

Cuestionario para construir tu mapa de amor

Se espera que respondas con sinceridad cada pregunta de este cuestionario para de esta manera tener un panorama claro de como está tu mapa de amor en relación a tu pareja. Ambos deben responder cada uno por separado las afirmaciones que se presentan a continuación.

Lee cada frase y señala V si es verdadera y la F si es falsa.

1. Conozco el nombre de los mejores amigos de mi pareja. V F
2. Sé cuáles son las tensiones a las que mi pareja se enfrenta actualmente. V F
3. Conozco los nombres de algunas de las personas que han estado irritando a mi pareja últimamente. V F
4. Conozco algunos de los sueños vitales de mi pareja. V F
5. Conozco las creencias e ideas religiosas de mi pareja. V F
6. Conozco la filosofía de la vida de mi pareja. V F
7. Puedo hacer una lista de los parientes que menos le gustan a mi pareja. V F
8. Sé cuál es la música favorita de mi pareja. V F
9. Puedo nombrar las tres películas favoritas de mi pareja. V F
10. Mi pareja conoce las tensiones que sufro actualmente. V F
11. Sé cuáles son los tres momentos más especiales en la vida de mi pareja. V F
12. Sé cuál fue el peor momento de la infancia de mi pareja. V F
13. Puedo nombrar las mayores aspiraciones y esperanzas de mi pareja. V F
14. Conozco las preocupaciones actuales de mi pareja. V F
15. Mi pareja sabe quiénes son mis amigos. V F
16. Sé lo que haría mi pareja si se ganara la lotería. V F
17. Puedo recordar con detalle mis primeras impresiones sobre mi pareja. V F
18. De vez en cuando pregunto a mi pareja sobre su mundo actual. V F
19. Siento que mi pareja me conoce bastante bien. V F
20. Mi pareja conoce mis esperanzas y aspiraciones. V F

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

10 o más: Éste es un aspecto fuerte de tu matrimonio. Tienes un mapa de amor detallado de la vida diaria de tu pareja, sus esperanzas, miedos y sueños. Sabes lo que emociona a tu pareja. Según esta puntuación, seguramente encontrarás los ejercicios que siguen sencillos y gratificantes. Te servirán como recordatorio de lo unidos y conectados que estáis. Intenta no dar por sentado este conocimiento y comprensión del uno hacia el otro. Si os mantenéis en contacto de esta forma estaréis bien equipados para enfrentaros a cualquier problema que encontréis en vuestra relación.

Menos de 10: Tu matrimonio puede mejorar en este aspecto. Tal vez no hayan tenido el tiempo o las herramientas necesarias para conocerse el uno al otro. O tal vez sus mapas de amor han quedado desfasados a medida que sus vidas fueron cambiando. En cualquier caso, si se toman el tiempo de aprender más el uno sobre el otro verán que su relación se hace más fuerte. No olvides “en el conocimiento está el poder de una relación fuerte”.

Uno de los regalos más valiosos que pueden hacerse al compañero es la sensación de que es conocido y comprendido. Conocerse el uno al otro no debería ser una trabajoso. Por eso el primer ejercicio de mapa de amor que viene a continuación es en realidad un juego. A la vez que se divierten jugando, profundizarán en su conocimiento el uno del otro. Para cuando terminen todos los ejercicios de este capítulo, sabrán que **conocerse es amarse.**

Ejercicio 1: El mapa de amor Juego de 20 preguntas

Jueguen juntos con buen humor y ánimo de divertirse. Cuanto más jueguen, más aprenderán sobre el mapa de amor y cómo aplicarlo en su relación.

PRIMER PASO: tomen cada uno lápiz y papel, y decidan al azar veinte números del uno al sesenta. Escriban los números en una columna en el lado izquierdo de la hoja.

SEGUNDO PASO: A continuación viene una lista de preguntas numeradas. Comenzando al principio de su columna, copien las preguntas que coincidan con los números que han apuntado. Cada uno debe hacer al compañero esta pregunta. Si el compañero responde correctamente, recibe el número de

puntos indicado para esa pregunta, y tú recibes un punto. Si tu pareja responde incorrectamente, ninguno recibe puntos. Las mismas reglas se aplican cuando eres tú quien responde. El ganador es quien consiga el mayor número de puntos en las veinte preguntas.

1. Nombra a dos de mis mejores amigos (2)
2. ¿Cuál es mi grupo musical favorito, compositor o instrumento musical? (2)
3. ¿Qué ropa llevaba cuando nos conocimos? (2)
4. Nombra una de mis aficiones (3)
5. ¿Dónde nací? (1)
6. ¿A qué tensiones me enfrento actualmente? (4)
7. Describe con detalle lo que he hecho hoy, o ayer (4)
8. ¿Cuándo es mi cumpleaños? (1)
9. ¿Cuándo es nuestro aniversario? (1)
10. ¿Quién es mi pariente favorito? (2)
11. ¿Cuál es mi mayor sueño no realizado? (5)
12. ¿Cuál es mi flor favorita? (2)
13. Nombra uno de mis mayores miedos (3)
14. ¿Cuál es mi hora del día favorita para hacer el amor? (3)
15. ¿Qué me hace sentir más competente? (4)
16. ¿Qué me excita sexualmente? (3)
17. ¿Cuál es mi plato favorito? (2)
18. ¿Cómo prefiero pasar una tarde? (2)
19. ¿Cuál es mi color favorito? (1)
20. ¿En qué quiero mejorar personalmente? (4)
21. ¿Qué regalos me gustan más? (2)
22. Nombra una de mis experiencias de infancia (2)
23. ¿Dónde prefiero ir de vacaciones? (2)
24. ¿Cómo prefiero que me tranquilicen? (4)
25. ¿Quién es mi mayor fuente de apoyo, aparte de ti? (3)
26. ¿Cuál es mi deporte favorito? (2)
27. ¿Qué es lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre? (2)
28. Nombra una de mis actividades favoritas los fines de semana (2)

29. ¿Cuál es mi lugar preferido para una escapada? (3)
30. ¿Cuál es mi película favorita? (2)
31. Nombra algunos de los sucesos importantes que están ocurriendo en mi vida.
¿Cómo me siento con respecto a ellos? (4)
32. Nombra alguna de mis formas favoritas de ejercicio (2)
33. ¿Quién era mi mejor amigo en la infancia? (3)
34. Nombra una de mis revistas favoritas (2)
35. Nombra uno de mis mayores rivales o enemigos (3)
36. ¿Cuál sería para mí el trabajo ideal? (4)
37. ¿Qué me da más miedo? (4)
38. ¿Cuál es el pariente que menos me gusta? (3)
39. ¿Cómo son mis vacaciones favoritas? (2)
40. ¿Qué clase de libros me gusta leer? (3)
41. ¿Cuál es mi programa favorito de televisión? (2)
42. ¿Qué lado de la cama prefiero? (2)
43. ¿Qué me pone triste? (4)
44. Nombra una de mis preocupaciones (4)
45. ¿Qué problemas médicos me preocupan? (2)
46. ¿Cuál fue el momento en que pasé más vergüenza? (3)
47. ¿Cuál fue la peor experiencia de mi infancia? (3)
48. Nombra dos de las personas que más admiro (4)
49. Nombra a mi mayor rival o enemigo (3)
50. De todas las personas que los dos conocemos, ¿quién me cae peor? (3)
51. Nombra uno de mis postres favoritos (2)
52. ¿Cuál es mi número de la seguridad social? (2)
53. Nombra una de mis novelas favoritas (2)
54. ¿Cuál es mi restaurante favorito? (2)
55. Nombra dos de mis aspiraciones, esperanzas o deseos (4)
56. ¿Tengo alguna ambición secreta? ¿Cuál es? (4)
57. ¿Qué platos aborrezco? (2)
58. ¿Cuál es mi animal favorito? (2)

59. ¿Cuál es mi canción favorita? (2)

60. ¿Cuál es mi equipo deportivo favorito? (2)

Jueguen a esto con la frecuencia que quieran. Cuanto más jueguen, más comprenderán el concepto de un mapa de amor y el tipo de información que deben tener el uno sobre el otro. Coloquen un premio antes de comenzar la ronda de preguntas, al final el que acertó menos premiará al otro.

Ejercicio 2:

Traza tus propios mapas de amor

Ahora que comprenden bien el concepto de mapa de amor, es el momento en que deben concentrarse en los mapas de amor sobre la vida cotidiana de su pareja. Aunque estos mapas están en la mente, sirve de ayuda escribir algunas notas. Dediquen un tiempo extra a este ejercicio si tú o tu pareja creen que sus actuales mapas de amor son poco precisos o, como suele suceder, **se han quedado desfasados**. Si tu pareja no está disponible, puedes rellenar el cuestionario sin él o ella, pero evidentemente los mayores beneficios se obtienen compartiendo la información.

Hagan el uno al otro las siguientes preguntas y escriban las respuestas.

Es mejor que utilicen distintas hojas, o mejor un cuaderno dedicado a todos los ejercicios que aquí se presentan.

No juzguen lo que les diga su pareja ni intenten darse consejo. Recuerden que el objetivo consiste en obtener información. Se trata de escuchar y aprender sobre su pareja.

Personajes en la vida de mi pareja

Amigos:

Amigos potenciales:

Rivales, competidores, enemigos:

Recientes eventos importantes en la vida de mi pareja

Eventos inminentes:

(¿Qué es lo que mi pareja espera con ilusión? ¿Qué espera con temor?)

Actuales tensiones de mi pareja

Actuales preocupaciones de mi pareja

Esperanzas y aspiraciones de mi pareja (para sí misma y para otros)

Aunque estos ejercicios ofrecen una visión esquemática de la vida de la pareja, pueden ser muy reveladores. Las parejas que los han realizado afirman que el ejercicio les proporcionó muchas sorpresas que los ayudaron a comprenderse mejor mutuamente.

Esta fórmula de mapa de amor es útil para crear un perfil amplio de sus vidas. Pero los mapas de amor no deberían ser sólo amplios, sino también profundos. El siguiente ejercicio trata de esto.

Ejercicio 3: ¿Quién soy?

Cuanto más sepas sobre el mundo interior de tu pareja, más profunda y gratificante será tu relación. El cuestionario está ideado tanto para guiarlos a través de la exploración de ustedes mismos como para ayudarlos a compartir esta exploración con su pareja. Trabajen con este ejercicio aunque piensen que se conocen a la perfección. Siempre hay algo más que descubrir de la otra persona. La vida nos cambia, de modo que tal vez ya no seamos las mismas personas que pronunciaron los votos de matrimonio hace cinco, diez o cincuenta años.

Muchas de las preguntas de este ejercicio son muy profundas. Tomense el tiempo y la intimidad necesaria para responder bien. De hecho, es aconsejable reservar este ejercicio para cuando tengan tiempo libre y sepan que no los interrumpirán, que no tienen presiones de trabajo, llamadas telefónicas o niños que atender. Lo más probable es que no puedan completar el cuestionario de una sola vez. No lo intenten. Divídanlo por secciones y realícenlo poco a poco.

Respondan a las preguntas con la mayor sinceridad. No tienen que contestar cada aspecto de cada pregunta, sino sólo aquellas partes que son relevantes en su vida. Escriban las respuestas en un diario o en un cuaderno. Si les resulta difícil escribir tanto, pueden escribir sólo las líneas generales, pero la escritura es importante para el éxito de este ejercicio.

Cuando hayan terminado, intercambien los cuadernos para compartir lo que han escrito. Hablen de las anotaciones de cada uno y de lo que este conocimiento implica en su matrimonio y su amistad.

Mis luchas y triunfos

1. ¿De qué suceso de tu vida estás especialmente orgulloso/a? Escribe sobre tus triunfos psicológicos, las ocasiones en que las cosas fueron mejor de lo que esperabas, los períodos en que las pruebas y los problemas te hicieron mejorar. Anota también los períodos de estrés que llegaste a superar, los pequeños hechos que pueden ser todavía de gran importancia para ti, hecho de tu infancia o tu pasado reciente, desafíos que tú mismo/a te impusiste, períodos en que te sentiste poderoso/a, glorias y victorias, amistades maravillosas, etc.
2. ¿De qué forma han perfilado tu vida estos éxitos? ¿Cómo han afectado tu idea de ti mismo/a y tus capacidades? ¿Cómo han afectado a tus objetivos y las cosas por las que luchas?
3. ¿Qué importancia ha tenido el reconocimiento en tu vida (es decir, la experiencia de sentirte orgulloso, de ser alabado/a, de expresar alabanzas por los demás)?
4. ¿Te demostraban tus padres que te querían? ¿Cómo? ¿Se expresaba el amor en tu familia? De no ser así, ¿cuáles han sido los efectos e implicaciones de esto en tu matrimonio?
5. ¿Qué papel ha tenido en tu matrimonio la satisfacción por tus logros? ¿Qué papel han tenido tus propias luchas? ¿Qué te gustaría que tu pareja supiera y comprendiera sobre estos aspectos de ti mismo/a, tu pasado, tu presente y tus planes para el futuro? ¿Cómo demuestran su orgullo el uno por el otro?

Mis heridas y mis sanaciones

1. ¿Qué dificultades has atravesado? Escribe todas las heridas psicológicas significativas que hayas sufrido, pérdidas, decepciones, pruebas y problemas. Incluye los períodos de estrés y tensión, así como momentos de desesperación, impotencia o soledad.

Anota también cualquier trauma profundo sufrido de niño o de adulto, por ejemplo: relaciones que te hayan hecho daño, eventos humillantes, incluso episodios de abuso sexual, violación o tortura.

2. ¿Cómo has sobrevivido a esos traumas? ¿Cuáles han sido sus efectos en ti?

3. ¿Cómo te fortaleciste y te sanaste de estos eventos? ¿Cómo canalizaste tu dolor? ¿Cómo reviviste y te recuperaste?

4. ¿Cómo te proteges para que esto no suceda otra vez?

5. ¿Cómo han afectado a tu matrimonio estas heridas y el modo en que te proteges y te recuperas? ¿Qué quieres que tu pareja sepa y comprenda sobre estos aspectos de ti mismo/a?

Mi mundo emocional

1. ¿Cómo expresaba tu familia lo siguiente cuando eras niño/a?:

- Enfado • Tristeza • Miedo • Afecto

- Interés del uno por el otro

2. Durante tu infancia, ¿tuvo tu familia algún problema emocional concreto, como agresión entre los padres, depresión de uno de los progenitores, o un progenitor herido emocionalmente? ¿Qué implicaciones tiene esto en tu matrimonio y tus relaciones cercanas (amistades, padres, hermanos, hijos)?

3. ¿Cuál es tu filosofía sobre la expresión de los sentimientos, especialmente tristeza, rabia, orgullo y amor?

¿Te resulta difícil expresar estos sentimientos o ver que tu pareja los expresa? ¿En qué basas tu perspectiva sobre esto?

4. ¿Cuál es la diferencia entre tu pareja y tú a la hora de expresar emociones? ¿Qué se esconde tras estas diferencias? ¿Cuáles son para ti las implicaciones de estas diferencias?

Mi misión y legado

1. Imagina que estás en un cementerio, ante tu propia tumba. Escribe el epitafio que te gustaría ver en ella. Comienza con: «Aquí yace...»

2. Escribe tu propia nota necrológica (no tiene por qué ser breve). ¿Qué quieres que piense la gente de tu vida? ¿Cómo quieres que te recuerden?

3. Ahora estás preparado/a para escribir un objetivo para tu propia vida. ¿Cuál es el propósito de tu vida? ¿Qué significado tiene? ¿Qué intentas conseguir? ¿Cuál es tu mayor batalla?

4. ¿Qué legado te gustaría dejar al morir?

5. ¿Qué objetivos significativos te quedan por cumplir? Puede tratarse de crear algo o de tener alguna experiencia concreta, por ejemplo: aprender a tocar el piano, escalar una montaña, etc.

Quién quiero llegar a ser

Toma un momento para reflexionar sobre lo que acabas de escribir. Todos estamos involucrados en el proceso de convertirnos en la persona que deseamos ser. En esta lucha todos tenemos fantasmas y demonios a los que vencer.

1. Describe la persona que quieres llegar a ser.

2. ¿Cómo puedes contribuir para convertirte en esa persona?

3. ¿Qué batallas has tenido que librar, intentando convertirte en esa persona?

4. ¿Qué demonios llevas en tu interior contra los que tienes que luchar?

5. ¿Qué es lo que más te gustaría cambiar sobre ti mismo/a?

6. ¿Qué sueños te has negado a ti mismo/a, o no has podido cumplir?
7. ¿Cómo quisieras que fuera tu vida dentro de cinco años?
8. ¿Cuál es la historia de la clase de persona que te gustaría ser?

EL SIGUIENTE PASO

Los ejercicios y cuestionarios anteriores te ayudarán a desarrollar un conocimiento más profundo de ti mismo/a y un mapa más detallado sobre la vida y el mundo de tu pareja. Llegar a conocer mejor a tu pareja y compartir con ella tu mundo interior es todo un proceso. De hecho es un proceso que dura toda la vida. De modo que te aconsejo que vuelvas de vez en cuando a estas páginas para poner al día vuestro conocimiento sobre sí mismo y tu pareja. Idea preguntas para tu pareja, como: «Si pudieras ampliar la casa,Un terapeuta muy conocido recomienda parecernos a Bugs Bunny y aconseja a las parejas, como clave para mantener un matrimonio feliz, que se pregunten periódicamente: «¿Qué hay de nuevo, viejo?»»

Pero los mapas de amor son sólo el primer paso. Las parejas felizmente casadas no se limitan a conocerse, sino que construyen y aumentan este conocimiento de muchas formas. Para empezar no sólo utilizan los mapas de amor para expresar su comprensión, sino también su cariño y su admiración. Ésta es la base del segundo principio.

Este cuestionario es una adaptación de los estudios del Dr. John Gottman publicados en su libro: Siete Reglas de Oro para vivir en pareja.

