellas tienen cada vez menos deseo sexual y al final los hombres se quedan en ese aspecto solos.

Sinembargo no lo alegra esa condición – se siente marginado, desilusionado, piensa que ella simplemente no lo quiere. Desde hace un año la situación es así y le cuesta cada vez más trabajo resistirla. También para Julia se va empeorando la situación, pero ella sigue sin mencionar el problema.

Al final Mario decide mostrarle claramente su deseo pero ella se siente sólomente acosada y que él la quiere obligar. Con el tiempo la deja él en paz y sugiere separar las camas y dormir en otra habitación. Ella está de acuerdo y queda más tranquila. Para él, el futuro de su relación se hace más dudoso porque en esa forma no quiere envejecer al lado de Julia.



3 Algunos pensamientos básicos

Amor y relaciones conyugales, qué es eso en realidad?

Conoce Ud. o Uds. escenas parecidas a las descritas?

Si ☐		No ☐
Observaciones:		

Se debe exigir algo del compañero cuando él o ella está luchando con un trauma psíquico o con una enfermedad?

Si ☐		No ☐

Se debe dar el derecho al compañero/a de decidir sobre su propio cuerpo?

Si ☐		No ☐

Se debe exigir algo del compañero cuando él o ella está luchando con un trauma o con una enfermedad?

Si ☐		No ☐

Es justo que Elvira no le mencione a Julio su problema para no preocuparlo?

Si ☐		No ☐

Es legítimo que Elvira decida no consultar al médico sus problemas?

Si ☐		No ☐

Bajo qué condiciones puede ser posible o benéfico exigir al compañero que busque ayuda profesional para su problema?

Si ☐		No ☐

Encontraron Julia y Mario una solución adecuada para su problema?

Si es así, como?

Si no es así, por qué no?

Si ☐		No ☐

Antes de que Ud./Uds. Sigam leyendo, respondan abiertamente a estas preguntas como una pareja amorosa, que es fuerte, que tiene **paciencia** y **constancia**.

Tómense suficiente tiempo para discutir las y entonces sigan leyendo.



4 También el amor requiere reglas fijas

Cuando tengas un problema que afecta a los dos, es tu deber resolverlo.

Cada uno es responsable de su propia salud física y psíquica

5 Lo que esto significa para la relación

Al final hay más tranquilidad porque cada uno sabe que :

Debo preocuparme de mi salud. Mi compañero se preocupa de la suya. No soy responsable de la salud de mi compañero y mi compañero no es responsable de mi salud. Así, los dos nos preocupamos de nuestra salud. Nuestra salud es una parte básica de nuestra relación.

Esto rige naturalmente cuando ambos lo entienden y lo sienten así. Cuando sólo uno está dispuesto a actuar, tiene que preguntarse:

- De qué me sirve estar enfermo y en esa forma afectar a mi compañero/a?
- Para qué está mi compañero/a?
- Qué quiero en mi vida conyugal?
- Quiero una relación en que ambos tengan los mismos derechos? Si no lo quiero, por qué?

El seguir esa regla es un paso adelante hacia tener confianza en el compañero y automáticamente en la relación.



6 Reformación de la vida cotidiana

Ejemplo 1:

Enrique está conciente de sus responsabilidades; por tanto, en este caso tiene que actuar. El y Sabrina tienen una hora lúcida en la cual tocan ese punto con toda franqueza, sabiendo que Enrique está enfermo y que tiene que tratar de curarse. Para Sabrina el que él reconozca esa condición le quita un poco de tensión porque inconcientemente pensaba que si ella hubiera sido una mejor esposa hubiera podido estimular a Enrique para salir del problema o aún, para que no se hubiera vuelto alcohólico.

Hablaron de los ideales que tenían al principio y pensaron que todavía los podían lograr. El cariño existía todavía entre los dos. Se fijaron un plan – en un período de 6 meses quieren poner la base para lograr sus ilusiones (un trabajo bien remunerado para Enrique, dos años de trabajo para los dos, mejorar la vivienda y entonces tener uno o dos niños).

Al día siguiente de esa conversación fué Enrique al médico y una semana después consiguió un tratamiento en una clínica para quitarse el vicio.

Después de seis años Enrique y Sabrina piensan en el pasado. Lograron llegar a su meta, aunque no fue nada fácil. La cura para desintoxicación tuvo éxito y Enrique siguió abstinente. Tres meses después consiguió trabajo. Por su firmeza mereció respeto y admiración de los compañeros y un año después le dieron un puesto de más responsabilidad. Los niños que recibieron, Silvia (3 años) y Galo (1 año) completaron su felicidad.

Ejemplo 2:

Por una conversación de Elvira con su amiga reconoció que con su pasividad se había hecho la vida mucho más difícil y había creado problemas con su compañero.

Cuando le dijo a Julio la primera vez que tenía dolor en el abdomen, al momento se quitó la tensión entre los dos. El se dio cuenta de que no era él el culpable del problema y Elvira se sintió aliviada por haber podido compartir con Julio la preocupación que había tenido tantos meses.

Pocos días después sacó una cita con la ginecóloga. La médica diagnosticó dos quistes que se debían operar. Poco después de la operación se mejoró Elvira y el problema desapareció.

Julio no se sintió más ni rechazado ni despreciado de Elvira.



Ejemplo 3:

En el cumpleaños Julia y Mario pasaron un fin de semana en Londres. Los dos deseaban conocer esa ciudad tan llena de arte y de vida y por eso decidieron celebrar el día en que se conocieron allá. El fin de semana resultó todo un éxito en más de un aspecto. Inicialmente disfrutaron juntos el ambiente de la ciudad, pasaron por las tiendas y las librerías, visitaron la catedral de San Paulo y montaron en la rueda gigantesca a orillas del río.

En la tarde siguiente, después de haber caminado mucho se sentaron en uno de los muchos restaurantes hindúes y al terminar la comida con un té hindú, Mario se decidió a decir: "Tu eres la mujer de mis sueños y yo espero que tú lo sepas." Julia quedó pendiente de lo que él le iba a decir. Entonces Mario con un suspiro siguió: "Eres la mujer de mis sueños también en lo que se refiere al amor físico y me he dado cuenta de que hay algo entre los dos que no va bien. No sé si yo hice algo mal y me preocupa que casi no dormimos juntos. No me quieres decir lo que pasa?"

Julia se calló por un largo tiempo. Tan largo que Mario empezó a tener miedo. No lo miraba sino se concentró en la vela encendida. Entonces, muy resumido, le contó lo que le había sucedido con su tío. Mario quedó asombrado y por primera vez en su vida se sintió dominado por sus sentimientos. Impotencia, furia, indecisión. Miedo y mucho amor hacia Julia. Le cogió la mano y conversaron media hora. Julia contó que el recuerdo de esas experiencias a veces se apodera de ella cuando menos lo espera. Que le cuesta trabajo ver en Mario al hombre que ella ama y no evitar el contacto por un reflejo inconciente. Que ella se lograba olvidar de eso haciendo oficio, limpiando la casa o tejiendo. Mario la oía pero estaba demasiado conmovido para decir algo.

Al final sugirió que fueran los dos a un puesto de salud y se alegró mucho cuando, después de pensarlo bien, Julia aceptó la sugerencia. No hablaron esa tarde mucho más sobre el tema pero los dos se dieron cuenta de que habían iniciado una nueva fase en su relación.



7 Aun en el amor cada regla tiene sus límites

También hay aquí sus límites. Por una parte hay enfermedades físicas como el cáncer u otras enfermedades, las cuales nunca se curan completamente.

Sin embargo, el tener en cuenta la regla arriba anotada constituye una base porque da a los dos orientación. Pueden conversar tranquilamente y analizar los límites que da esa enfermedad. Cada uno sabe lo esencial, y es que deben conversar francamente y que al hacerlo el otro no tiene el peligro de no saber qué es lo que está ocurriendo. De lo contrario hay un límite de responsabilidad propia, por el cual uno de los dos se considera incapaz de dar el primer paso hacia conseguir ayuda profesional por miedo a lo que de ahí puede resultar. El miedo al cambio y el temor de tener que confrontar sentimientos dolorosos relacionados con el tema impiden con frecuencia buscar ayuda profesional. Cuando el compañero que no está directamente afectado nota que el otro está en ese dilema, puede recordarle con suavidad y cariño cual es su responsabilidad.



8 Reflexiones adicionales

8.1 Lo que nos impediría seguir esa regla de amor

Lo que nos puede impedir vivir esas reglas de amor puede ser nuestros temores conscientes o inconscientes. Por ejemplo puede surgir el temor de ser

un **fracasado, incapaz, débil**

y ese temor me “obliga” a callarme, a no mostrar el problema que me agobia para que los demás no se den cuenta de mi debilidad y mis fallas....

Conversen los dos sobre este tema. Puede ser que uno de ustedes o los dos tienen ese temor o un temor parecido? Y en caso de que lo tengan, considerando el amor y el aprecio que tienen el uno por el otro, tienen esos sentimientos fundamento?

8.2 Lo qué nos ayuda a seguir esa regla de amor

Independiente de lo que nos pueda impedir seguir fácilmente esta regla, concientemente pensamos :

- Quiero a mi compañero?
- Si nos amamos, qué influencia pueden tener estos temores ?
- No es nuestro **amor una fuerza mayor?**
- El saber esto no nos puede ayudar a manifestar nuestro amor con **paciencia y constancia** y no podemos seguir automáticamente resolviendo los problemas, por difíciles que sean?

Si piensan sobre estos puntos, con seguridad se les van a ocurrir varias otras razones por las cuales esta regla tiene su vigencia y va hacer cada vez más fácil seguirla. Pruébenlo!



9 Que hemos aprendido?

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