

Acciones Positivas para Sentimientos Negativos: “Una Carta de Amor”

Los sentimientos negativos son un subproducto inevitable de la vida. No es posible vivir en una relación cercana con alguien, compartiendo los altibajos de la vida diaria, sin experimentar sentimientos de dolor, enojo, frustración y decepción. Sin embargo, lo que sí es posible es utilizar estos sentimientos negativos como un impulso hacia una mayor intimidad, en lugar de permitir que se conviertan en una fuerza destructiva.

Cuando estés molesto, tómate el tiempo para escribir lo que sientes. Es importante que primero examines e identifiques tus sentimientos antes de compartirlos con otra persona. Escribir tus sentimientos te ayuda a aclararlos. Te ayuda a liberarlos y a regresar a un estado de calma. Debes estar en paz contigo mismo antes de intentar restaurar la paz con otra persona. Escribir te ayuda a asumir la responsabilidad de tus propios sentimientos, en lugar de hacer responsable de ellos a alguien más.

Aunque los sentimientos de enojo con frecuencia provocan una confrontación, escribir lo que sentimos nos permite compartirlo como una confesión. Una confesión significa expresar desde el corazón aquello que es verdadero. Cuando hablamos únicamente desde la razón o el intelecto, es más probable que nos comuniquemos desde una perspectiva de quién tiene la razón o quién está equivocado, o desde una perspectiva legalista. Esto suele generar una respuesta defensiva o basada en la vergüenza. Cuando revelamos nuestro corazón, se hace posible la compasión y la respuesta de la otra persona puede surgir del amor, en lugar de depender de que esté de acuerdo con nosotros.

En su libro *What You Feel You Can Heal*, John Gray propone la Técnica de la Carta de Amor como una herramienta para manejar los sentimientos negativos dentro de una relación. Esta carta de amor te permite procesar tus sentimientos antes de presentárselos a tu pareja.

Cómo escribir una “Carta de Amor”

1. Primero, expresa tus sentimientos de enojo y frustración.
2. Después, escribe acerca de tus sentimientos de dolor y tristeza.
3. Ahora, comparte tus sentimientos de miedo y ansiedad.
4. A continuación, expresa sentimientos de arrepentimiento y remordimiento.
5. Finalmente, al terminar tu carta, comunica a tu pareja tu amor, compromiso y deseo.

Algunas cosas que debes recordar mientras escribes tu carta:

Quizá quieras escribir primero una carta a Dios acerca de tu pareja. En ella puedes incluir tus emociones tal como surgen, sin editarlas. Después escribe una carta para tu pareja, más revisada y filtrada. Esto te ayuda a procesar lo que sientes de una manera más positiva con tu pareja.

Evita utilizar palabras como “siempre” y “nunca”. No culpes. Utiliza expresiones como: “Yo siento ____ cuando tú ____”, o “Cuando haces x en la situación y, yo siento z”. Evita los juicios, por ejemplo: “Eres el peor esposo/la peor esposa que ha existido”. No insultes, no intentes hacer análisis psicológicos como: “Sé que eres así por tu infancia”, ni recurras a golpes bajos como: “Eres igual que tu madre/padre”.

Los sentimientos intensos pueden expresarse de manera respetuosa. Procura siempre hablar la verdad con amor. Recuerda que las relaciones más importantes son también las que generan los sentimientos más intensos.

Después de escribir la carta, puedes dejarla para que tu pareja la lea. Lo mejor es que esté tranquila y receptiva. También puedes acercarte y preguntarle si puedes compartir verbalmente lo que escribiste. Si se resiste, pregúntale cuándo sería un buen momento para hablar. Sé AMABLEMENTE persistente. Hazle saber a tu pareja que no estás afirmando tener “la razón”, sino que para ti es importante ser honesto y quieres compartir lo que está sucediendo dentro de ti.

El propósito de compartir tus sentimientos es aumentar la intimidad; NO es manipular ni controlar. Sin embargo, con frecuencia, comprender verdaderamente los puntos de vista, necesidades y sentimientos de nuestra pareja produce un cambio en nuestras propias actitudes, sentimientos y conductas.

Otros puntos que debes tener presentes:

No necesitamos estar de acuerdo en todo. Está bien tener opiniones diferentes.

Incluso los hechos no son lo más importante cuando estamos intentando comprender la experiencia de otra persona. La experiencia tiene una dimensión subjetiva. Dos personas pueden vivir el mismo acontecimiento y procesarlo de maneras muy diferentes. Ninguna de las dos experiencias es necesariamente “correcta” o “incorrecta”.

Evita juzgar o sentirte superior. Todos tenemos puntos ciegos.

Una vez que hayas compartido tu corazón, entrega tus sentimientos a Dios y dale a la otra persona tiempo para procesar lo que has escrito. Sé paciente. La transformación toma tiempo.