



Aprendiendo a Amar

**Atención amorosa a los deseos
del compañero.**

Carta 3

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	También el amor requiere reglas fijas	10
5	Lo que esto significa para la relación	11
6	Reformación de la vida cotidiana	12
7	Aun en el amor cada regla tiene sus límites	16
8	Reflexiones adicionales	17
8.1	Lo que nos impediría seguir esa regla de amor	17
8.2	Lo que nos ayuda a seguir esa regla de amor	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.

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

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

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



Sobre el contenido de las cartas para Aprender a Amar:

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

Ud. Puede o no seguir la secuencia de las cartas para "Aprender a Amar" de la Nr. 1 a la 18 personalmente, de acuerdo a sus necesidades. Las siguientes 20 a 30 son por regla general cartas adicionales, usadas sólo cuando el tema ya tratado se debe detallar más.

Copyright:

Este documento está protegido por copyright. Todos los derechos reservados. A través de la compra y la recepción de la presente carta para Aprender a Amar usted se compromete a usarla únicamente para si mismo y su familia. Dar o pasar esta carta a terceros está prohibido. El uso de esta carta para Aprender a Amar fuera del sector privado está prohibido.



2 La vida cotidiana es un desafío a nuestras relaciones

Ejemplo 1:

Hace pocos años que Juan y Luisa están casados y recientemente llegaron a ser padres de familia. El nacimiento de Janina cambió la vida de los dos en 180°. Anteriormente los dos trabajaban en diferentes agencias publicitarias. Después del nacimiento de Janina se quedó Juan en casa los primeros tres meses para estar con su familia. Fue un tiempo muy bello que les dio la oportunidad de desarrollarse en común. El tiempo pasó muy rápidamente, ya se llegó Abril y Juan tuvo que volver a trabajar en tiempo completo.

El echa de menos a su pequeña familia y Luisa echa de menos a Juan. Los días pasan llenos de quehaceres y ella disfruta de la intimidad con su hijita, quien ya muestra mucho temperamento. Pasan todas las tardes al aire libre. Una vez por semana se encuentra Luisa con varias señoras que conoció en el tiempo de preparación para el nacimiento, con quienes se entiende muy bien. Juan de nuevo se concentra completamente en su trabajo y rara vez llega a la casa antes de las 8 de la noche. Está cansado y la niña ya duerme.

Janina duerme con los padres en la cama doble y cuando en la noche Luisa le da pecho Juan no llega a despertarse bien. Luisa muy claramente se decidió a alimentar ella misma a la niña y se alegra de que en ese aspecto todo anda bien. Como se enteró por algunas amigas, no siempre es ese el caso.

El contacto físico entre Juan y Luisa se ha reducido a acariciarse y eso no solamente desde el nacimiento de Janina. Ya hace tiempo que Luisa anhela contacto apasionado con su esposo. Juan siente su deseo sexual pero no quiere acosar a Luisa y él mismo a veces se siente muy cansado. Sin embargo a veces piensa él si así es la vida. Que el ser padres quiere decir tener una vida sin sexualidad y quedar entre el trabajo,

el deporte y el cuidar a la niña. Las semanas se vuelven meses desde que no tienen relaciones sexuales.

Las vidas de los dos poco a poco y casi sin notarlo se van alejando. Juan poco tiempo después de su regreso al trabajo tiene suerte. Una compañía que está sacando un producto ecológico especial descubrió su empresa, la cual es pequeña pero muy buena y le dieron a él la responsabilidad de hacer esa promoción.. La persona con quien él debe tratar en la compañía para la cual trabaja se llama Regina, es algunos años mayor que él y es una mujer que sabe de negocios y tiene experiencia. Durante los debates fuertes que tienen descubren ambos que tienen mucho en común y aún una vena humorística, lo cual les ayuda a preparar la compañía de publicidad para sus productos.

Luisa está totalmente dedicada a sus deberes de madre, lo cual ni ella misma hubiera imaginado que la ocuparían tan completamente. Encuentra su vida actual satisfactoria pero pesada. Por las tardes se recuesta en el sofá, a veces lee u oye música. Para ponerse a conversar están los dos cansados y cuando ella cuenta lo más importante, se retira Juan a trabajar en su computador.

Un buen día piensa Luisa que su esposo la oye pero que está con sus pensamientos bastante lejos de ella. No se lo comenta a él porque en realidad lo entiende. Sin embargo ella se había imaginado la vida familiar diferente.

Después de seis semanas, cuando Luisa se enfermó porque una amiga le prendió la gripa, se da cuenta por primera vez cuán sola está. En la mañana en que ella amanece con fiebre y dolor de cabeza él se queda hasta el medio día pero después tiene que irse porque ya se llega la fecha de presentar el proyecto. Luisa no culpa a Juan, por lo menos no mentalmente, pero después de una tarde atormentada y con una Janina tan viva y despierta, está tan cansada que se desahoga con Juan por la noche.



“Por qué tienes que llegar apenas a las siete de la noche? No has pensado que yo te necesito para que me ayudes? Me siento como una mujer sola. Mi vida no sería muy diferente si estuviera viviendo verdaderamente sola!” Juan quería contestarle algo al principio pero se contiene. Entonces lleva a la cama a Janina.

Ejemplo 2:

Sebastián y Sabrina tienen 20 años de matrimonio. El hijo, Rolf, no vive ya con ellos y estudia derecho. Imita a su padre, quien es abogado y tiene un gabinete propio, con varios empleados. Tiene una enorme cantidad de trabajo, pero “sólo así se sale adelante!”, como él siempre dice. Rolf es hijo único.

Sabrina tiene muchos amigos, le encanta montar a caballo y desde hace varios años le ayuda a su amiga Anke, quien tiene una caballeriza propia. Desde que ella comenzó, Sabrina le ayudó con la publicidad y después, cuando el establecimiento ya iba bien, la ayudó a organizarlo. La apertura de una tienda pequeña pero bien surtida de artículos para equitación en una parte del establo de Anke, que no estaba usando, se hizo por sugerencia de Sabrina.

Sebastián y Sabrina casi no se ven en el curso de la semana. Sebastián sale temprano de la casa, cuando Sabrina está todavía bajo la ducha. De vez en cuando se llaman por teléfono para saber el uno del otro y por las tardes Sebastián está con sus comilitones o con sus clientes. En los últimos tiempos le ha aumentado aún más el trabajo porque recibió dos casos muy importantes. Para Sabrina esto quiere decir que en las noches casi no ve al esposo. A pesar de que tiene suficiente que hacer, desde hace poco y por sugerencia de un conocido toma parte en los asuntos de una organización social a donorem. Ella siente que le falta el esposo. La relación entre los dos naturalmente con los años ha cambiado.

De un amor muy vivo al comienzo se transformó en una buena y humorística relación en la cual los dos pueden ocuparse de sus proyectos propios sin que el compañero se sienta descuidado.

Pueden alegrarse por el éxito del compañero, pero por lo menos desde el punto de vista de Sabrina, han perdido el contacto el uno con el otro. Sabrina piensa que es demasiado. Ya no sabe con quién pasa las tardes, en qué se ocupa, lo que lo preocupa. No es que dude de su aprecio hacia ella o de su fidelidad. Es que ya casi no sabe el uno nada del otro y su sexualidad hace tiempos que no entra en acción.

Varias veces ha tratado Sabrina de hablar con él sobre este tema para decirle cómo se siente ella y que teme por el matrimonio. Sebastián está entonces distraído, oye un poco y después sigue él hablando sobre otros temas. Al final ella piensa que las cosas no pueden seguir así. Hace una cita con una psicóloga amiga.

La psicóloga le llama la atención sobre el hecho de que ella en el último tiempo no ha usado un instrumento valioso para conformar la relación: ella no expresa claramente lo que desea.

Cuando al anochecer Sabrina y Sebastián de pie comen algo antes de salir a una presentación en el teatro, le dice que quisiera pasar un fin de semana en Londres con él. El la mira muy sorprendido. “Tú has comentado siempre cómo te gusta Londres, no te acuerdas?” Sebastián murmura algo entre dientes y en lugar de comentar sobre eso la apura para salir. Sabrina se siente resentida. El esposo le parece que está a una distancia tan grande de ella que no cree que puedan llegar a comprenderse.



Ejemplo 3:

Sara y Tomás se conocen desde hace un año. Sara trabaja como enfermera en la estación de otorrinolaringología del hospital y Tomás es mecánico. Hace dos meses que se pasaron a un nuevo apartamentito y se sienten muy bien allí, con vista al parque. Tomás toma cursos diarios después de su trabajo porque quiere hacer su "Maestría" en su profesión. También Sara trabaja intensamente, pero los dos están de acuerdo en concentrarse en su trabajo en los próximos años para poder "salir adelante". Entonces se proponen casarse cuando hayan ahorrado lo suficiente para costearse una fiesta inolvidable.

Los dos tienen un buen contacto con sus familias. En la familia de Sara la nota tónica es el trabajo. El padre se concentró casi exclusivamente en su trabajo. Por eso él casi no toma parte en la vida familiar. Sin embargo Sara tiene un contacto cariñoso con su padre, aunque tanto para ella como para sus hermanos la figura central de la familia es la madre. Sara, sin darse cuenta, le da a Tomás plena libertad en todo lo que se relaciona con su trabajo.

Tomás, por otra parte, viene de una familia en que los dos juntos conforman su vida diaria común y se asombra por qué Sara nunca menciona algún plan inmediato personal o algún deseo propio o una sugerencia sobre cómo embellecer o mejorar su vida común. Casi le parece que a ella le gusta que se vean tan poco y cuando están más tiempo juntos en el fin de semana casi nunca dá una sugerencia sobre algo que puedan hacer juntos. Cuando él tiene una cita con un compañero de trabajo, automáticamente ella lo acepta y por su parte hace su propio plan. "Es que yo me equivoqué y el amor de ella por mí no es tan grande como el mío por ella? porque si no fuera así, querría pasar tanto tiempo como fuera posible conmigo o me diría qué es lo que quiere! Pero no lo hace."

Tomás se siente inseguro. Cuando Sara nota que su amigo se aparta un poco de ella, se preocupa. "Tal vez necesita un poco más de libertad. Tal vez se siente como encarcelado o ahora que vivimos juntos!", piensa ella.



3 Algunos pensamientos básicos

Amor y relaciones conyugales, qué es eso en realidad?

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

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

Se deben mencionar los deseos que se tienen entre esposos o compañeros ?

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

Debe tomar en cuenta mi compañero/a mis deseos?

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

Si mi compañero/a me quiere, por qué no sabe lo que yo deseo?

Observaciones:		

Es normal que el amor entre los dos se va transformando. Es importante concentrarse en las cosas positivas y no andar mencionando todo lo que se quisiera mostrando así que no se está contento. Es así?

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

Puede ser que uno no se permite expresar un deseo por no ponerse en peligro de que el otro lo niegue?

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

Muestra un "no" de mi compañero que no me quiere?

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

Qué preguntas se les ocurren a Uds. En relación con este punto?

Preguntas:		

Hay deseos que si el otro los niega pueden ser basis para una separación?

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

Antes de que Ud./Uds. Sigam leyendo, respondan abiertamente a estas preguntas como una pareja amorosa, que se trata con mucho **calor y cordialidad**. Tómense suficiente tiempo para discutir las y entonces sigan leyendo.



4 También el amor requiere reglas fijas

Cuando te menciono un deseo, espero que tú reacciones.

Se puede reaccionar a los deseos del compañero en tres formas:

- Con un **Sí** – Te ayudo a cumplirlo con gusto,
- Con un **No** – No puedo cumplir tu deseo (con una razón para ello)
- Con **otro deseo** de parte del compañero.

El decir No a un **deseo** del compañero no es agradable – pero no quiere decir que la relación se ponga en peligro. A diferencia de un niño pequeño, para quien el no cumplir su deseo es una catástrofe emocional, tenemos los mayores la posibilidad de reaccionar en forma diferente. Un niño que vive el momento y que concentra toda su atención en el deseo que expresa se siente aniquilado si la respuesta es No. Nosotros como mayores que somos contemplamos al mismo tiempo diferentes aspectos de la realidad: Nuestro deseo, cómo se encuentra nuestro compañero, sus posibilidades, también hay que considerar la condición financiera actual.

Cuando nos vemos confrontados con un No podemos nosotros mismos encontrar una razón para la respuesta – y esto nos ayuda a aceptar la situación.

Necesitamos madurez para tener una reacción apropiada a una negativa a nuestro deseo y entender que esa no es una negativa a nuestra persona. Cuando decimos que en este punto necesitamos un grado de madurez especial, queremos indicar que a través de nuestro desarrollo, ya desde muy jóvenes necesitamos condiciones adecuadas que nos permitan entender.

En otras palabras: Lo mejor es cuando nuestros padres nos dicen: No puedo cumplir tu deseo – no porque no te quiera sino porque.....Cuando no hemos tenido ese desarrollo de jóvenes, va a ser un problema en nuestra vida de adultos llegar a ese grado de madurez. Puede ser que nuestro compañero/a es quien nos puede ayudar a desarrollarnos emocionalmente. Puede ser que nuestro compañero es la persona con quien podemos llegar a una actitud tranquila y positiva en relación con nuestros deseos bajo el lema de que: eso es solamente un deseo el cual, como muchos en la vida, no se puede realizar. O puede que se realice más tarde en nuestra vida.

Desde nuestro punto de vista es decisiva la forma en que formulamos nuestros deseos para que sean fáciles de cumplir para nuestro compañero o compañera. No se trata de mecanismos retóricos para manipular al otro sino que formulemos lo que queremos en forma tal que se nos entienda. Es posible que los va a sorprender saber que aún personas elocuentes no siempre pueden formular sus deseos bien, es decir, en forma comprensiva.

Los siguientes son tres deseos que **no están bien formulados** :

- Deseo que no te pongas furioso por cualquier cosa.
- Deseo que adelgaces
- Deseo que me muestres más claramente que me quieres.



Cuando expresen un deseo, el compañero normalmente desea cumplirlo. Va a ser más fácil para él cuando tengan en cuenta los siguientes cuatro puntos:

1. Me expreso en forma positiva (en vez de “yo deseo que tú **no**.... »)
2. Menciono **un solo deseo** y no varios en una frase (que pueden contradecirse mutuamente)
3. Mi deseo se refiere a una **actuación** concreta de mi compañero.
4. Mi deseo se refiere a un **tiempo** concreto.

5 Lo que esto significa para la relación

Cuando logremos tener capacidad y costumbre en lo relacionado con deseos – con los deseos propios y los del compañero – tendremos mayor unión con el ser amado: Cuando expresamos un deseo y nuestro compañero lo tiene en cuenta, vemos que para el otro somos importantes. Tan importantes que o cumple con ese deseo o nos da sus puntos de vista sobre él, nos dice qué condiciones necesita para cumplirlo o aún cuando no se cumple nos da sus razones, con lo cual podemos conocerlo mejor. Eso conduce a lograr más unión con el ser querido.

Expresado en otra forma, siguiendo esta regla de amor: “Cuando yo te digo un deseo mío espero que lo tomes en cuenta” surge un aumento en amorosa proximidad porque los dos pueden depender de lo siguiente:

- Yo soy importante para mi compañero o compañera
- Mi compañero es para mí importante – le puedo mostrar mi amor tratando de cumplir sus deseos.
- Ambos tomamos en cuenta los deseos del compañero
- El expresar un deseo le permite al compañero notar si se toma en serio al ser amado.

Es posible que Uds. no estén de acuerdo con esta regla de amor. Si ese es el caso pueden considerar las preguntas siguientes:

- Tengo una mala opinión de las personas que expresan sus deseos abiertamente?
- Qué “gano” yo cuando no tomo en cuenta los deseos de mi compañero o compañera o cuando lo dejo esperar por largo tiempo para saber qué decidí sobre su deseo?
- Cómo me muestro yo y/o mi compañero cuando no hablo de mis deseos o preferencias?
- Quiero lograr una relación en que ambos tengamos los mismos derechos? Si es así, qué importancia tiene la capacidad de expresar deseos o cumplir los deseos del compañero ?

Aunque el tema de tomar en cuenta los deseos del compañero parece fácil, en nuestro concepto es por una parte elemental para la relación y por la otra es tan complejo que va a serles útil ocuparse del tema por semanas.



6 Reformación de la vida cotidiana

Ejemplo 1:

Luisa y Juan

Luisa poco a poco se va curando de su gri­pa. Aún después de dos semanas desde aquella noche tan difícil, no se siente bien. Además de su mal estado físico la atormentan las dudas : cuando Juan la ve en ese estado sólo por una gri­pa, cómo va a ser cuando tenga alguna enfermedad más seria? Y otra cosa: Cuando ella nota que necesita tiempo para sí misma, cómo fuera si él la ayudara cuidando a Janina? Estaría dispuesto a hacerlo? Qué ha sido de sus buenas relaciones del pasado? Anteriormente, cuando ella tenía un día muy pesado, Juan le traía un cacao caliente al sofá y ahora le tiene que explicar cada paso para que le traiga un té! Luisa se siente muy mal pensando en eso!

Juan nota el descontento de Luisa y lo lamenta. Al mismo tiempo se ha dado cuenta de que lo que él hace no es lo que ella desea o necesita. Sin embargo ella no dice nada. Lo mira como si lo que él hace no valiera la pena. Naturalmente tiene él mucho que hacer y ahora con la niña se siente mucho más responsable de salir adelante con sus proyectos. Fuera muy bueno si pudiera descansar, si los dos pudieran hacer algo que los distrajera. No sabe en concreto qué, pero se dá cuenta de que el vacío que ha surgido entre su esposa y él poco a poco se va volviendo mayor y eso lo preocupa.

Por lo anterior Juan se pone inmediatamente de acuerdo cuando Luisa unas semanas después, al final de la cena le dice: “Quisiera que los dos, como pareja, tomemos parte en un “Coaching”. Me parece que nuestra relación no va muy bien y quisiera ver en qué consiste eso. Voy a buscar quien cuide a la niña mientras tanto a pido una cita por la noche con la consejera que me recomendaron. Estás de acuerdo?”

Un poco tímidos, tres semanas después están en el cuarto de trabajo de la consejera, pero ya después de 15 minutos comprenden que no va a sucederles nada grave. Tranquila y sistemáticamente analizan la situación actual, ella les hace algunas preguntas sobre cómo se desarrolla la situación entre ellos y dónde consideran cada uno sus puntos fuertes. Por sugerencia de la consejera se concentran en los deseos de cada uno y en aprender a formularlos y compartirlos entre los dos, como iniciación en el trabajo en su relación.

Ya después de pocas semanas Juan y Luisa se dan cuenta de que ese ejercicio, al parecer tan sencillo, los ayuda a descubrir en qué punto están en el momento y les devuelve el sentimiento de cercanía del uno al otro.

« En cierta forma el expresar un deseo tiene algo de mágico ». Sumida en sus pensamientos, durante un paseo algunos meses después acaricia ella el brazo de Juan, quien se está arreglando el cinturón de la bolsa para cargar a la niña y al sentirla la mira. “Si deseas algo y yo te lo puedo dar, es como si mi amor a ti lo pudiera mostrar en forma concreta. Para mí es algo muy bueno.” “Pues para mí es más!” Juan se ríe pero después contesta seriamente: “Así lo siento yo también!” y sigue diciendo pensativo: “Me parece que nuestra relación está saliendo de una crisis grande!”.



Ejemplo 2:

Sebastián y Sabrina

Sabrina no recuerda mucho al día siguiente lo que vió en el teatro por estar sumida en sus propios pensamientos. Hacia el final del 3. acto se pudo concentrar. Ella se conoce: cuando hay algo que para ella es verdaderamente importante, su naturaleza voluntariosa se pone en acción. Tanto Sebastián como su matrimonio son para ella importantes. Bien, el deseo que ella expresó no tuvo ninguna resonancia, pero Sabrina está segura de que el camino es correcto – entonces el resultado negativo tuvo que deberse a la condición de ese momento. Decide aprovechar la próxima hora de terapia para prepararse para seguir conversando con su esposo.

Entre las diferentes alternativas para dirigir la conversación, Sabrina decidió invitarlo a comer su plato predilecto. Cuando él asombrado le pregunta por qué tanto honor, Sabrina le contesta: “Quiero hacer algo que te guste. Quiero pasar contigo una tarde bonita. Quiero conversar contigo.” Sebastián se alegra pensando en un asado del Rhin con papas postizas y repollo rojo –y cuando llega a la casa el viernes en la tarde, lo conmueve ver qué tan lindo decoró la mesa Sabrina, con velas y flores y la vajilla de los domingos, así como se hacía en la casa de sus padres. Puso una vajilla de cerámica de Gmünd de colores verde y crema. Él piensa que al principio ella lo hacía así con mucha más frecuencia y que él lo había echado de menos.

Conversaron entonces sobre muchas cosas: sobre el hijo, quien desde hace varios meses tiene una compañera. Que en navidad la trajó donde ellos por primera vez. Sobre la amiga Anke y su familia, quienes hicieron la caballeriza, lo cual era siempre su sueño. Les dá mucho trabajo pero los tiene satisfechos. Al final dice Sabrina: “Cada vez estoy más convencida de que lo más importante es descubrir qué es lo que yo necesito para lograr tener una vida feliz.

Tú sabes que desde hace algún tiempo estoy sometiéndome a una terapia y entre otras cosas me estoy dando cuenta de lo que a mí me falta. Lo que a nosotros nos falta.” Sebastián mira a su esposa muy atentamente y pregunta qué es. “Pues mi vida individual está llena de cosas que considero importantes y necesarias –el trabajo para Anke, el trabajo en el proyecto de protección de la infancia, el trabajo normal en la casa. Pero lo que a mí me falta es el “nosotros”. Que nosotros dos conscientemente dejemos tiempo el uno para el otro. Te acuerdas que hace un par de semanas te dije que quisiera tener un fin de semana en Londres? Lo que en realidad deseo es que dediquemos un tiempo el uno para el otro. Que revivamos nuestra unión compartiendo cosas el uno con el otro, ya sea volando a Londres o paseando por el campo. Me entiendes?

Sebastián dice entonces pensativo: “Te conté lo del Sr. Londoño? Un cliente nuestro desde hace muchos años en el sector de náutica, un hombre simpático, muy correcto y muy capaz en sus negocios. De vez en cuando jugué con él un partido de golf. Hace diez días se murió de repente de un infarto. Estaba al final de los 40 años!” Sabrina lo miró perpleja: “Tenía familia?” “La esposa y tres niños. El último entró este año al colegio. Santo Dios! Después de hablar con la esposa pensé si vale la pena vivir así. Tanta tensión, continuamente citas con clientes, no poder descansar y pensar en otra cosa! Posiblemente se está bien financieramente pero no vas a poder ver cómo crecen los niños, no vas a poder gozar de la renta, no vas a ceder nunca a un capricho que a lo mejor no cueste mucho dinero pero sí tiempo. Tiempo que no te quieres dar porque piensas que sin ti nada funciona.” Los dos quedaron silenciosos. Al final Sebastián se decidió a decir: “tú y Rolf sois las dos personas de las cuales estoy orgulloso. Que yo te conseguí como compañera y que tenemos un hijo maravilloso.



Pensando en la muerte sería eso todo lo que para mí cuenta. Hace diez días vi eso muy claramente pero sin esta conversación de hoy se me hubiera olvidado. Te agradezco, Sabrina. Verdaderamente!” El le oprime la mano y ella responde al contacto. De nuevo quedan silenciosos, pensativos.

Al final dice Sabrina: Yo quiero complacer tus deseos y que tú tengas en cuenta los míos. No se necesita siempre complacerlos, claro que no. Pero entonces tú sabes lo que yo siento y llegas a conocer mis necesidades y yo me entero de lo que tú quieres, si podemos cumplimos tus deseos o no, o más tarde. Me entiendes?” Sebastián asiente: “Claro que yo también tengo deseos, aunque desde hace mucho que no pienso en ellos. Por ejemplo tardes como esta serían lo que yo siempre quisiera tener. Me hace bien estar aquí sentado y platicar contigo.” “Pero no van a haber siempre empanadas!” dice Sabrina por chiste y los dos se ríen.

Después de esta conversación, por iniciativa de Sabrina conversan regularmente sobre sus deseos. Los dos se asombran al notar cómo se va transformando la relación con el paso del tiempo – y a veces tienen deseos tan chistosos que les dá la oportunidad de reírse a carcajadas.

Rolf visita a sus padres rara vez y después de medio año nota que el ambiente entre ellos ha cambiado bastante. Si parecían antes como conocidos de muchos años, que se trataban con la cortesía necesaria pero a distancia, se nota ahora la atracción que hay entre ellos. Un gesto cariñoso, una sonrisa, un abrazo corto y cariñoso y sobre todo, parecen estar mucho más cerca el uno del otro de lo que él en el pasado había notado. Rolf se alegra.

Cuando después del almuerzo da una caminata con su padre por el jardín, le dice: “Sólo quiero decirte que me gusta mucho que les vaya tan bien a los dos. Me parece que hubieran caído en un pozo de rejuvenecimiento. Es así?” Sebastián mira al hijo sorprendido y le contesta: “no en un pozo de rejuvenecimiento sino en el pozo de los deseos!” Ahora es Ralf el que hace cara de sorpresa. Entonces le cuenta al hijo el secreto de los dos.

Ejemplo 3:

Sara y Tomás

Cuando unas semanas más tarde Tomás y Sara pasan un fin de semana con los padres de Tomás, la madre nota que hay algo que va mal entre los dos. No es que se muestren disgustados el uno con el otro – ella los nota más bien indecisos, como irritados. Ella nota que él observa a la amiga de lado, muy pensativo.

El domingo por la mañana le pide a Tomás que la ayude a preparar el desayuno para toda la familia. Cierra cuidadosamente la puerta de la cocina, le pone un café humeante con canela sobre la mesa y suavemente hace sentar al hijo. Sorprendido mira primero la taza de café y después a la madre. “No empezamos ya?” La madre de Tomás se sienta ante el hijo y le dice: “Dime primero cómo te va”. Tomás toma un sorbo de su café y suspira. Levanta los hombros y contesta : “Pues bien, por qué?” La Sra. Duque responde: “Hay algo que no va bien entre ustedes. No quiero meterme en vuestras cosas pero quiero saber lo que te preocupa. Tú eres mi hijo y a mí me gusta mucho Sara.”



Tomás agacha la cabeza y dice : “Me parece que Sara no me quiere realmente”. La señora Duque se muestra asombrada: “Qué te hace pensar semejante cosa? Pues ella vino contigo y me parece que le gusta estar aquí! Es que hubo una pelea entre ustedes?” “No, absolutamente no, pero lo que me dá esa impresión es que no quiere hacer ningún plan conmigo. Tú sabes que los dos trabajamos mucho, ella tiene sus amistades de siempre y las visita de vez en cuando y yo tengo mis compañeros pero no me parece normal que haga yo lo que haga en el fin de semana, ella está de acuerdo. En la semana no nos vemos sino por las noches y a veces yo tengo que llegar tarde, pero cuando digo que el sábado me voy a entrenamiento y después paso la tarde con mis amigos, ella no me pone problema. Por su parte hace su plan sola o con una amiga o visita a la hermana.” La Sra. Duque reflexiona unos minutos. “Y tú, cómo te gustaría la relación ? Es decir, que Sara te deje tanta libertad es señal de que te tiene confianza y posiblemente piensa que si ella no te deja hacer ningún plan sin ella eso a tí no te gustaría.”.Tomás reflexiona y dice: “Sí, talvez”. Bueno, otra vez, cómo quisieras tú que fuera tu relación con ella ?” Le pregunta la mamá. “Pues yo quisiera que Sara me dijera a mí lo que quiere!” La madre de Tomás dice entonces: “Puedo sugerirte algo? Cuando el hijo muestra su consentimiento, ella dice: “Habla con Sara. Dile que te sientes inseguro porque no te dice lo que ella quisiera. Sobre todo, cómo quiere ella que sea la relación entre ustedes. Dile que tú quisieras hacer algún plan bonito entre los dos y saber lo que a ella le gustaría. O algo así por el estilo!” “Hm. Pero crees tú que ella dirá lo que quiere?” “Tal vez no. Pruébalo, Sí?” Tomás está de acuerdo y le dá un abrazo a su mamá antes de ponerse a preparar un desayuno bien sabroso para cuatro personas hambrientas.

El domingo en la noche, tan pronto llegaron a su apartamento y ordenaron sus cosas, Tomás se va a la cocina y después se presenta con dos tazas de té en la sala pequeñita.

“Yo quiero conversar contigo”, le dice a Sara. Ella lo mira sorprendida pero asiente y se pone cómoda en el sofá. La sorpresa aumenta oyéndolo, porque él sigue exactamente la sugerencia de la madre. Dice entonces además: “Sabes, ya estoy dudando de que me quieras y eso me pone enfermo!” Sara queda perpleja. Se ponen ambos entonces a conversar y Sara le cuenta a Tomás que en su propia familia no está acostumbrada a conversar con los demás sobre lo que cada uno desea. Cada uno tiene su trabajo y los padres se sienten bien así. Ella había pensado que Tomás tomara como muestra de cariño de ella que le dejara tanta libertad y no lo limitara contándole sus propios deseos. “Pero eso no me limita sino al contrario! Porque te quiero deseo saber lo que deseas y dónde estás! Y yo también quiero decirte lo que yo deseo. No te preocupes, no espero que se cumplan cada uno de esos deseos. Sólo el hecho de que te los pueda mencionar es agradable, que tú me oigas, que conversemos cómo los podemos realizar...” Sara se muestra de acuerdo.

Deciden mencionar sus deseos de ahora en adelante y poco a poco van enriqueciendo su relación y haciéndola más firme.



7 Aun en el amor cada regla tiene sus límites

Es posible que alguno de Uds. ha tenido la experiencia de que por no cumplir un deseo del compañero la relación se ha disuelto, aunque hemos mencionado que por no cumplir un deseo no tiene que ponerse la relación de los dos en peligro.

Si ese es el caso, se trata posiblemente de una situación en que el deseo es en realidad una demanda. Estas dos expresiones son muy diferentes:

Cuando yo menciono algo cuyo cumplimiento es para mi relación esencial, no es eso un deseo sino una demanda. Le digo a mi compañero: "La fidelidad es para mí una parte esencial de nuestra relación. Si tú no estás de acuerdo en ese punto no quiero tener ninguna relación contigo." Eso no lo formula como deseo. Un deseo suena distinto: "Yo quisiera que me fueras fiel si empezamos una relación".

Hablamos de un deseo solamente cuando hay en realidad un tema en que mi compañero tiene las tres alternativas: Sí, con mucho gusto, sí bajo determinadas condiciones, no porque....

Y con esto no hay peligro de que se termine la relación.

Con qué situación creen ustedes que aquella regla de amor "Cuando yo deseo algo espero que reacciones" puede llegar a su límite? El expresar sus deseos y el tomar en cuenta los deseos del otro se trata de una forma bonita de comunicarse entre compañeros, que contribuye a lograr mayor unidad y convivencia entre sí. Llegamos al límite cuando nuestro compañero o compañera expresa su deseo en una forma que para nosotros no es posible aceptar. Cuando yo estoy ante una situación inaceptable, no voy a reaccionar positivamente.

Cuando al formular nuestros deseos cuidamos de formularlos en forma positiva, mencionamos un solo deseo y cuando deseamos de nuestro compañero una actitud determinada en un tiempo determinado, a él o a ella le va a ser más fácil cumplirlo.



8 Reflexiones adicionales

8.1 Lo que nos impediría seguir esa regla de amor

Para muchas personas es fácil responder a la pregunta: Qué deseas? Para muchas personas la pregunta les daría la oportunidad de concentrarse en sus propias necesidades y entonces podrían responder a esa pregunta. Hay personas para las cuales es difícil descubrir cuáles son sus propios deseos. Eso no quiere decir que no tengan deseos, sino que en el curso de su vida, por las experiencias que han tenido, han decidido que sus deseos en ningún caso se pueden cumplir y por tanto de nada sirve ocuparse de ellos y menos expresarlos a otros. Y puede ser que han encerrado sus deseos en una cámara de su corazón que está muy bien cerrada y que por esto cuando se les pregunta lo que desean, materialmente no pueden contestar.

Cuando note usted que le cuesta trabajo formular un deseo, puede reflexionar sobre qué teme que impida el cumplirlo. Nuestra experiencia nos indica que hay temores tales como, que podría sentirse

abandonado o solo.

Cuando en mí hay una voz interior que me dice que en realidad estoy solo y que a nadie le interesa lo que para mí es importante, entonces no comento con mi compañero mis deseos.

Les recomendamos decidirse a seguir esta regla de amor, aún cuando tengan la impresión de que en su relación no hay suficiente confianza para conversar sobre las propias necesidades. Precisamente cuando les falta confianza el uno en el otro es bueno decidir comenzar con los deseos y aspiraciones mutuas para mejorar la calidad de su relación. Con el intercambio de deseos se inicia un proceso de mayor conocimiento y de intercambio. Uno de ustedes menciona un deseo y el otro se ocupa de lograrlo. El lograrlo significa que lo oye, que o esta con él de acuerdo o menciona lo que impide cumplirlo inmediatamente. De todas maneras se logra más unidad porque el uno llega a conocer más al otro.

Sería bueno que conversen los dos sobre esto –puede ser que uno de ustedes o a lo mejor los dos tengan temores que les impidan formular sus deseos.



8.2 Lo qué nos ayuda a seguir esa regla de amor

En caso de que de una vez puedan lograr poner en práctica esta regla de amor, van a constatar cómo aumenta la unión entre ustedes. Van a sentir cómo se afianza la relación cuando conversan sobre algún deseo. Pocas parejas pueden poner en práctica la regla de que «cuando deseo algo espero que tú reacciones».

Para la mayoría de nosotros un nuevo impulso es el punto de partida para que surjan nuevos pensamientos y actitudes. Las preguntas siguientes los pueden guiar mejor:

- Siento amor por mi compañero?
- Hay temores cuando voy a articular mis deseos?
- Podemos precisar esos temores y después ponerlos a un lado para probar algo nuevo con más libertad?
- No conduce nuestro amor a hacernos más concientes de nuestra unión?
- No conduce precisamente nuestra convicción de que estamos unidos por amor a que nos tratemos más **tiernamente con calor y cariño**?
- Cuando nos tratamos con ternura nos sentimos más unidos el uno al otro?

Cuando ustedes piensen sobre estos puntos, seguramente van a encontrar más razones por las cuales ven que esta regla existe y cómo puede contribuir a mejorar la calidad de su relación.

