



Aprendiendo a Amar

Orientación sobre el bienestar de mi pareja.

Carta 6

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	10
6	Reformación de la vida cotidiana	11
7	Aun en el amor cada regla tiene sus límites	13
8	Reflexiones adicionales	14
8.1	Lo que nos impediría seguir esa regla de amor	14
8.2	Lo que nos ayuda a seguir esa regla de amor	14
9	Que hemos aprendido?	15



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:

Brita y Bernardo están casados desde hace más de diez años y los dos trabajan. Brita está en una agencia publicitaria y Bernardo hace sistemas de WEB para una compañía estadounidense. Los dos tienen días de trabajo largos y llegan relativamente tarde a la casa. En los días entre semana cada cual saca algo de la refrigeradora si todavía tienen hambre y antes de ir a la cama por lo general los dos toman té en la cocina. Los fines de semana disfrutaban entonces de un desayuno prolongado, salen de compras y piensan en un menú que frecuentemente se preparan porque son también buenos compañeros en la cocina.

Brita se ha dado cuenta de que Bernardo pone cara de mal genio en el último tiempo al llegar a la casa y no se sienta con ella, como lo había hecho siempre. Al principio pensó Brita que él puede tener problemas con algún proyecto difícil en el trabajo pero se admira de que no le cuente nada. Cuando le preguntó después de unos días qué le pasa, le dijo solamente: «Pues no es nada especial. Necesito un poco de tranquilidad.» Brita lo deja solo pero queda pensativa.

Pasan varias semanas y Bernardo sigue silencioso y distraído. El preguntarle qué le sucede no sirve de nada y entonces ella se comienza a preocupar. Hizo ella tal vez algo que le disgustó? Brita se pone a reconstruir mentalmente los días antes del cambio de actitud del esposo pero por mucho que se esfuerza, no se acuerda de nada especial.

Una vez le menciona el asunto a la hermana y le explica que está muy preocupada por eso, pero Heike le dice que puede ser el comienzo del climacterio y que, conociendo a Bernardo como es, él va a volver a ser el que era. Brita queda preocupada.

O el problema es el trabajo, pero él siempre se lo contaba a ella, o es que se ha enamorado de otra mujer. El pensar en eso la pone cada vez más nerviosa. Ojalá le dijera algo!

Ejemplo 2:

Hanna y Harald viven juntos desde hace 6 meses, a pesar de que se conocen hace mucho más tiempo. Son compañeros en la facultad de derecho y siempre se encontraban en la universidad. Al final, en un seminario sobre el tema de derecho penitenciario juvenil, se enamoraron. Han tenido un tiempo muy agradable juntos y lo disfrutaban muy concientemente. El horario no les deja mucho tiempo libre pero tratan de aprovechar cada minuto posible para estar juntos.

El padre de Hanna no está muy contento con la actitud de la hija. No le gusta que ella esté siempre con ese “tipo”, como lo llama, porque es posible que por él desatienda su estudio. Varias veces le ha llamado la atención sobre eso a Hanna, a veces suavemente y otras entre chistes, pero en el último tiempo lo hace con un tono que la mortifica. En la última conversación telefónica ella le dijo muy claramente que lo que hacía era su decisión y era su propia vida. Que se alegra de que él desee su bienestar, pero que le pide no meterse en sus decisiones porque ella ya es mayor de edad. Que en cuanto a su estudio, no lo está descuidando. Que se lo puede creer o no. El padre cedió en su actitud pero la relación quedó alterada. Eso deprimió a Hanna porque siempre había tenido una buena relación con su padre. El siempre la respaldó en su estudio. Harald se da cuenta de que Hanna en el último tiempo está muy “rara” pero no le dice lo que le sucede. Eso lo pone inseguro y hay momentos en que resulta dudando de su relación con ella.



Ejemplo 3:

Nina y Miguel viven juntos desde hace tres años. Nina nota que Miguel se aleja físicamente de ella. Al principio ella no se preocupó mucho por eso porque ella también llega por las noches rendida después de todo un día de trabajo en el salón de belleza. Sin embargo, después de un tiempo se da cuenta de que su compañero a su actitud amorosa reacciona con ternura pero casi no tienen contacto sexual. Miguel sigue siendo amoroso pero en cierta forma la mantiene a distancia. Nina resulta dudando: "Es que ya no soy atractiva? A lo mejor tiene él otra amiga? Hice algo que no debía hacer?"

Cada vez trata de hablar de eso con Miguel pero no obtiene ningún resultado. Sólo recibe disculpas y cuando le pregunta directamente si se enamoró de otra persona, si tiene otra amiga, le dice que claro está que no la tiene, que pensar eso es un absurdo!

Nina no quiere acosarlo. Ella siente que él la quiere como siempre y en realidad no tiene la impresión de que se interese por otra mujer. El hecho de que no quiera tener contacto sexual la pone muy insegura.

Y Miguel? Lo que Nina no sabe es que él tiene una irritación dolorosa en el pene que él mismo no sabe de qué proviene. El nunca ha tenido algo así y espera que se le vaya por sí solo. A veces le dá la impresión de que siente menos dolor y comienza a tener esperanza, pero luego aumenta la irritación y entonces no sabe qué hacer. Naturalmente piensa que puede consultar con un urólogo pero, qué le puede decir si le pregunta por qué tiene la irritación? El mismo no lo sabe! Y de cierta manera se avergüenza de hablar sobre eso con alguien, aunque sea médico.

Los meses pasan y tanto a Nina como a Miguel les va cada vez más mal.



3 Algunos pensamientos básicos

Amor y relaciones conyugales, qué es eso en realidad?

Conoce Ud. o Uds. escenas similares?

Si ☐		No ☐
Observaciones:		

Cuando me va mal, me propongo con ésto a poner insegura a mi pareja?

Si ☐		No ☐

En la vida de todos hay fases en que nos alejamos de los seres queridos. No debe tener paciencia la pareja y esperar hasta que el otro le vaya mejor o hasta que esté dispuesto a hablar sobre la razón del alejamiento?

Si ☐		No ☐

Cuando Brita (Ejemplo 1) reacciona hacia Bernardo con sensación de culpa, es posible que en eso haya un poco de verdad. Por eso debe hacer todo lo posible para que le vaya mejor.

Si ☐		No ☐

Está actuando Hanna (Ejemplo 2) bien si no le cuenta a Harald sobre su conflicto con el padre por no preocuparlo?

Si ☐		No ☐

Cuando yo amo realmente a mi pareja, sé como se siente y lo que para él o para ella es necesario. Si no lo sé, soy yo el que tengo la culpa!

Si ☐		No ☐

Si me doy cuenta de que he perdido el contacto con mi pareja y no sé cómo se siente él, no debo preguntarle directamente y no ceder ante sus disculpas?

No se debe obligar a nadie a hablar siempre y sobre todos los temas. También en una pareja sigue siendo cada uno un individuo con derecho a su intimidad.

Si ☐		No ☐

Antes de que Uds. sigan leyendo, respondan en conjunto y francamente, como una pareja amorosa y **sincera**, a cada una de estas preguntas.

Tómense suficiente tiempo para discutir y entonces sigan leyendo.



4 También el amor requiere reglas fijas

***¿Cuando te pregunto cómo estás,
espero que me contestes
sinceramente!***

Por muy clara y lógica que sea esta regla, en el momento en que estamos en una situación concreta ante la pregunta de si estamos dispuestos a compartir con nuestro compañero detalles desagradables quedamos ante un dilema: Por una parte estamos dispuestos a participar con nuestro ser querido todo lo que para nosotros es importante; por la otra sentimos que debemos protegerlo de algo difícil o desagradable. O tener nosotros primero cierto grado de información clara sobre el asunto y una idea de una posible solución antes de contárselo.

Con frecuencia olvidamos que nuestro compañero o compañera tiene también una antena propia en lo que se refiere a nuestro bienestar. En cierta forma lo dejamos en la incertidumbre cuando por tiempo largo no le decimos lo que nos sucede – podemos estar seguros de que él o ella se dá cuenta de que algo pasa, que la situación no está como siempre. Todos necesitamos orientación en nuestra relación; saber cómo está el compañero, lo que para él es importante, en qué se ocupa y también lo que lo preocupa.

Debemos hablar sobre los secretos que afecten nuestra relación. Nuestro compañero tiene el derecho de saber qué sucede. Por otra parte muchos no aprovechan frecuentemente o casi nunca su derecho de preguntar cómo está el compañero por temor de oír algo desagradable. Sin embargo el preguntar es el único medio de aclarar la situación y orientarse.

La mayor parte de la gente interpreta un cambio negativo en la actitud de nuestro compañero como algo que se puede haber generado por nosotros mismos. Por esa razón reaccionamos preocupados, inseguros y a veces hasta agresivos. Pensamos que ese cambio puede tener algo que ver con nosotros, o puede ser que nó. Entonces la pregunta “qué te pasa” y la respuesta sincera dan la oportunidad de encontrar los dos juntos una solución constructiva.



5 Lo que esto significa para la relación

Si aceptamos la regla “Cuando te pregunto cómo estás espero de tí una respuesta sincera!”, vamos a poder constatar que en nuestra unión nos vamos a tener más confianza y seguridad. Para formularlo con otras palabras, se ha llegado a un acuerdo sobre un punto básico; es decir, cómo tratarse el uno con el otro.

- Nuestra pareja no nos va a dejar en la inseguridad.
- Podemos preguntar y nuestra pareja nos va a responder sinceramente.
- Mi compañero puede preguntar y yo respondo sinceramente.
- Tenemos la oportunidad de saber siempre cómo está nuestra pareja y podemos entender por qué tal vez no le va bien.

El estar orientados nos dá seguridad y cuando nos podemos sentir seguros en nuestra unión nos sentimos automáticamente seguros el uno con el otro. Alcanzamos un nuevo nivel de felicidad. Naturalmente este es el caso cuando los dos están de acuerdo y siguen esta regla. Cuando uno solo la sigue, el otro tiene que hacerse las siguientes preguntas:

- Qué gano ignorando las preguntas de mi pareja?
- Qué gano dejando a mi pareja en la inseguridad?
- He desarrollado un medio de manifestar cómo me siento o puedo expresarme bien sobre temas generales?

- Para qué está mi pareja si no puedo o no deseo compartir con ella mis sentimientos, mis emociones y mis preocupaciones?
- Cómo es mi visión de nuestra unión: dos individuos que viven bajo el mismo techo o que tienen una unión que dá suficiente campo para la individualidad de cada uno de los dos?
- Deseo yo una relación en que cada uno tenga el mismo valor y los mismos derechos? Si es así, qué puesto ocupa mi sinceridad ante la pregunta de cómo me va?



6 Reformación de la vida cotidiana

Ejemplo 1:

Brita y Bernardo

Finalmente Brita se decide a hablar. En un sábado en el desayuno le dijo a Bernardo: “Bernardo, necesito tu consejo porque me va mal. Podemos conversar?” Bernardo queda sorprendido pero se muestra dispuesto.

Brita le cuenta cómo la hace sufrir ver que él sufre y que ella no sabe por qué. Que por esa razón no ve la forma de ayudarlo. Le cuenta muy francamente de su temor de que él esté enamorado de otra persona. Que tiene miedo de no saber qué hacer. “Por favor, dime lo que te pasa, sea lo que sea. Yo puedo aceptar cualquier cosa menos tu silencio”. Bernardo queda perplejo. Nunca hubiera creído que afectara tanto su actitud a su esposa. El se había concentrado en sí mismo en un proceso interno para buscar una solución a su problema. El le asegura que su actitud no tiene nada que ver con la unión de los dos.

En el curso de la larga conversación que tuvieron le contó que se encontraba en una situación muy difícil en el trabajo y no sabía cómo solucionarla. Que no era algo técnico sino personal con su jefe inmediato y que desde hace varias semanas ha tratado de desarrollar nuevas estrategias para lograr una relación mejor. “Me gusta mi trabajo y también la Compañía en que estoy, pero ya casi no veo manera de seguir trabajando allá bajo esas condiciones.” Bernardo se ve cansado y sin saber qué hacer.

Conversaron largo tiempo sobre la relación con sus jefes y le contó qué intentó hacer para mejorar la comunicación con ellos. A él le hizo bien el poder conversar abiertamente con ella. Aunque no surgió ninguna idea nueva, la participación de Brita le dio la sensación de no estar solo.

El le dijo que sintió mucho no haberse dado cuenta de que Brita sufrió por su actitud y que por eso haya tenido temores innecesarios. “Pero yo siempre te pregunté qué te pasaba!” Bernardo pensó “Es verdad, pero yo no me había dado cuenta de que debías saber lo que me ocurría pensando que no tenía nada que ver con la relación de los dos. Lo que no podías saber....” Siguió diciendo, antes de que Brita pudiera decir una palabra más.

“Para mí es muy importante que me contes francamente cuando te pregunto cómo estás”, Bernardo asintió. Decidieron de ahí en adelante tomar en serio cada pregunta sobre cómo se sienten y responder sinceramente – y eso de ambas partes. Así pudieron superar la fase de la inseguridad.

Poco después de esa conversación salió Bernardo de esa compañía y pudo entrar en otra con un puesto mucho más alto.



Ejemplo 2:

Hanna y Harald:

Al final fué la abuela de Hanna quien, a pesar de sus 80 años toma parte activa en la vida, la que dió el impulso para salir de esa situación difícil.

“Hijita, no debes tener secretos de tu compañero. Cuando te pregunta qué te pasa, respóndele sinceramente. Eso quisieras tú también si estuvieras en su puesto. Cuando él se entere del problema que tienes, va a tener la posibilidad de ayudarte a tranquilizar a tu papá.” A Hanna le molesta la intromisión del padre en su vida privada y piensa que se pasó de sus límites y por eso ella se indignó. Poco a poco pensó que la abuela puede tener razón. Se decidió a contar a Harald el problema.

Harald al oírla se tranquilizó. Por una parte le dolió que el padre de ella piense que tenga él una mala influencia sobre ella a pesar de que aún no lo conoce, pero qué se hace! Lo más importante es que ya sabe lo que le preocupa a Hanna. Los dos piensan que la mejor defensa es el ataque. El ya sabe que el padre es importante en la vida de Hanna y por eso deciden los dos hablar con él.

Después de unos días lograron encontrarse con el padre en un restaurante. Al principio el ambiente es tenso pero a Harald, con su actitud amistosa y simpática, por fin pudo “romper el hielo”. En forma muy directa le dicen los dos que precisamente porque la relación entre ellos es muy seria no quieren dañarse el futuro descuidando el estudio de ninguno de los dos.

El padre de Hanna se dá cuenta de que a él lo toman muy en serio. No fué muy fácil, pero al final dice que está muy orgulloso de que Hanna sea la primera en la familia que ha comenzado a estudiar una carrera y que tiene sencillamente el temor de que por su vida privada no pueda terminarla. “Eso no me va a pasar”, le afirma Hanna y Harald dice “y yo en ningún caso lo quisiera!”

Desde ese día el padre de Hanna respalda la unión de los dos, con lo cual todos se alegran.

Ejemplo 3:

Nina y Miguel

Después de una invitación a comer, Nina llama al día siguiente a su amiga para agradecerse. “Yo me alegro mucho por ustedes, Nina. Con Miguel te conseguiste un muy buen compañero, verdad?” El que Nina no le contesta irrita a Iris. “Qué pasa?” Después de reflexionar unos segundos Nina pone a un lado sus escrúpulos y le cuenta a la amiga lo que la atormenta desde hace meses. Iris se muestra asombrada. “Realmente no me parece que no te tome en serio. Te muestra cariño! Hay que ver cómo él te mira cuando por un momento sales de la sala...” Iris está segura de que él no está detrás de ninguna otra mujer, pero no tiene idea de lo que puede estar detrás de su actitud.

“Toma tú la iniciativa. Sería increíble que la unión de ustedes no resulte » Y no dejes que él te dé disculpas. El hombre te quiere, eso se da cuenta cualquiera!”

Por primera vez en este mes alcanza Nina a ver luz al otro lado del túnel. Pues bien, el sábado por la noche de repente se decide ella a mostrarle su amor. Entonces cosecha un grito de dolor. Por el susto que le dió, ella enciende la luz. Michael siente dolor! El ya no puede esconder más la irritación. Nina hace todo lo posible por ayudarlo. Cuando Miguel le cuenta que él no ha tenido el valor de ir donde el médico, ella casi no puede creerlo. “Y lo has aguantado todo ese tiempo?” Miguel asiente.

El lunes siguiente va a donde el médico. Pocos días después se le va la hinchazón causada por la irritación. Después de tres semanas pudieron «recuperar todo el tiempo perdido», como dice Miguel riendo sarcónicamente. El mismo no entiende por qué hizo tanto secreto de su problema.

Los dos acuerdan responder sinceramente cuando el uno pregunte como se encuentra el otro. Comprenden muy bien que para la pareja es muy difícil cuando no se habla claramente sobre los problemas que se tienen.



7 Aun en el amor cada regla tiene sus limites

El estar orientados sobre el bienestar de la pareja y el estar dispuesto a informar al compañero sobre la condición en que se está, son parte básica de la unión. Cuando mi pareja me pregunta cómo me va, tengo dos posibilidades: Por una parte puede ser que yo mismo no me doy cuenta por qué tengo ante mi compañero el aspecto de que no me va bien. Hay mucha gente que tiene una vida muy compleja y se orienta por muchos temas y aspectos exteriores. En ese caso puede ser difícil estar en contacto con nuestros propios sentimientos. La pregunta de mi compañero me puede hacer notar que se ha cambiado mi actitud. En cierta forma somos la reflexión el uno del otro y es así también cuando se nota nuestra propia actitud.

A pesar de lo anterior podemos reaccionar lo más concientemente posible e inclusive vincular a nuestra pareja en nuestra reflexión si respondemos: "Francamente no sé. Tal vez tú me puedes ayudar a descubrir cómo me va?" Una respuesta como esa a la pregunta sobre cómo me va es como un puente hacia la comprensión de mi compañero. Le muestra que me siento abierto hacia el parecer de él, aunque yo mismo no sé claramente cómo responder en forma concreta.

Por otra parte puede ser que me siento resentido hacia mi compañero o compañera y quiero analizar claramente el conflicto. Con frecuencia reaccionamos ante un ataque real o supuesto con un ataque de nuestra parte cuando no nos damos el tiempo o el esfuerzo para analizar nuestros sentimientos y poder tener una conversación que aclare el caso. En una ocasión como esas es mejor dejar la respuesta para más tarde, diciendo algo así como "No puedo decirlo en el momento, dame tiempo hasta mañana."



8 Reflexiones adicionales

8.1 Lo que nos impediría seguir esa regla de amor

Qué situación interna podemos imaginar que nos podría impedir decirle a nuestra pareja francamente cómo nos va ? O qué nos puede impedir preguntarle cómo se siente ?

Lo que nos puede impedir vivir esta regla son nuestros temores inconcientes. Por ejemplo podemos temer que uno mismo o el compañero sea

un loco, perverso, ingenuo o estúpido

Esto nos puede hacer pensar que de nada sirve decir cómo nos sentimos porque el otro no lo entendería ; por ésto fuera mejor no mencionar nada sobre nuestra vida emocional compleja que exponernos a que el compañero juzgue que somos raros.

O en el caso contrario, que de nada sirve preguntar el compañero cómo se siente porque no creemos que nos pueda convencer su respuesta. Lo mejor puede ser hablar sobre este punto el uno con el otro, explicando que se tiene el temor de que suceda eso o algo parecido en la forma en que se comunican. Si es así, no desean concentrarse en el amor y el aprecio que sienten el uno por el otro y cambiar de actitud?

8.2 Lo qué nos ayuda a seguir esa regla de amor

Las personas tienden a reaccionar a suposiciones. Una pareja que tiene amor y aprecio como base puede tener la seguridad y la posibilidad de reflexionar sobre las suposiciones. Así podemos ver claramente cuáles son nuestros temores y cuáles son las realidades, cuáles son las teorías que suponemos y cuál es la base real sobre la cual podemos edificar nuestra relación amorosa.

Los invitamos a analizar concientemente los siguientes pensamientos:

- Quiero yo a mi pareja?
- Qué temores tiene uno de nosotros o tenemos los dos en relación con comprender nuestros sentimientos?
- Podemos aprovechar nuestro amor para crear un clima de cooperación que nos conduzca a la convicción de que el amor puro produce siempre resultados positivos ? O expresado en otras palabras, nos puede ayudar el amor que tenemos el uno por el otro a tener confianza mutua para preocuparnos por el bienestar de los dos?
- La seguridad de que «yo conozco el amor que tú me tienes y tú conoces el amor que yo te tengo - ese es el motor que está detrás del interés que tenemos el uno por el otro» puede ampliar nuestra capacidad de amar y permitirnos ser más **claros y verídicos**?

Cuando ustedes piensen en esos puntos van a descubrir más facetas de esta regla. También van a notar que la relación amorosa va a seguir ahondándose cuando aprendemos a hablar claramente sobre nuestros sentimientos y nuestras emociones. Se van a sorprender de los resultados!



9 Que hemos aprendido?

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