

## **¿Está tu matrimonio preparado para la pasión?**

Para conocer el grado de pasión de tu matrimonio (el actual o el que puede llegar a alcanzar en un futuro), rellena el siguiente cuestionario. Califica cada frase con una V o una F.

1. Disfrutamos haciendo juntos pequeñas cosas, como tomar café juntos o ver la televisión. **V F**
2. Tengo ganas de pasar mi tiempo libre con mi pareja. **V F**
3. Al final de la jornada mi pareja se alegra de verme. **V F**
4. Mi pareja suele interesarse por mis puntos de vista. **V F**
5. Disfruto charlando con mi pareja. **V F**
6. Mi pareja es uno de mis mejores amigos. **V F**
7. Creo que mi pareja me considera un amigo íntimo. **V F**
8. Nos encanta charlar. **V F**
9. Cuando salimos juntos el tiempo pasa volando. **V F**
10. Siempre tenemos mucho que decirnos. **V F**
11. Nos divertimos mucho juntos. **V F**
12. Somos compatibles espiritualmente. **V F**
13. Tendemos a compartir los mismos valores básicos. **V F**
14. Nos gusta pasar tiempo juntos. **V F**
15. Tenemos muchos intereses en común. **V F**
16. Compartimos muchos sueños y objetivos. **V F**

17. Nos gusta hacer las mismas cosas. **V F**

18. Aunque nuestros intereses difieran en ciertos aspectos, disfruto de los intereses de mi pareja. **V F**

19. Cuando hacemos algo juntos por lo general lo pasamos muy bien. **V F**

20. Cuando mi pareja tiene un mal día, me lo cuenta. **V F**

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

10 o más: ¡Enhorabuena! Éste es un aspecto sólido en tu matrimonio. Puesto que os acercáis el uno al otro en los hechos triviales de la vida, ustedes han consolidado una abultada cuenta bancaria emocional que los ayudará en cualquier momento difícil de vuestro matrimonio y evitará muchos problemas. Son esos momentos sin

importancia, en los que apenas piensas (de compras en el supermercado, doblando la colada o durante una conversación telefónica mientras los dos estáis en el trabajo), los que forman el alma de un matrimonio. Una buena cuenta bancaria emocional es lo que hace la pasión duradera y ayuda a superar los malos momentos y los grandes cambios en la vida.

Menos de 10: Tu matrimonio puede mejorar en este aspecto. Al aprender a acercarnos al otro en los

momentos triviales de la vida cotidiana, lograremos no sólo que el matrimonio sea más estable, sino también más romántico. Cada vez que hagáis el esfuerzo de escuchar y responder a lo que dice vuestra pareja, o de echarle una mano, mejoraréis vuestro matrimonio.

---

**Solemos ignorar las necesidades emocionales de nuestra pareja por descuido,  
no por malicia.**

---

El primer paso para acercarnos al otro consiste sencillamente en ser consciente de lo importantes que son esos momentos cotidianos, no sólo para la estabilidad del matrimonio sino para conservar la pasión. Muchas relaciones cambian enormemente, con sólo darse cuenta del significado de las pequeñas interacciones diarias. Recordad que si estáis dispuestos a ayudaros el uno al otro, la estabilidad y la pasión del matrimonio se beneficiarán más que con un viaje de dos semanas a las Bahamas.

Los siguientes ejercicios les ayudarán a acercarse de forma sencilla y natural.

### **Ejercicio 1: La cuenta bancaria emocional**

Saber en todo momento hasta qué punto estamos conectados con nuestra pareja puede ser muy beneficioso. Algunos matrimonios encuentran esto más fácil si llevan una cuenta bancaria emocional. Esto se puede hacer dibujando una sencilla hoja de contabilidad y anotando un punto cada vez que te hayas acercado a tu compañero/a a lo largo del día. Es probable que no te apetezca apuntar cada vez que asentiste con la cabeza mientras tu pareja hablaba, pero sí puedes anotar hechos como: «Llamé a su trabajo para ver cómo iba la reunión», o: «Llevé su auto a lavar.»

Debes tener cuidado en no convertir esto en una competición o un «toma y dame» en el que cada uno revise el «balance» del otro y lleve la cuenta de quién ha hecho más. Eso contradice el propósito del ejercicio. **El objetivo es concentrarse en lo que uno puede hacer para mejorar su matrimonio, no en lo que la pareja debería estar haciendo y no hace.** Esto significa, por ejemplo, que te acerques a tu pareja incluso cuando ésta se comporta de forma difícil u hostil.

Puedes cuadrar el balance diario o semanal sumando tus entradas y restando los fallos («Se me olvidó comprar el carrito de fotos para M.», «Llegué tarde a casa»). Para que el ejercicio dé resultado es muy importante que seas muy sincero/a y reconozcas tus negligencias o los momentos en que das la espalda a tu pareja.

Cuanto más positiva sea la cuenta, más probable es que mejore tu matrimonio. No esperes sin embargo cambios positivos de la noche a la mañana. Si han perdido la costumbre de apoyarse el uno al otro, hará falta cierto tiempo para que vean los beneficios de este ejercicio. **Uno de los retos es advertir cuándo tu pareja se acerca a ti, y viceversa. En un estudio en el que varias parejas eran observadas en sus propios hogares, los matrimonios felices advertían casi todas las cosas positivas que los investigadores observaban. Sin embargo, los matrimonios infelices infravaloraban las intenciones de cariño de su pareja en un 50 por ciento.**

Aunque estas hojas de contabilidad no deben ser objeto de competición, es aconsejable leer las del compañero para ver qué aspectos de vuestras vidas podrían beneficiarse con una mayor conexión emocional. De esta forma podrás concentrar tus esfuerzos allí donde puedan ejercer el mayor impacto.

A continuación ofrezco una lista de actividades que algunas parejas realizan unidas (desde lavar los platos hasta jugar a los bolos). Elige las tres que más te gustaría realizar con tu pareja. También puedes señalar alguna actividad que ya realizas con tu compañero/a, pero que te gustaría realizar con más frecuencia, o en las que quisieras que tu compañero/a estuviera más implicado emocionalmente. Supongamos, por ejemplo, que leen juntos el periódico todas las mañanas, pero te gustaría que tu pareja comentara contigo las noticias, en lugar de leer en silencio. En este caso, puedes señalar esta actividad.

1. Reunirse al final del día para comentar cómo ha ido.
2. Hacer la compra. Hacer la lista de la compra.
3. Cocinar.
4. Limpiar la casa. Hacer el café, té o lo que tomaremos.
5. Comprar regalos o ropa (para ustedes, los niños o los amigos).
6. Salir a cenar o a tomar una copa.

7. Leer el periódico.
8. Ayudarse mutuamente con un plan para la mejora personal (por ejemplo una nueva clase, una dieta, ejercicio, una nueva carrera).
9. Ofrecer una cena a los amigos.
10. Llamar por teléfono o pensar el uno en el otro durante la jornada.
11. Pasar la noche en algún lugar romántico.
12. Desayunar juntos los días laborables.
13. Ir a la iglesia, mezquita o sinagoga.
14. Trabajar en el patio o el jardín, hacer reparaciones caseras, cuidar del auto...
15. Realizar trabajos voluntarios para la comunidad.
16. Hacer ejercicio.
17. Salir los fines de semana.
18. Pasar todos los días cierto tiempo con los niños (a la hora de acostarse, durante el baño, con los deberes...).
19. Sacar a los niños (al zoo, museos, al cine...).
20. Atender a las funciones del colegio (conferencias, reuniones de profesores...).
21. Estar en contacto o pasar tiempo con la familia (padres, hermanos, parientes políticos).
22. Recibir como invitados a amigos de fuera de la ciudad.
23. Viajar.

24. Ver la televisión o películas de vídeo.
25. Pedir que les traigan cenas a casa.
26. Salir con parejas amigas.
27. Asistir a eventos deportivos.
28. Realizar tu actividad favorita (bolos, parque de atracciones, bicicleta, correr, montar a caballo, ir de campamento, remo, vela, ski acuático, nadar, etc.).
29. Hablar o leer junto al fuego.
30. Escuchar música.
31. Ir a bailar o a un concierto, club de jazz o teatro.
32. Celebrar el cumpleaños de los niños.
33. Llevar a los niños a clases particulares.
34. Asistir a los eventos deportivos o de otra clase de tus hijos (recitales, obras de teatro, etc.).
35. Pagar las facturas.
36. Escribir cartas.
37. Encargarse de la salud familiar (llevar a los niños al médico, al dentista o al hospital).
38. Trabajar en casa, pero juntos de alguna forma.
39. Asistir a actividades de la comunidad.
40. Ir a fiestas.
41. Ir juntos al trabajo.

42. Celebrar acontecimientos importantes en la vida de los niños (confirmación, graduación, etc.).
43. Celebrar hechos importantes en vuestras vidas (ascenso en el trabajo, jubilación, etc.).
44. Jugar con el ordenador. Navegar en Internet.
45. Supervisar a los amigos de tus hijos.
46. Planificar las vacaciones.
47. Planear vuestro futuro juntos. Soñar.
48. Pasear al perro.
49. Leer juntos en voz alta.
50. Jugar juegos de mesa o de cartas.
51. Preparar obras de teatro.
52. Hacer diligencias los fines de semana.
53. Realizar algún hobby, como pintura, escultura, música, etc.
54. Charlar tomando una copa o un café.
55. Encontrar tiempo para hablar.
56. Filosofar.
57. Cotillear.
58. Asistir a un funeral.
59. Ayudar a otras personas.
60. Otras \_\_\_\_\_

Ahora muéstrense las tres opciones que han elegido cada uno para saber cómo acercarse al otro. Cuando hemos realizado este ejercicio en nuestros talleres, a veces genera conflictos. Por ejemplo, Luis puede decir que quiere que Reina participe más en planificar los fines de semana, pero Reina sostiene que es ella en realidad la que hace casi todos los planes para el fin de semana. Para evitar esto, recordad que el objetivo del ejercicio es halagarse el uno al otro. Lo que en realidad están diciendo a su pareja es: «Te quiero tanto que espero más de ti.» No pierdan de vista este espíritu. En lugar de ser críticos con lo que vuestra pareja no ha hecho en el pasado, concentraos en lo que queréis que suceda ahora. O sea, decid: «Me gustaría que te quedaras conmigo más tiempo en las fiestas», en lugar de: «Siempre me dejas solo/a.» Cambiar las quejas por pedidos.

El ejercicio reportará sus beneficios cuando cada uno vea las tres actividades que ha señalado el otro y se comprometa a realizar una de ellas. Debe ser un compromiso firme. Algunas parejas prefieren poner estos compromisos por escrito, algo como: «Yo, Wendy, accedo a acompañar a Victor a pasear al perro todos los lunes y jueves.» Tal vez esto parezca demasiado formal, pero lo cierto es que por lo general produce el efecto opuesto: puesto que expresa respeto por tu petición, sentirás un gran alivio sabiendo que tu pareja está dispuesta a ofrecértelo. ¡No es sorprendente que este ejercicio intensifique la pasión!

## **Ejercicio 2: Conversación para reducir la tensión**

Aunque se pueden ganar puntos en la cuenta bancaria emocional durante cualquiera de las actividades cotidianas de la lista anterior, la más efectiva es la primera: «Reunirse al final de la jornada para comentar cómo ha ido.» Lo que esta conversación debería lograr es ayudaros a soportar las tensiones que no son provocadas por el matrimonio. Aprender esto es de importancia crucial para la salud de un matrimonio, según la investigación de mi colega el doctor Neil Jacobson, de la Universidad de Washington. **Jacobson ha descubierto que una de las variables clave de las recaídas de las parejas después de someterse a su terapia matrimonial es que las tensiones de los demás aspectos de la vida se viertan sobre la relación. Las parejas que se ven inundadas por estas tensiones**



**experimentan una recaída, mientras que aquellas que saben ayudarse mutuamente con estas tensiones pueden mantener estable su matrimonio.**

Muchas parejas sostienen de forma natural esta clase de conversaciones relajantes, tal vez durante la cena o cuando los niños se han acostado. Pero a menudo la conversación no ejerce el efecto deseado, sino más bien al contrario: aumenta el grado de tensión porque uno de los cónyuges se frustra al ver que el otro no le escucha. Si éste es tu caso, necesitas modificar el enfoque de estas conversaciones para asegurarte de que resultan calmantes.

Para empezar, piensa cuál es el momento más adecuado para la conversación. Hay personas que necesitan soltarlo todo apenas entran por la puerta, pero otras prefieren relajarse un poco antes de iniciar una conversación. De modo que sugiero esperar hasta que los dos estén listos para hablar.

La conversación debería durar unos veinte o treinta minutos. La regla de oro es hablar de lo que quieras, siempre que sea algo externo al matrimonio. Éste no es momento para discutir los conflictos entre ustedes, sino una oportunidad para ofrecerse mutuo apoyo emocional en otros aspectos de sus vidas.

Este ejercicio requiere la escucha activa que la terapia matrimonial tradicional tanto recomienda. El objetivo de la escucha activa consiste en comprender el punto de vista de tu pareja sin emitir juicios. Lo cierto es que este método suele fallar porque se pide a las parejas que lo utilicen cuando están discutiendo sobre sus propios conflictos. En este caso, el método es muy difícil y doloroso. De hecho es casi imposible no sentirse asustado, herido o furioso cuando nuestro cónyuge nos bombardea con reproches.

Pero esta misma técnica de escucha activa puede resultar muy beneficiosa si la empleamos en conversaciones en las que el blanco de nuestras quejas no es nuestra pareja. En este contexto nos sentimos más libres para ofrecer y recibir apoyo y comprensión, y esto no hace sino aumentar el amor y la confianza en la pareja.

*He aquí las instrucciones necesarias para sostener esta clase de conversación:*

**1. Hablen por turnos.** Cada cónyuge puede quejarse durante quince minutos.

**2. No des consejo si no te lo piden.** Si te apresuras a sugerir una solución para el dilema de tu compañero/a, lo más probable es que él o ella sienta que estás quitando importancia al problema. Es como si en realidad estuvieras diciendo: «No es para tanto. Simplemente podrías...» **La regla de oro es que cuando estés ayudando a tu pareja a serenarse, la comprensión debe preceder al consejo.** Tu compañero/a debe saber que comprendes el problema, antes de que sugieras una solución. Muchas veces tu pareja no estará pidiendo en absoluto una solución, sino sólo que escuches o que ofrezcas un hombro sobre el cual llorar.

En lo tocante a esta regla hay una diferencia fundamental entre hombres y mujeres. Éstas son más sensibles a los consejos que los hombres. Es decir, **cuando una esposa le cuenta a su marido sus problemas, por lo general reacciona de forma muy negativa si él intenta darle un consejo de inmediato. Lo que ella quiere es sentir su comprensión y su compasión.** Los hombres, por el contrario, son más tolerantes con los intentos inmediatos de resolver el problema, y la esposa puede dar consejo sin obtener una reacción negativa. Aun así, si un hombre habla de sus problemas en el trabajo, probablemente preferirá que su esposa le ofrezca comprensión más que una solución.

Cuando explico a las parejas que el objetivo no es solucionar los problemas del otro sino ofrecer apoyo, el alivio es casi palpable. **Los hombres suelen dar por hecho que cuando su esposa está preocupada, su deber es hacerse cargo del problema. Pero cuando se dan cuenta de que ésta no es su responsabilidad (y que por lo general es lo contrario de lo que las mujeres desean), es como si les quitaran un peso de encima. Es maravilloso saber que pueden ganar puntos no intentando resolver los problemas de la esposa.**

**3. Muestra un sincero interés.** No te distraigas, no dejes vagar la mirada. Concéntrate en tu pareja. Haz preguntas, mírale a los ojos, asiente con la cabeza, etc.

**4. Comunica tu comprensión.** Que tu pareja sepa que la comprendes. «¡Menuda faena! Yo también estaría furioso/a. Te entiendo perfectamente.»

**5. Ponte de su lado.** Esto significa ofrecer tu apoyo incluso si piensas que su punto de vista no es razonable. No te unas a la oposición, porque tu pareja se sentirá resentida o rechazada. Si el jefe de tu esposa, por ejemplo, le ha reclamado por llegar cinco minutos tarde, no digas: «Bueno, quizá tenía un mal día», o mucho menos: «No tenías que haber llegado tarde», sino: «¡Ha sido muy injusto contigo!» No se trata de no ser sinceros, sino de ser oportunos. Cuando tu pareja acude a ti buscando apoyo emocional (más que consejo), tu deber no es emitir juicios morales o decirle lo que debe hacer. Tu deber es decir: «Te comprendo.»

**6. Expresa una actitud de «nosotros contra el mundo».** Si tu pareja se siente sola ante una dificultad, expresa tu solidaridad. Que sepa que los dos están juntos en eso.

**7. Expresa afecto.** Abraza a tu pareja, di «te quiero».

**8. Valida sus emociones.** Que tu pareja sepa que comprendes sus emociones. Puedes decir: «Sí, es una auténtica pena. A mí también me preocuparía. Entiendo que te sientas así.»

He aquí dos breves ejemplos de conversaciones para reducir la tensión. Dan una idea de lo que debes hacer y lo que no.

**NO:**

**HUMBERTO:** He tenido una reunión espantosa con Esther. No hace más que poner en entredicho mis conocimientos, e incluso ha ido a decirle al jefe que duda de mi competencia. La odio.

**JOANNA:** Ya estás exagerando otra vez (crítica). Esther es muy positiva y razonable. Tal vez no comprendes sus preocupaciones (poniéndose de parte del enemigo).

H.: Esa mujer la ha tomado conmigo.

J.: Ya estamos con tus paranoias. Deberías controlarlas (crítica).

H.: Mira, olvídalo.

**SI:**

H.: He tenido una reunión espantosa con Esther. No hace más que poner en entredicho mis conocimientos, e incluso ha ido a decirle al jefe que duda de mi competencia. La odio.

J.: ¡Vaya por Dios! Esa mujer tiene malas intenciones. Y además es una cotilla (los dos contra el mundo). ¿Y tú qué has dicho? (muestra interés).

H.: Pues que quiere echarme del trabajo, y que no lo va a conseguir.

J.: Cualquiera se sentiría paranoico con alguien así. Siento que te esté haciendo pasar un mal rato (expresa afecto). Ya me gustaría cantarle las cuarenta (nosotros contra

el mundo).

H.: Y a mí. Pero creo que más vale no hacerle caso.

J.: Tú jefe sabe cómo es. Todo el mundo lo sabe.

H.: Es cierto. No comparte sus opiniones sobre mí. Y además, Esther siempre anda diciendo que todo el mundo es incompetente menos ella.

J.: Al final le saldrá el tiro por la culata.

H.: Eso espero, porque si no me va a salir una úlcera.

J.: ¡Sí que estás estresado! Y lo entiendo perfectamente (validación de emociones).

A su marido le ha pasado lo mismo.

H.: ¿Tiene una úlcera?

J.: Me he enterado hace poco.

H.: ¡Vaya!

A continuación ofrezco ejemplos para practicar el ofrecer apoyo cuando tu pareja acuda a ti. Completa lo que tú dirías para apoyar a tu pareja.

1. La hermana de tu esposa le estuvo gritando por no haberle devuelto el dinero que le prestó hace dos meses. Tu esposa se siente indignada y herida por la actitud de su hermana (aunque es cierto que le debe dinero).

Tú dices:

2. Han multado a tu esposo por exceso de velocidad. «¡Menuda injusticia! —exclama él—. Todo el mundo iba a ciento veinte. ¿Por qué han tenido que pararme precisamente a mí?» Tú dices:

3. Tu esposa ha llegado tarde a una entrevista de trabajo. Ahora está preocupada pensando que tal vez no consiga el puesto. «Mira que he sido tonta», se queja.

Tú dices:

4. Tu esposo ha pedido un aumento de sueldo y su jefe lo ha rechazado. Él ha salido furioso de la oficina, y ahora le preocupa que su jefe se lo tenga en cuenta. Tú dices:

***Respuestas:***

1. «Siento que te haya enfadado de esa manera.»
2. «¡Es indignante! Qué injusticia.»
3. «No has sido una tonta. Le puede pasar a cualquiera.»
4. «Entiendo cómo te sientes.»

Una última advertencia: nadie te conoce mejor que tu pareja. A veces puede estar buscando precisamente consejo. La mejor estrategia es hablar de lo que ambos prefieren cuando se sienten tensos. Si tu pareja se está quejando porque no consiguió un ascenso en el trabajo, puedes decir: «Estás muy molesto. ¿Cómo puedo ayudarte? ¿Quieres que te escuche o prefieres que te ayude a pensar qué debes hacer?»

Si mantienes esta clase de conversaciones todos los días, tu matrimonio se beneficiará. Ambos saben que el otro está de su lado, y éste es uno de los fundamentos de una amistad duradera.

---

***Una vez que el matrimonio ha logrado una posición más positiva, será más difícil que entre en crisis.***

---

Ofrecerse apoyo mutuo es muy beneficioso. Por el contrario, si tu pareja te da la espalda puedes sentirte herido/a o rechazado/a. Muy a menudo la pareja nos da la espalda no por malicia sino por descuido. En muchos casos el problema se resuelve cuando nos damos cuenta de la importancia de los pequeños momentos y aprendemos a prestarles atención. Pero a veces hay razones más profundas para este descuido. Por ejemplo, si un cónyuge rechaza al otro, puede ser signo de hostilidad por algún conflicto latente. Pero cuando una persona siente que su cónyuge no está bastante conectado, la causa suele ser una disparidad entre sus respectivas necesidades de intimidad e independencia.

El matrimonio es como una danza. A veces nos sentimos atraídos hacia la persona amada, y a veces necesitamos apartarnos y sentir nuestra autonomía. En este aspecto existe un amplio espectro de necesidades «normales»: algunas personas necesitan la conexión con más frecuencia, otras necesitan más independencia. Un matrimonio puede funcionar incluso cuando los cónyuges se encuentran en ambos extremos de este espectro, siempre que sean capaces de comprender la razón de sus

sentimientos y de respetar sus diferencias. De no ser así, lo más probable es que hieran mutuamente sus sentimientos.

Si consideras que tu pareja te vuelve la espalda en los pequeños hechos diarios, o si por el contrario su necesidad de conexión te asfixia, lo mejor que puedes hacer es hablarlo. Enfrentándoos juntos a esos momentos aprenderán mucho el uno del otro y aprenderán cómo dar el uno al otro lo que necesitan.

### ***Ejercicio 3: Qué hacer si tu pareja te da la espalda***

Si uno de los dos se siente rechazado por el otro, o asfixiado por la necesidad de conexión del otro, ambos deben rellenar el siguiente cuestionario y compartir las respuestas. No existe una respuesta clave a las preguntas, que no son más que un punto de partida para una conversación entre ustedes. Lo cierto es que cuando una pareja se vuelve la espalda en las cosas cotidianas, es porque cada uno tiene una perspectiva diferente, igualmente válida. Una vez que reconozcan esto, descubrirán que vuelven a conectar de forma natural.

#### ***Durante esta semana me he sentido:***

1.	A la defensiva	Mucho	Bastante	Poco	Nada
2.	Herido/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
3.	Enfadado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
4.	Triste	Mucho	Bastante	Poco	Nada
5.	Incomprendido/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
6.	Criticado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
7.	Preocupado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
8.	Indignado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
9.	Poco apreciado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
10.	Poco atractivo/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
11.	Disgustado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
12.	Intolerante	Mucho	Bastante	Poco	Nada
13.	Con ganas de irme	Mucho	Bastante	Poco	Nada
14.	Como si mis opiniones no importasen	Mucho	Bastante	Poco	Nada
15.	No sé cómo me he sentido	Mucho	Bastante	Poco	Nada
16.	Solo/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada

### ***¿Qué ha provocado estos sentimientos?***

1.	Me sentía excluido/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
2.	No me sentía importante para mi pareja	Mucho	Bastante	Poco	Nada
3.	Me sentía frío/a hacia mi pareja	Mucho	Bastante	Poco	Nada
4.	Me sentía muy rechazado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
5.	He sido criticado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
6.	No sentía afecto hacia mi pareja	Mucho	Bastante	Poco	Nada
7.	No me sentía atraído/a hacia mi pareja	Mucho	Bastante	Poco	Nada
8.	Me sentía herido/a en mi dignidad	Mucho	Bastante	Poco	Nada
9.	Mi pareja se mostraba muy dominante	Mucho	Bastante	Poco	Nada
10.	No podía convencer de nada a mi pareja	Mucho	Bastante	Poco	Nada

Ahora que saben lo que ha provocado sus sentimientos, es momento de ver si su reacción emocional está enraizada en el pasado. Revisen sus respuestas del ejercicio «¿Quién soy yo?» de la página, para ver si hay alguna relación entre posibles traumas anteriores y la situación actual. La siguiente lista ayudará a buscar estas conexiones entre el pasado y el presente.

***Estos sentimientos recientes sobre mi matrimonio provienen de marcar lo que corresponda:***

*Cómo fui tratado en mi infancia por mi familia*



- Una relación anterior
- Heridas pasadas, tiempos difíciles o traumas sufridos
- Mis miedos e inseguridades básicas
- Cosas y sucesos que todavía no he resuelto o he dejado de lado — Expectativas no realizadas
- Cómo otras personas me trataron en el pasado
- Cosas que siempre he pensado de mí mismo/a
- Viejas «pesadillas» o «catástrofes» que me han preocupado

Después de leer cada uno las respuestas del otro, comprobarán que muchas de sus diferencias no son «hechos». Todos somos seres complicados cuyas acciones y reacciones están gobernadas por una amplia gama de percepciones, pensamientos, sentimientos y recuerdos. En otras palabras, la realidad es subjetiva, y por eso la perspectiva del pasado que sostenga tu pareja puede ser distinta de la tuya, y esto no significa que uno de los dos tenga razón y el otro esté equivocado. Escribe en tu cuaderno un breve resumen de tu punto de vista, y luego del de tu pareja.

Es natural cometer el error de pensar que la distancia y la soledad son culpa exclusiva de tu pareja. En realidad no es culpa de nadie. Para salir de este error, necesitan admitir que los dos toman parte en la creación del problema. Para ello lean la siguiente lista y marquen todo aquello que se aplica a ustedes y que puede haber contribuido a los recientes sentimientos de soledad o ahogo. No intenten esto hasta que estén serenos. Para ello, sigan paso por paso el ejercicio de relajación y dejen que se desvanezcan los pensamientos que mantienen la tensión, la sensación de incompreensión, indignación o victimismo.

1.	He estado muy tenso/a e irritable	Sí	Bastante	Un poco
2.	No he expresado mucho aprecio hacia mi pareja	Sí	Bastante	Un poco
3.	He estado demasiado sensible	Sí	Bastante	Un poco
4.	He sido demasiado crítico/a	Sí	Bastante	Un poco
5.	No he compartido mi mundo interior	Sí	Bastante	Un poco
6.	He estado deprimido/a	Sí	Bastante	Un poco
7.	Me sentía resentido/a	Sí	Bastante	Un poco
8.	No he sido muy cariñoso/a	Sí	Bastante	Un poco
9.	No he sabido escuchar	Sí	Bastante	Un poco
10.	Me sentía un poco mártir	Sí	Bastante	Un poco

### **Ejercicio de relajación:**

1. Siéntate en una silla cómoda o tumbate en el suelo.
2. Concéntrate en tu respiración. Por lo general, cuando nos sentimos abrumados tendemos a contener el aliento o a respirar muy superficialmente. Cierra los ojos y respira hondo y con regularidad.
3. Relaja los músculos. Ve tensando uno a uno los músculos que sientas agarrotados (la frente y mentón, cuello, hombros, brazos y espalda), y al cabo de unos momentos relájalos.
4. Deja que la tensión desaparezca de cada músculo. Imagina que tus músculos pesan, siéntelo.
5. Ahora que sientes que los músculos te pesan, deja que la tensión desaparezca de nuevo, y siente que los músculos se caldean. Una forma de lograr esto es cerrar los ojos y concentrarte en una visión o idea tranquilizadora. Puedes pensar en algún lugar asociado con la tranquilidad, como un bosque, un lago o una playa. Imagínalo con tanta precisión como puedas, y sigue concentrándote en esta visión durante treinta segundos.
6. Encuentra una imagen personal que te haga sentir toda esta tranquilidad.

**En general mi contribución a este problema ha sido:**

¿Cómo puedo mejorar esto en el futuro?

¿Qué podría hacer mi pareja la próxima vez para evitar este problema?

Al trabajar en estos ejercicios aprenderán a darse apoyo de forma regular, y el lazo de camaradería se hará más profundo entre ustedes. Esta amistad más profunda será un poderoso escudo contra los conflictos. Tal vez no impida todas las discusiones, pero sí evitará que sus diferencias de opinión inunden su matrimonio. La amistad equilibra el poder entre marido y mujer. Si se respetan y honran mutuamente, serán capaces de entender sus distintos puntos de vista, aunque no estén de acuerdo. Cuando existe un desequilibrio de poder o lucha por el poder, la crisis matrimonial es casi inevitable.

A continuación nos centraremos en lo que puede suceder si uno de los cónyuges no está dispuesto a compartir el poder con el otro. El siguiente principio ofrece una solución a este problema. Aunque el monopolio de poder es más común en los hombres, también existen mujeres que no saben acceder a los deseos de su esposo, de modo que el cuarto principio se aplica a todo el mundo.