

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. Se valoran 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 entre ustedes.

Aunque parezca evidente que las personas enamoradas se valoran mutuamente, lo cierto es que con el tiempo a menudo los cónyuges pierden de vista su cariño y su admiración. Recuerda que el cariño y la admiración son un don que vale la pena cultivar. Realiza de vez en cuando los ejercicios de este cuestionario para reafirmar los sentimientos positivos con tu pareja.

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.

Si el cariño y la admiración están desapareciendo, el camino para recuperarlos comienza siempre por darnos cuenta de su valor. Son cruciales para la felicidad a largo plazo de una relación porque impiden que el desprecio —uno de los cuatro jinetes que matan el matrimonio— se convierta en una presencia abrumadora. El desprecio es un corrosivo que con el tiempo acaba con los lazos entre marido y mujer. Cuanto más en contacto están con los sentimientos positivos que albergan el uno sobre el otro, menos probable es que se muestren desdeñosos cuando tengan una diferencia de opinión.

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.

1. Cariñoso/a
2. Sensible
3. Valiente
4. Inteligente
5. Considerado/a
6. Generoso/a
7. Leal
8. Sincero/a
9. Fuerte
10. Emprendedor/a
11. Sexy
12. Decisivo/a
13. Creativo/a
14. Imaginativo/a
29. Chistoso/a
30. Juguetón/a
31. Amable
32. Un gran amigo/a
33. Ahorrador/a
34. Lleno/a de planes
35. Tímido/a
36. Vulnerable
37. Comprometido/a
38. Entregado/a
39. Expresivo/a
40. Activo/a
41. Cuidadoso/a
42. Reservado/a
43. Aventurero/a
44. Receptivo/a
45. Digno/a de confianza
46. Responsable
47. Formal
48. Cumplidor/a
49. Cálido/a
15. Gracioso/a
16. Atractivo/a
17. Interesante
18. Ofrece apoyo
19. Divertido/a
20. Considerado/a
21. Afectuoso/a
22. Organizado/a
23. Con muchos recursos
24. Atlético/a
25. Alegre
26. Coordinado/a
27. Con gracia
28. Elegante
50. Viril
51. Dulce
52. Tranquilo/a
53. Práctico/a
54. Sano/a
55. Ingenioso/a
56. Relajado/a
57. Guapo/a
58. Hermoso/a
59. Rico/a
60. Sereno/a
61. Vivaz
62. Un/a gran compañero/a
63. Un/a gran padre/madre
64. Asertivo/a
65. Protector/a
66. Tierno/a
67. Poderoso/a
68. Flexible
69. Comprensivo/a

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. Característica _____

Anécdota _____

2. Característica _____

Anécdota _____

3. Característica _____

Anécdota _____

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

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. Si completan juntos el cuestionario se acercarán una vez más a los primeros años de su relación y recordarán cómo y por qué llegaron a ser una pareja.

Necesitarán unas horas para terminar el ejercicio. Pueden 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 los impulsó a unir sus vidas.

Primera parte:

La historia de vuestra relación

1. Comenten cómo se conocieron y empezaron a salir juntos. ¿Tenía tu compañero/a algo que lo hiciera destacar entre los demás? ¿Cuáles fueron vuestras primeras impresiones mutuas?
2. ¿Qué es lo que mejor recuerdan sobre esa primera época? ¿Cuánto duró el noviazgo? ¿Qué recuerdan de este período? ¿Cuáles fueron algunos de los mejores momentos? ¿Y algunas de las tensiones? ¿Qué clase de actividades realizaban juntos?
3. Comenta cómo decidieron casarse. ¿Qué los llevó a decidir que ésa era la persona con la que te querías casar? ¿Fue una decisión difícil? ¿Estaban enamorados? Comenta este período.
4. ¿Recuerdan su boda? Hablen el uno con el otro de sus recuerdos. ¿Tuvieron una luna de miel? ¿Qué recuerdan de ella?
5. ¿Qué recuerdan del primer año de casados? ¿Les costó adaptarse?
6. ¿Y de la transición a la paternidad? Hablen el uno con el otro de este período de su matrimonio. ¿Cómo fue para cada uno de ustedes?
7. Mirando atrás, ¿qué momentos resaltarías como los más felices del matrimonio? ¿Qué es un buen rato para ustedes como pareja? ¿Ha cambiado esto a lo largo de los años?
8. Muchas relaciones atraviesan altibajos. ¿Dirían que esto sucede en su matrimonio? ¿Pueden describir alguno de estos altibajos?
9. Mirando atrás, ¿qué momentos resaltarían como las épocas realmente difíciles de su matrimonio? ¿Por qué creen que siguieron juntos? ¿Cómo superaron estas dificultades?
10. ¿Han dejado de hacer juntos cosas que antes les proporcionaban placer? Comenten esto el uno con el otro.

Segunda parte:

La filosofía del matrimonio

11. Comenten entre ustedes por qué piensan que algunos matrimonios funcionan y otros no. Entre las parejas que conocen, decidan cuáles son matrimonios particularmente buenos o particularmente malos. ¿Cuál es la diferencia entre estas dos clases de matrimonio? ¿Cómo pueden comparar el suyo con esas otras parejas?

12. Hablen acerca del matrimonio de sus respectivos padres. ¿Son similares o muy diferentes del suyo?

13. Hagan un mapa de la historia de su matrimonio: los momentos decisivos, los altibajos... ¿Cuáles fueron los tiempos más felices para cada uno de ustedes? ¿Cómo ha cambiado su 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 están separados. Si nos sentimos molestos, 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 estén 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 han tenido una pelea o porque se sienten 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.

Como dijo el Apóstol Pablo: “Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza.”

Este ejercicio busca ofrecer esas mismas esperanzas al matrimonio. Se trata de ensayar una forma de pensar más positiva sobre tu pareja y tu relación. Si lo

repites 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 pueden adecuarlo a sus horarios (si, por ejemplo, trabajan los fines de semana), siempre que realicen 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 tengan 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 el café).

Cuarta semana

Lunes

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

Tarea: Describe algo que planificaron 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 lograron 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 hicieron juntos.

Martes

Pensamiento: Mi pareja es una persona interesante.

Tarea: Piensa en hablar con tu pareja sobre algo que les 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 enfrentar juntos cualquier temporal.

Tarea: Recuerda cómo han 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: Vístanse de etiqueta para pasar una velada juntos. Si esto no les gusta, planea alguna otra salida de la que disfruten.

Al final de las siete semanas, verás que tus perspectivas sobre la pareja y el matrimonio son mucho más optimistas. Dar elogios el uno del otro no puede sino beneficiar al matrimonio.

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