

Cuestionario de cariño y admiración

Para medir el actual estado de tu sistema de cariño y admiración, responde el siguiente cuestionario.

Marca **V** si la frase es verdadera, y **F** si es falsa.

1. Puedo nombrar sin esfuerzo las tres cosas que más admiro en mi pareja. **V F**
2. Cuando estamos separados, pienso a menudo con cariño en mi pareja. **V F**
3. A menudo encuentro alguna forma de decir a mi pareja «te quiero». **V F**
4. A menudo toco o beso con cariño a mi pareja. **V F**
5. Mi pareja me respeta. **V F**
6. Me siento querido/a y cuidado/a en esta relación. **V F**
7. Me siento aceptado/a por mi pareja. **V F**
8. Mi pareja me encuentra sexy y atractivo/a. **V F**
9. Mi pareja me excita sexualmente. **V F**
10. Hay fuego y pasión en la relación. **V F**
11. El romance sigue siendo una parte de nuestra relación. **V F**
12. Estoy realmente orgulloso/a de mi pareja. **V F**
13. Mi pareja disfruta de mis logros y triunfos. **V F**
14. Puedo recordar fácilmente por qué me casé con mi pareja. **V F**
15. Si pudiera volver atrás, me casaría con la misma persona. **V F**
16. Rara vez nos vamos a dormir sin mostrar de alguna forma amor o afecto. **V F**
17. Cuando entro en una habitación, mi pareja se alegra de verme. **V F**
18. Mi pareja aprecia las cosas que hago en nuestro matrimonio. **V F**
19. A mi pareja le gusta mi personalidad. **V F**
20. Nuestra vida sexual es en general satisfactoria. **V F**

Puntuación: Anota un punto por cada respuesta «verdadera».

10 o más: Éste es un aspecto sólido de tu matrimonio. Os valoráis el uno al otro, y esto es un escudo que puede proteger la relación e impedir que se vea inundada por cualquier negatividad que pueda existir en vosotros.

Menos de 10: Tu matrimonio puede mejorar en este aspecto. No te desanimes ante las puntuaciones bajas.

En muchas parejas el sistema de cariño y admiración no ha muerto, sino que está enterrado bajo capas de negatividad, sentimientos heridos y traiciones. Al reavivar los sentimientos positivos, puedes mejorar notablemente tu matrimonio.

AVIVAR LAS LLAMAS

No es nada complicado reavivar o aumentar el cariño y la admiración. Incluso los sentimientos positivos que han permanecido mucho tiempo enterrados pueden ser sacados a la luz simplemente pensando o hablando de ellos. Esto puedes hacerlo meditando un poco sobre tu pareja y sobre lo que te gusta de ella. Si no tienes práctica o sientes demasiada tensión o rabia para hacerlo a solas, los siguientes ejercicios te guiarán.

Aunque parecen sencillos, son ejercicios muy poderosos. En cuanto reconozcas y hables abiertamente de los aspectos positivos de tu pareja y tu matrimonio, los lazos se fortalecerán. Esto hace mucho más fácil afrontar los aspectos problemáticos del matrimonio y realizar cambios positivos.

Realiza estos ejercicios tan a menudo como quieras. No están ideados sólo para matrimonios en crisis. Si tu matrimonio es estable y feliz, estos ejercicios ayudarán a fortalecer el romance entre vosotros.

Ejercicio 1: «Yo aprecio...»

Señala tres elementos de la siguiente lista que creas característicos de tu pareja. Si encuentras más, señala únicamente tres. Puedes marcar otros tres diferentes si haces el ejercicio de nuevo. Si te cuesta trabajo encontrar tres elementos, amplía el significado del adjetivo «característico». Incluso si sólo recuerdas una sola ocasión en la que tu pareja mostró un rasgo concreto, márcalo.

Piensa en una anécdota real que ilustre cada una de las tres características de tu pareja. Escribe las características y la anécdota en tu cuaderno de la siguiente manera:

1 Cariñoso	2 Sensible	3 Valiente
4 Inteligente	5 Considerado	6 Generoso
7 Leal	8 Sincero	9 Fuerte
10 Emprendedor	11 Sexy	12 Decisivo
13 Creativo	14 Imaginativo	15 Gracioso
16 Atractivo	17 Interesante	18 Ofrece apoyo
19 Divertido	20 Considerado	21 Afectuoso
22 Organizado	23 recursos	24 Atlético
25 Alegre	26 Coordinado	27 Con gracia
28 Elegante	29 Chistoso	30 Viril
31 Juguetón	32 Amable	33 Gran amigo
34 Ahorrador	35 Lleno de planes	36 Tímido

37 Vulnerable	38 Comprometido	39 Entregado
40 Expresivo	41 Activo	42 Cuidadoso
43 Reservado	44 Aventurado	45 Receptivo
46 Digno de confianza	47 Responsable	48 Formal
49 Cumplidor	50 Cálido	51 Dulce
52 Tranquilo	53 Práctico	54 Sano
55 Ingenioso	56 Relajado	57 Guapo
58 Hermoso	59 Rico	60 Sereno
61 Vivaz	62 Compañero	63 Buen padre madre
64 Asertivo	65 Protector	66 Tierno
67 Poderoso	68 Flexible	69 Comprensivo

1. Característica _____

Anécdota _____

2. Característica _____

Anécdota _____

3. Característica _____

Anécdota _____

Ahora muestra la lista a tu pareja y dile por qué valoras tanto esas características.

En mis talleres se observan inmediatos beneficios de estos ejercicios. La sala se llena de risas y gestos de cariño. Las parejas que comenzaron la sesión tensas y tímidas, de pronto se sienten relajadas. Con sólo mirarlas se nota que han recuperado algo perdido. La esperanza de que su matrimonio puede salvarse casi se palpa en el aire.

Ejercicio 2: La historia y filosofía de tu matrimonio

La mayoría de las parejas recibe grandes beneficios al hablar de los sucesos felices de su pasado. A continuación incluyo una versión del cuestionario que ayudó a Rory y Lisa a conectar de nuevo con su cariño y admiración. Si completáis juntos el cuestionario os acercaréis una vez más a los primeros años de vuestra relación y recordaréis cómo y por qué llegasteis a ser una pareja.

Necesitaréis unas horas para terminar el ejercicio. Podéis pedir a un amigo cercano o pariente que haga de entrevistador, o bien leer las preguntas y comentarlas juntos. No existen respuestas correctas o incorrectas: las preguntas son sólo una guía para recordar el amor que os impulsó a unir vuestras vidas.

Primera parte:

La historia de vuestra relación

1. Comentad cómo os conocisteis y empezasteis a salir juntos. ¿Tenía vuestro compañero/a algo que lo hiciera destacar entre los demás? ¿Cuáles fueron vuestras primeras impresiones mutuas?
2. ¿Qué es lo que mejor recordáis sobre esa primera época? ¿Cuánto duró el noviazgo? ¿Qué recordáis de este período? ¿Cuáles fueron algunos de los mejores momentos? ¿Y algunas de las tensiones? ¿Qué clase de actividades realizabais juntos?
3. Comentad cómo decidisteis casaros. ¿Qué os llevó a decidir que ésa era la persona con la que os queríais casar? ¿Fue una decisión difícil? ¿Estabais enamorados? Comentad este período.
4. ¿Recordáis vuestra boda? Hablad el uno con el otro de vuestros recuerdos. ¿Tuvisteis luna de miel? ¿Qué recordáis de ella?
5. ¿Qué recordáis del primer año de casados? ¿Os costó adaptaros?
6. ¿Y de la transición a la paternidad? Hablad el uno con el otro de este período de vuestro matrimonio. ¿Cómo fue para cada uno de vosotros?
7. Mirando atrás, ¿qué momentos resaltaríais como los más felices del matrimonio? ¿Qué es un buen rato para vosotros como pareja? ¿Ha cambiado esto a lo largo de los años?
8. Muchas relaciones atraviesan altibajos. ¿Diríais que esto sucede en vuestro matrimonio? ¿Podéis describir alguno de estos altibajos?
9. Mirando atrás, ¿qué momentos resaltaríais como las épocas realmente difíciles de vuestro matrimonio? ¿Por qué creéis que seguisteis juntos? ¿Cómo superasteis estas dificultades?
10. ¿Habéis dejado de hacer juntos cosas que antes os proporcionaban placer? Comentad esto el uno con el otro.

Segunda parte:

La filosofía del matrimonio

11. Comentad entre vosotros por qué pensáis que algunos matrimonios funcionan y otros no. Entre las parejas que conocéis, decidid cuáles son matrimonios particularmente buenos o particularmente malos. ¿Cuál es la diferencia entre estas dos clases de matrimonio? ¿Cómo podríais comparar el vuestro con esas otras parejas?
12. Hablad acerca del matrimonio de vuestros respectivos padres. ¿Son similares o muy diferentes del vuestro?

13. Haced un mapa de la historia de vuestro matrimonio: los momentos decisivos, los altibajos... ¿Cuáles fueron los tiempos más felices para cada uno de vosotros? ¿Cómo ha cambiado vuestro matrimonio a lo largo de los años?

La mayoría de las parejas, al recordar juntos su pasado, siente que su actual relación se renueva. Al responder estas preguntas las parejas suelen recordar el amor y las expectativas que inspiraron su decisión de casarse. Y esto a su vez, para una pareja que piensa que su matrimonio está acabado, puede ser un destello de esperanza que la lleve a luchar para salvar su relación.

El hecho de repetir estos ejercicios de vez en cuando puede ser suficiente para fortalecer vuestro cariño y admiración mutua. Pero si la negatividad está profundamente asentada, el matrimonio tal vez necesite un método más estructurado y a largo plazo como el propuesto en el siguiente ejercicio.

Ejercicio 3: Un curso de siete semanas sobre cariño y admiración

Este ejercicio está ideado para recuperar el hábito de pensar positivamente sobre vuestra pareja cuando estáis separados. Si nos sentimos enfadados, tensos o distantes de nuestra pareja, es fácil que nos concentremos en sus características más negativas. Esto a su vez provoca pensamientos que mantienen la tensión, y por tanto nos hará sentir cada vez más distantes de nuestro matrimonio. El ejercicio contrarresta esta tendencia enseñando a centrar los pensamientos en las características positivas de pareja, aunque estéis atravesando un mal momento.

Para cada día del curso hay una frase o pensamiento positivo, seguido de una tarea. Piensa cada frase y repítela muchas veces durante el día cuando estés separado/a de tu pareja. En algunos casos puede parecer que la frase no se aplica a tu cónyuge o tu matrimonio, sobre todo si tu cariño y admiración han disminuido. Ten en cuenta que la frase no tiene que describir el momento presente de la pareja. Si puedes recordar un sólo instante o episodio en el que la frase podía aplicarse, concéntrate en ese recuerdo. Por ejemplo, si últimamente no te sientes muy atraído hacia tu pareja, concéntrate en alguna parte de su anatomía que te guste.

Recuerda también que debes completar la tarea que sigue a cada frase positiva. Realiza el ejercicio todos los días, sin tener en cuenta lo que actualmente sientas hacia tu relación o tu cónyuge. No lo dejes porque habéis tenido una pelea o porque os sentís distanciados.

Aunque el ejercicio puede parecer una tontería, está basado en una rigurosa investigación sobre el poder de los pensamientos positivos. Este método es uno de los principios de la terapia cognitiva, que ha demostrado una gran efectividad para vencer la depresión. Cuando una persona sufre una depresión, sus pensamientos se

distorsionan, todo lo ve bajo una luz en extremo negativa que no hace más que aumentar su desesperación.

Pero si con el tiempo acostumbra su mente a pensar de una forma positiva la desesperación puede desaparecer.

Este ejercicio busca ofrecer esas mismas esperanzas al matrimonio. Se trata de ensayar una forma de pensar más positiva sobre vuestra pareja y vuestra relación. Si lo repetís con la suficiente frecuencia, las palabras (y, aún más importante, los pensamientos) ejercerán un efecto positivo.

Nota: Puesto que la mayoría de las parejas pasan bastante tiempo separadas de lunes a viernes, éstos son los días que se especifican en la agenda del ejercicio. Pero podéis adecuarlo a vuestros horarios (si, por ejemplo, trabajáis los fines de semana), siempre que realicéis el ejercicio cinco días a la semana.

Primera semana

Lunes

Pensamiento: Me gusta de verdad mi pareja.

Tarea: Nombra una característica que te parezca atractiva.

Martes

Pensamiento: Puedo hablar fácilmente de los buenos tiempos de nuestro matrimonio.

Tarea: Recuerda un buen momento y escribe una frase sobre él.

Miércoles

Pensamiento: Puedo recordar fácilmente momentos especiales y románticos en nuestro matrimonio.

Tarea: Escoge uno de estos momentos y reflexiona sobre él.

Jueves

Pensamiento: Mi pareja me atrae físicamente.

Tarea: Piensa en un atributo físico que te guste.

Viernes

Pensamiento: Mi compañero/a tiene cualidades específicas de las que me siento orgulloso/a.

Tarea: Escribe una de las características que te enorgullecen.

Segunda semana

Lunes

Pensamiento: En este matrimonio tengo una fuerte sensación de «nosotros», en vez de «yo».

Tarea: Piensa en algo que tengáis en común.

Martes

Pensamiento: Tenemos en general las mismas creencias y valores.

Tarea: Describe una de las creencias que compartís.

Miércoles

Pensamiento: Tenemos objetivos comunes.

Tarea: Escribe uno de estos objetivos.

Jueves

Pensamiento: Mi pareja es mi mejor amigo/a.

Tarea: ¿Qué secretos sobre ti conoce tu pareja?

Viernes

Pensamiento: Obtengo mucho apoyo en este matrimonio.

Tarea: Piensa en algún momento en que tu pareja te ofreció un gran apoyo.

Tercera semana

Lunes

Pensamiento: Mi hogar es un lugar donde obtengo apoyo y puedo aliviar mis tensiones.

Tarea: Escribe la última vez que tu pareja te ayudó a aliviar tus tensiones.

Martes

Pensamiento: Recuerdo fácilmente cómo nos conocimos.

Tarea: Describe por escrito ese primer encuentro.

Miércoles

Pensamiento: Recuerdo muchos detalles sobre nuestra decisión de casarnos.

Tarea: Escribe una frase que describa lo que recuerdas.

Jueves

Pensamiento: Recuerdo nuestra boda y nuestra luna de miel.

Tarea: Describe un detalle que te gustara en particular.

Viernes

Pensamiento: Nos repartimos las tareas del hogar de forma equitativa.

Tarea: Describe un modo de hacer esto con regularidad. Si no cumples con tu parte, decide alguna tarea de la que te encargarás (como hacer la colada).

Cuarta semana

Lunes

Pensamiento: Sabemos planificar y tenemos sensación de control sobre nuestras vidas.

Tarea: Describe algo que planificarais juntos.

Martes

Pensamiento: Estoy orgulloso/a de este matrimonio.

Tarea: Escribe dos detalles del matrimonio de los que te sientas orgulloso/a.

Miércoles

Pensamiento: Estoy orgulloso/a de mi familia.

Tarea: Recuerda un momento concreto en el que sentiste este orgullo.

Jueves

Pensamiento: Hay cosas que no me gustan de mi pareja, pero puedo vivir con ellas.

Tarea: Nombra uno de estos pequeños defectos a los que te has adaptado.

Viernes

Pensamiento: Este matrimonio es mejor que la mayoría de los que conozco.

Tarea: Piensa en un matrimonio que conozcas y que sea horrible.

Quinta semana

Lunes

Pensamiento: Fue una auténtica suerte conocer a mi pareja.

Tarea: Nombra uno de los beneficios de haberte casado con tu pareja.

Martes

Pensamiento: El matrimonio es a veces difícil, pero vale la pena.

Tarea: Piensa en un momento difícil que lograsteis superar juntos.

Miércoles

Pensamiento: Hay mucho cariño entre nosotros.

Tarea: Prepara una sorpresa para tu pareja esta noche.

Jueves

Pensamiento: Estamos de verdad interesados el uno en el otro.

Tarea: Piensa en algo interesante que hacer o sobre lo que charlar.

Viernes

Pensamiento: Somos buena compañía el uno para el otro.

Tarea: Planifica una salida juntos.

Sexta semana

Lunes

Pensamiento: Hay mucho amor en mi matrimonio.

Tarea: Piensa en algún viaje especial que hicierais juntos.

Martes

Pensamiento: Mi pareja es una persona interesante.

Tarea: Piensa en hablar con tu pareja sobre algo que os interese a los dos.

Miércoles

Pensamiento: Respondemos bien el uno al otro.

Tarea: Escribe una carta de amor a tu pareja y envíala por correo.

Jueves

Pensamiento: Si pudiera volver atrás, me casaría con la misma persona.

Tarea: Planifica un viaje de aniversario (o con cualquier otro motivo).

Viernes

Pensamiento: Existe un gran respeto mutuo en mi matrimonio.

Tarea: Considera realizar juntos algún cursillo (vela, bailes de salón, etc.). O habla con tu pareja sobre un momento reciente en el que admiraste algo que él o ella hizo.

Séptima semana

Lunes

Pensamiento: El sexo es en general satisfactorio en este matrimonio.

Tarea: Planifica una noche erótica.

Martes

Pensamiento: Hemos recorrido juntos un largo camino.

Tarea: Piensa en lo que habéis logrado en equipo.

Miércoles

Pensamiento: Creo que podemos capear juntos cualquier temporal.

Tarea: Recuerda cómo habéis superado algún momento difícil.

Jueves

Pensamiento: Disfrutamos del sentido del humor mutuo.

Tarea: Alquila alguna comedia para verla juntos.

Viernes

Pensamiento: Mi pareja puede ser encantadora.

Tarea: Vestíos de etiqueta para pasar una velada juntos. Si esto no os gusta, planea alguna otra salida de la que disfrutéis.

Al final de las siete semanas, verás que tus perspectivas sobre la pareja y el matrimonio son mucho más optimistas. Cantar las alabanzas el uno del otro no puede sino beneficiar al matrimonio. Pero para asegurar que los beneficios sean duraderos, tenéis que poner en marcha vuestro respeto y cariño. A esto está dedicado el siguiente capítulo. Emplearemos el cariño y el respeto como los cimientos para reavivar el aspecto romántico del matrimonio.

De “7 reglas de oro para vivir en pareja” de Gottman