CARTA DE AMOR

Proceso terapéutico

Felipe Santos, SDB

La escritura de una serie de "Cartas de amor" es una herramienta muy poderosa para la limpieza de las emociones reprimidas que impiden a una persona estar enteramente presente. Pueden también emplearse para obstaculizar la comunicación y la resolución de conflictos.

Tendrás necesidad de un montón de papel. En la primera página, haz una lista de cada persona con la que tienes un asunto no terminado. Eso puede ser un “buen” o mal asunto. Tu lista puede incluir a toda persona con la que tienes sentimientos fuertes de cualquier relación que ha permanecido en tu espíritu, cualquier encuentro que has dejado mal o enfadado.

Piensa en todas tus relaciones: padres, hijos, amigos, hermanos y hermanas, maridos, mujeres, ex-maridos, ex-mujeres, amiguitos, amiguitas, amantes, patronos y ex-patronos, colegas, profesores, médicos... Todas las Personas. Piensa en incluirlas a todas.

Sobre una hoja en blanco, escribe el nombre de la persona que está en lo alto de tu lista, "ejemplo: Querida Mamá." Escribe en primera persona, "Yo te detesto cuando...," y luego inscribe lo que la frase trae a tu espíritu en relación con esta persona que detestas. "Yo te

detesto cuando haces...," "Yo te detesto cuando actúas..." Continúa escribiendo hasta que agotes tus sentimientos. "Yo te detesto cuando..." cara a esta persona.

Ve ahora a la frase siguiente - "Yo no te amo cuando..." y haz la misma cosa.

Continúa escribiendo hasta que no hayas agotado todo lo que puedas decir a este respecto. Continúa con cada frase de la lista hasta que llegues al fin. Puedes añadir tus propias frases para asegurarte de que te sientes bien con cada una

de las cinco etapas emocionales. Firma la carta, " Je t'aime, (tu nombre)," y ponle fecha.

Ahora comienza a escribir a la persona siguiente de tu lista.

Asegúrate de que completas la carta a cada persona de tu lista y pon las cartas al lado. No las mires más o no las releas; ponlas justo al lado. En las próximas semanas vuelve a rehacer este proceso varias veces y en un momento concreto, te darás cuenta de que no tendrás nada que decir a este persona que te molesta. No releas estas cartas, haz más bien un ritual para eliminar estas energías "ex : quemarlas".

CÓMO ESCRIBIR UNA CARTA DE AMOR

Primer paso: Expresar cólera y Censura

Te detesto cuando...

No te amo cuando...

Estoy harto cuando...

Segundo paso: Expresar Herida y Tristeza

Me siento triste cuando...

Me siento herido cuando...

Me siento terrible cuando...

Estoy decepcionado cuando...

Tercer paso: Expresar Miedo e Inseguridad

Tengo miedo que...

Estoy asustado porque...

Cuanto paso: Expresar Culpabilidad y Responsabilidad

Estoy desolado de...

Perdóname, por favor por...

No he querido decir que...

Quinto paso: Expresar Amor, Perdón, Comprensión y Esperanza

Te amo porque...

Te amo cuando...

Gracias por...

Te perdono por...

Comprendo que...

Quiero...

Espero...

Je t'aime(te amo): (tu nombre)

MANIFIESTA TUS CUALIDADES A ÉL O A ELLA. Y si escribes una carta, ten en cuenta estos dos decálogos de mutuo conocimiento.

1.- **Seguridad.** No hay nada que le guste más a los hombres que las mujeres que van por la vida con seguridad, pisando fuerte. Decidida, fuerte, capaz de tomar decisiones...No te decimos que hagas de Mata-Hari tu modelo a seguir, pero sí te aconsejamos que demuestres a tu chico ideal que puedes vivir sin él. Los chicos parece que detectan cuando una mujer va a por todas y les encanta ponerse como reto el conquistar su corazón.

2.- **Feminidad.** Eres una chica y por lo tanto debes comportarte como tal. Está

3.- **Vestuario.** Sexy pero nunca demasiado atrevido porque lo asustarías. Un escote adecuado, una falda

muy bien que te guste hablar de fútbol, la ropa deportiva y decir tacos como un camionero, pero si haces eso lo único que conseguirás es que sólo te vean como a una amiga, una coleguita con la que tomarse unas cañas. Si quieres conquistarle muestra tu lado más femenino.

con una raja estratégicamente ubicada..pero nunca un vestido completamente transparente, porque si hay algo que les encanta a los hombres es imaginarse qué habrá debajo de esa ropa tan sugerente que llevas...Siempre es mejor insinuar que mostrar. Además aunque les gusta que te vistas sexy y provocativa, si vas así por la calle y te miran el resto de los hombres, se pondrán negros.

4.- **Elogios.** Es de sobra conocida la característica masculina de desear que su chica les diga lo estupendo y maravilloso que es en todos los aspectos y que como él no va a encontrar ninguno. Aunque piensen que puede ser mentira les gusta

tanto que les engorden el ego, que les da lo mismo. Si te abre una lata coméntale lo fuerte que es, si se arregla dile que es el más guapo y si te pregunta, siempre es el mejor en todo. Aunque tú sepas que es mentira, déjale, el pobrecito es feliz así...

5.- **Aspecto físico.** No siempre quieren que seamos top models, delgadas, altas, maravillosas...existen gustos de todo tipo. En lo que todos coinciden es en que odian a las chicas muy maquilladas, demasiado enjoyadas o que se han perfumado en exceso. Cierto es que luego las que les ponen a cien son las que más pintadas van, pero en su chica ideal buscan que se arregle pero que no se note. Hay que entender que no debe ser muy agradable comer pintalabios, o acabar el día con más pintura en la camisa que en un cuadro de Van Gogh...

6.- **Comprensión.** 7.- **Detalles.** Si

Si te cuentan sus problemas en el trabajo, esperan que les comprendas y les des cariño a raudales. Si sabes escuchar lo que te cuente, lo tendrás en el bote en menos de lo que piensas. Si te parece un rollo lo que te dice, pon cara de Póker y dile lo estupendo que es. Se callará para escuchar tus piropos.

8.- **Sensibilidad.** Si lloras en el cine y él te puede prestar sus Kleenex o en su defecto la manga

crees que sólo a ti te gustan los detalles, te equivocas. Ese raro espécimen llamado hombre también aprecia las muestras de amor. Eso sí, le gustan cosas sorprendentes porque las cursiladas pasteleras le espantan. Un regalito debajo de su almohada, una llamada divertida, un conjunto sexy...así le volverás loco.

9.- **Iniciativa.** Cuando se te ocurra cualquier plan, por atrevido que sea, no dudes en proponérselo...no

de su camisa, si te encantan los animalitos y los niños, él se sentirá muy conmovido. Si te agarras a él en una peli de miedo él se sentirá protector y fuerte, y le encantará saber que le necesitas. Eso sí, que no vea que dependes de él o se asustará.

siempre tiene que ser él quien tome la iniciativa. Y así en todo. Si te gusta un chico y él no se decide, hazlo tú, con sutileza. Y si quieres seducirle emplea a el lenguaje corporal para expresarle lo que quieres. Si das con uno medianamente listo, enseguida lo entenderá e irá directamente a por tí.

10.- **Mesura.** Te encanta hablar, pero si te pasas pensará que eres una cotorra. Te gustaría saber todo de sus ex-novias pero si le sometes a un interrogatorio se sentirá acosado y huirá. Por eso el mejor consejo, sobre todo al principio, es tener mesura y poner cierto misterio en la relación. Luego, cuando le tengas en el bote, cualquier cosa que hagas le parecerá divina, porque si sigues nuestros consejos, simplemente TE

ADORARÁ.

II)

1.- **Limpieza.** Lávate, pero, de verdad, no te eches colonia y ya. No. Hay que lavarse en condiciones, para que huelas a limpio y el amor de tu vida no salga espantado por el canto de tus alerones. Hay que dejar claro un asunto: lavarse no es quitarse lo sucio. El toque de colonia, una vez limpito, se vuelve opcional. Toque, repito, no baños ni vahos de after-shave: la repulsión puede darse tanto por exceso como por defecto. Limpio, pero no empalagoso.

2.- **Seguridad.** Te tienes que meter en la cabeza que eres el chico más

3.- **Vestuario.** Ojo con lo que te pones, que te estoy viendo. No, esa camiseta a

interesante y simpático del mundo, aunque, tú y yo lo sabemos, ni te acerques a ese perfil de chico ideal. Repite conmigo: "Soy el mejor y lo voy a conseguir". Quizás así logres engañarla.

rayas naranjas ni es bonita ni está de moda, a no ser que los años 80 vuelvan sin pudor a las pasarelas de España, cosa que dudo. Lo mejor es buscar algo que te haga parecer elegante, pero informal.

4.- **Sensibilidad.** Como en la limpieza, tampoco te pases en esto. Las poesías de Bécquer o de Juan Ramón Jiménez son el perfecto ejemplo de cómo buscar el fracaso: lo decimonónico en cuanto al estilo no mola en los tiempos que corren. Aun así, disimula un poco de sensibilidad y dulzura en todo lo que haces. Sí, lo importante, como puedes ver, es dejar de lado la testosterona y hacerse con algún kilito de estrógenos.

5.- **Dialéctica.** Desarrolla tu discurso de tal modo que encandiles con las palabras y escondas el fondo detrás de la forma. Así, tus maquiavélicos planes se verán eclipsados por una maravillosa apariencia de enamorado, que es lo que han practicado a lo largo de los siglos todos los galanes de la historia, como Don Juan, Casanova o Arturo Fernández.

6.- **Saber escuchar.** O aparentarlo. Lo mejor es poner cara de interesante mientras la chica te cuenta sus batallitas. Es lo que más aprecian las mujeres: un hombre que sepa escuchar y sea buen conversador, porque dos no hablan si uno no quiere.

7.- **Detalles.** Hay unanimidad en el sector femenino del Rincón del Vago en que lo que más seduce es un hombre detallista, que se fije en ellas, que se acuerde de las fechas señaladas, que las sorprenda con flores... Tampoco te pases y atosigues a piropos a la chica en cuestión. Como en todo, hay que encontrar un

término medio.

8.- **Educación.** Relacionándolo con la sensibilidad, hay ciertos detalles que no se te deben pasar, como tener cuidado con el lenguaje (a no ser que sea ella la que hable como un camionero), con los mecanismos fisiológicos del ser humano, etc.: conviene que olvides cualquier demostración pública de expulsión de gases corporales, por ejemplo.

9.- **Originalidad.** No seas un seta e innova en tus costumbres. No hagas que la relación se convierta en un monótono suplicio o una aburrida rutina y sorpréndela haciendo algo nuevo. Asimismo, cuando asaltes al ser amado, no se te ocurra decir "¿Estudias o trabajas? En la sección de piropos tienes multitud de ejemplos con los que puedes ser original.

10.- **Sinceridad.** A pesar de todo lo dicho, olvida las apariencias. Como he

señalado al inicio del reportaje, lo principal es que seas tú mismo y que seas sincero; difícil empresa, la verdad. Aun así, inténtalo. Si no le gusta cómo eres en realidad, la frivolidad y los consejos anteriores pueden servir de bien poco. De todas formas, ya sabes que el mar está lleno de peces. Sólo me queda desearte mucha suerte, que es lo que un hombre siempre necesita cuando se adentra en el universo misterioso de la feminidad.