

Apéndice 11

Cuestionario de significado compartido

Para saber hasta qué punto habéis logrado crear un sentido de trascendencia en vuestra vida en común, responded las siguientes preguntas.

Vuestros rituales de conexión

1. Coincidimos en los rituales en cuanto a las cenas familiares en casa. **V F**
2. Las comidas festivas (Navidad, Pascua, Acción de Gracias) son muy especiales para nosotros. **V F**
3. Cuando nos reunimos en casa al final de la jornada es un momento muy especial. **V F**
4. Coincidimos sobre el papel de la televisión en casa. **V F**
5. La hora de acostarse es un buen momento para sentirnos cerca el uno del otro. **V F**
6. Disfrutamos y valoramos los fines de semana, en los que hacemos muchas cosas juntos. **V F**
7. Sostenemos los mismos valores sobre las diversiones en casa (cenas con amigos, fiestas, etc.). **V F**
8. A los dos nos gustan, o nos disgustan, las celebraciones especiales (cumpleaños, aniversarios, reuniones familiares...). **V F**
9. Cuando alguno se pone enfermo se siente cuidado y querido por el otro. **V F**
10. Disfrutamos mucho las vacaciones y los viajes que realizamos juntos. **V F**
11. Pasar juntos las mañanas es algo especial para los dos. **V F**
12. Cuando hacemos algún recado juntos, normalmente nos lo pasamos bien. **V F**
13. Sabemos recargar las pilas cuando estamos cansados. **V F**

Puntuación: anotad un punto por cada respuesta «verdadera». Si la puntuación es menos de 3, vuestro matrimonio podría mejorar en este aspecto. Trabajad juntos en el ejercicio 1, que encontraréis más adelante.

Vuestros papeles

14. Compartimos muchos valores en cuanto a nuestros papeles como marido y mujer. **V F**
15. Compartimos muchos valores en cuanto a nuestra función como padres. **V F**
16. Compartimos muchos puntos de vista sobre la amistad. **V F**
17. Tenemos puntos de vista compatibles sobre el papel del trabajo en la vida. **V F**
18. Tenemos filosofías similares sobre el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar. **V F**
19. Mi pareja apoya lo que yo considero mi misión fundamental en la vida. **V F**
20. Compartimos los mismos puntos de vista sobre la importancia de nuestras familias en nuestra vida. **V F**

Puntuación: anotad un punto por cada respuesta «verdadera». Si la puntuación es menos de 3, vuestro matrimonio podría mejorar en este aspecto. Trabajad juntos en el ejercicio 2, que encontraréis más adelante.

Vuestros objetivos

21. Compartimos muchos objetivos en nuestra vida juntos. **V F**
22. Si miráramos atrás cuando fuéramos ya muy mayores veríamos que nuestros caminos se unieron muy bien. **V F**
23. Mi pareja valora mis logros. **V F**
24. Mi pareja respeta mis objetivos personales que no tienen que ver con el matrimonio. **V F**
25. Compartimos los mismos objetivos para otras personas importantes para nosotros (hijos, familias, amigos, comunidad). **V F**
26. Tenemos similares objetivos financieros. **V F**
27. Nuestras preocupaciones sobre posibles desastres financieros son compatibles. **V F**
28. Nuestras esperanzas y aspiraciones, como individuos y como pareja, en relación a nuestros hijos, nuestra vida en general y nuestra vejez, son compatibles. **V F**
29. Nuestros sueños en la vida tienden a ser similares o compatibles. **V F**
30. Incluso cuando diferimos, sabemos encontrar la forma de respetar nuestros respectivos sueños. **V F**

Puntuación: anotad un punto por cada respuesta «verdadera». Si la puntuación es menor de 3, vuestro matrimonio puede mejorar en este aspecto. Trabajad juntos en el ejercicio 3, que encontraréis más adelante.

Vuestros símbolos

31. Estamos de acuerdo en lo que significa un hogar. **V F**
32. Nuestras filosofías sobre lo que debe ser el amor son compatibles. **V F**
33. Tenemos valores similares en cuanto a la importancia de la paz en nuestras vidas. **V F**
34. Tenemos valores similares en cuanto al significado de la familia. **V F**
35. Tenemos puntos de vista similares sobre el papel del sexo en nuestra vida. **V F**
36. Tenemos puntos de vista similares sobre el papel del amor y el afecto en nuestra vida. **V F**
37. Tenemos valores similares sobre el significado del matrimonio. **V F**
38. Tenemos valores similares sobre la importancia y el significado del dinero en nuestra vida. **V F**
39. Tenemos valores similares sobre la importancia de la educación en nuestra vida. **V F**
40. Tenemos valores similares sobre la importancia de la diversión y los juegos en

nuestra vida. **V F**

41. Tenemos valores similares sobre el significado de la aventura. **V F**

42. Tenemos valores similares sobre la confianza. **V F**

43. Tenemos valores similares sobre la libertad personal. **V F**

44. Tenemos valores similares sobre la autonomía y la independencia. **V F**

45. Tenemos valores similares sobre compartir el poder en nuestro matrimonio. **V F**

46. Tenemos valores similares sobre ser independientes como pareja. **V F**

47. Tenemos valores similares sobre el significado de las posesiones materiales (coches, ropa, libros, música, una casa, tierras). **V F**

48. Tenemos valores similares sobre el significado de la naturaleza y de nuestra relación con ella. **V F**

49. Los dos somos sentimentales y solemos recordar cosas de nuestro pasado. **V F**

50. Tenemos puntos de vista similares sobre lo que queremos cuando nos retiremos y seamos viejos. **V F**

Puntuación: anotad un punto por cada respuesta «verdadera». Si la puntuación es menor de 3 vuestro matrimonio puede mejorar en este aspecto. Trabajad juntos en el ejercicio 4, que encontraréis más adelante.

Los siguientes ejercicios no son más que listas de preguntas que ambos tenéis que responder y discutir. Están divididas en las cuatro categorías que generalmente forman

las bases del sentido de trascendencia entre marido y mujer: rituales, funciones, objetivos y símbolos. Estos cuestionarios no están pensados para que los completéis en una tarde, ni siquiera en un mes. Consideradlos puntos de partida para muchas conversaciones futuras.

Para sacar el máximo provecho de ellos, trabajadlos de uno en uno. Podéis incluso escribir vuestros pensamientos sobre cada pregunta. Luego leeros el uno al otro lo que habéis escrito y comentadlo.

Hablad de vuestras diferencias así como de vuestros puntos en común y de aquellos aspectos sobre los que podáis construir. Encontrad la forma de respetar vuestros mutuos valores, filosofías y sueños. Aunque en muchos aspectos podáis tener necesidades distintas, encontrad la forma de ofrecer apoyo mutuo. Allí donde

seáis más distintos, encontrad la forma de honrar y respetar las diferencias entre vosotros. Si esto lleva a una discusión, trabajad con los ejercicios de los capítulos referentes a los principios 4, 5 y 6, incluso si ya los habéis realizado. Escribid, si queréis, vuestros puntos de vista comunes sobre el significado y la filosofía de la vida.

RITUALES FAMILIARES

Es lamentable que menos de una tercera parte de las familias estadounidenses coman juntas de forma regular, y que más de la mitad de éstas tengan la televisión encendida durante la comida. Esto impide la conversación. En un matrimonio es fundamental crear rituales informales en los que los cónyuges puedan conectar emocionalmente.

La misa del gallo, las velas Kwaanza, la cena de Acción de Gracias en casa de la abuela, las reuniones familiares: la mayoría de nosotros crecimos en familias en que algunos rituales se consideraban importantes. Al convertirlos en parte de vuestra vida de casados (o al crear unos propios), se convierten también en vuestros propios rituales y fomentan la identidad como familia.

Jesse Feldman provenía de una familia numerosa y muy unida. Desde que era pequeño, en las bodas familiares el fotógrafo terminaba sacando una foto de todos los Feldman, unas cincuenta personas. Todos los miembros de la familia, junto con sus parejas e hijos, se reunían en torno a los recién casados.

Por entonces, Jesse pensaba que la foto era una auténtica tontería, pero cuando se casó con Amanda el ritual de la foto Feldman cobró un nuevo significado para él. De pronto él era el recién casado rodeado por su familia. Ahora cada vez que mira la foto Feldman en su propio álbum de fotos se siente orgulloso y conectado con su

familia, sabiendo que Amanda ha pasado a ser un auténtico miembro de ella. Esta sensación ha ido creciendo con los años, cada vez que Jesse asiste a otra boda Feldman y posa con Amanda junto al resto del clan.

Los rituales no tienen por qué derivar de vuestras respectivas historias familiares o vuestra infancia. Podéis crear vuestros propios rituales. Los nuevos rituales pueden surgir de lo que sentís que *faltaba* en vuestra familia. Si os hubiera gustado que la familia hiciera más excursiones los fines de semana, podéis incorporar esto en vuestro matrimonio. O si os hubiera gustado vivir más el aspecto espiritual de las Navidades, podéis decidir asistir a la misa del gallo todos los años.

Algunos rituales pueden ser muy importantes, incluso aunque no parezcan memorables. Nick y Halley, por ejemplo, siempre celebran los cumpleaños familiares preparando juntos un pastel. El ritual comenzó porque su hijo era alérgico a los huevos, de modo que no podían comprar ningún pastel en una pastelería. Al cabo de los años el niño superó su alergia, pero el ritual familiar permaneció porque había llegado a tener un significado para ellos. Les daba una ocasión de estar juntos y celebrar el cumpleaños y la familia de forma hogareña e íntima.

Ejercicio 1: Rituales

En este ejercicio deberéis crear vuestro propio ritual familiar comentando las cosas que queréis. Discutid lo que los rituales familiares (o la falta de ellos) significaban para vosotros cuando erais pequeños, cómo los disfrutabais o cómo los deplorabais. Planead luego vuestro propio ritual, para saber qué debe hacer cada uno y cuándo. Haced de ellos una costumbre regular, algo que esperéis con ilusión.

1. ¿Cómo solemos comer juntos? ¿Cómo deberíamos comer juntos? ¿Cuál es el significado de la hora de las comidas? ¿Cómo eran las comidas en nuestras respectivas familias?

2. ¿Cómo deberíamos despedirnos al comienzo del día? ¿Cómo era esto en nuestras respectivas familias? ¿Cómo deberían ser nuestros reencuentros?

3. ¿Cómo debería ser la hora de irnos a la cama? ¿Cómo era en nuestras respectivas familias? ¿Cómo queremos que sea este momento?

4. ¿Cuál es el significado de los fines de semana? ¿Cómo eran en nuestras respectivas familias? ¿Cómo deberían ser ahora?

5. ¿Cuáles son nuestros rituales sobre las vacaciones? ¿Cómo eran en nuestras respectivas familias? ¿Cómo deberían ser ahora?

6. Escoged una fiesta señalada. ¿Cuál es el significado de este día de fiesta para nosotros? ¿Cómo deberíamos celebrarlo este año? ¿Cómo se celebraba en nuestras respectivas familias?

7. ¿Cómo nos renovamos, como «recargamos las pilas»? ¿Cuál es el significado de esos rituales?

8. ¿Cuáles son nuestros rituales cuando alguien está enfermo? ¿Cómo eran en nuestras respectivas familias? ¿Cómo deberían ser en nuestra familia?

El sociólogo William Doherty insistía en la importancia de los rituales de conexión en las familias. Doherty y su esposa Leah crearon la tradición del café después de la cena, para charlar mientras sus hijos jugaban o hacían los deberes. Primero recogían entre todos y luego Bill hacía el café. Era un momento de paz y conexión. Vosotros podéis crear rituales familiares de conexión estableciendo lo siguiente:

- Una cita semanal para vosotros dos solos, sin los niños.
- Celebraciones de triunfo (modos de celebrar cualquier logro, pequeño o importante, y de crear una cultura de orgullo y alabanzas en vuestro matrimonio).
- Rituales en torno a la mala suerte, los inconvenientes, el cansancio. ¿Cómo podéis apoyaros, sanaros, renovaros?

- Rituales comunitarios para invitar a los amigos, ayudar a otras personas de vuestra comunidad o abrir la casa a otras personas que os importen.
- Rituales en torno al sexo. El sexo es algo importante que normalmente dejamos de lado hasta el final del día, cuando todos estamos cansados. Las parejas suelen pensar que el sexo debería ser espontáneo, y no quieren planearlo. Pero, si lo pensáis, seguramente vuestra vida sexual era mejor cuando erais novios. Pues bien, aquellas

citas románticas eran planeadas, planeabais qué llevar, qué perfume utilizar, dónde ir, la música y el vino en la cena, etc. De modo que tenéis que planear el romance y el sexo. Puede ser muy efectivo un ritual que os haga sentir emocionalmente seguros cuando habláis de lo que está bien y lo que necesita mejorar en vuestra vida sexual.

- Rituales para mantener el contacto con parientes y amigos. Se pueden planear eventos y reuniones familiares.
- Cumpleaños y otras fechas especiales, por ejemplo, los días festivos importantes para vosotros, celebraciones religiosas, aniversarios...

Existen también importantes ritos que pueden discutirse, como confirmaciones, bar mitzvahs, graduaciones y bodas.

VUESTRO PAPEL EN LA VIDA

Nuestra idea de cuál es nuestro lugar en el mundo se basa en gran medida en los diversos papeles que interpretamos (somos cónyuges, hijos, padres tal vez, y trabajadores). Desde el punto de vista del matrimonio, nuestra perspectiva de nuestras propias funciones y las de nuestra pareja puede aumentar el sentido de trascendencia y la armonía entre nosotros, o bien puede crear tensión.

El matrimonio será más profundo si vuestras mutuas expectativas (es decir, cuál consideraríais que debería ser el lugar de vuestra pareja en la familia) son similares. No estamos hablando de temas superficiales, como quién lava los platos, sino de sentimientos más profundos, de lo que cada uno espera de su pareja.

Por ejemplo, Ian y Hilary consideraban que el marido debía hacerse cargo de la protección y el sostén de la familia, mientras que la esposa era la encargada de cuidar de la familia. Chloe y Evan creían en un matrimonio igualitario, en el que ambos cónyuges se apoyaran mutuamente tanto emocional como económicamente. Puesto que en estos dos matrimonios marido y mujer tenían una filosofía similar en cuanto a sus papeles, la relación funcionaba. Si Ian se hubiera casado con Chloe y Hilary con Evan, habrían existido fricciones.

Compartir las mismas convicciones sobre el papel de los padres (por ejemplo, sobre los valores que se deben transmitir a los hijos) aumenta también el significado del matrimonio, así como sobre las relaciones a mantener con las respectivas familias (¿consideraríais a los parientes como parte de vuestra propia familia o los mantenéis a distancia?). Incluso vuestras ideas sobre el trabajo, y la importancia que concedéis a vuestros empleos, pueden hacer más profunda vuestra conexión mutua. En otras palabras, vuestro matrimonio se fortalecerá en la medida en que coincidáis en estos temas.

Esto no significa que debáis (o incluso que podáis) coincidir en todos los aspectos filosóficos o espirituales de la vida. Por ejemplo, las parejas que piensan lo mismo sobre el trabajo, tal vez le adjudiquen un significado diferente. A Johnny le apasiona ser científico, y su trabajo como geólogo forma una parte importante de su identidad y de su visión del mundo. Se siente inspirado por el método y la visión científica, la objetividad y el análisis, y está muy orgulloso de ser geólogo. Su esposa Molly también es geóloga, pero no se identifica de forma tan profunda con su profesión. Ella se

considera antes que nada mujer, pero esto no provoca ninguna dificultad en su matrimonio, porque ambos conectan profundamente en muchos otros aspectos de su vida en común.

Ejercicio 2: Funciones

Cuanto más comentéis vuestras ideas sobre vuestras funciones en la vida, más probable es que lleguéis a un consenso de modo natural. Es de gran utilidad pensar por separado sobre este tema y luego hablar de él.

1. ¿Cómo te sientes en tu papel de esposa o esposo? ¿Qué significa este papel en tu vida? ¿Cómo veían

este papel tu padre o tu madre? ¿Eres tú parecido/a o diferente? ¿En qué te gustaría modificar este papel?

2. ¿Cómo te sientes en tu papel de padre o madre? ¿Qué significa este papel en tu vida? ¿Cómo veían este papel tu padre o tu madre? ¿Eres parecido/a o diferente? ¿En qué te gustaría modificar este papel? 3. ¿Cómo te sientes en tu papel de hijo o hija? ¿Qué significa este papel en tu vida? ¿Cómo veían este papel tu padre o tu madre? ¿Eres parecido/a o diferente? ¿En qué te gustaría modificar este papel?

4. ¿Cómo te sientes en tu papel de trabajador, en tu trabajo? ¿Qué significa este papel en tu vida?

¿Cómo veían este papel tu padre o tu madre? ¿Eres parecido/a o diferente? ¿En qué te gustaría modificar este papel?

5. ¿Cómo te sientes en tu papel de amigo/a de otras personas? ¿Qué significa este papel en tu vida? ¿Cómo veían este papel tu padre o tu madre? ¿Eres parecido/a o diferente? ¿En qué te gustaría modificar este papel?

6. ¿Cómo te sientes en tu papel en la comunidad? ¿Qué significa este papel en tu vida? ¿Cómo veían este papel tu padre o tu madre? ¿Eres parecido/a o diferente? ¿En qué te gustaría modificar este papel? 7. ¿Cómo equilibras estos papeles en tu vida?

OBJETIVOS PERSONALES

Nuestros objetivos son en parte lo que da significado a la vida. Todos tenemos algunos objetivos prácticos (como ganar cierto dinero), pero también luchamos por metas más profundas y espirituales. Nuestro objetivo puede ser encontrar paz, recuperarnos de una infancia difícil o de algún trauma. O bien educar a los hijos para que sean buenos y generosos.

Muchas veces evitamos hablar de nuestros objetivos más profundos. A veces ni siquiera nos hemos preguntado por estos objetivos. Pero pensar o hablar de ellos nos da la oportunidad de explorar un terreno que puede tener un profundo impacto en nosotros mismos y en nuestro matrimonio.

Al comentar vuestros objetivos más profundos no sólo alcanzaréis una mayor intimidad, sino que a medida que trabajéis juntos para lograr estas metas, podéis enriquecer cada vez más la unión. Por ejemplo, tanto Emilie como Alex realizaban trabajos voluntarios para su iglesia.

Cuando sus hijos crecieron, decidieron que querían dejar un legado espiritual en la comunidad, de modo que él se unió a la junta directiva de la escuela religiosa y ella puso en marcha en la iglesia un programa de educación de adultos para personas que quisieran recuperar su fe. «Yo habría hecho esto por mi cuenta —dice Emile—, pero al sentir que compartía con Alex la importancia de dar algo a mi comunidad y mi iglesia, la experiencia ha sido mucho más gratificante. Me siento renovada no sólo en mi fe, sino también en mi matrimonio.»

Ejercicio 3: Objetivos

Para explorar con tu pareja el papel de los objetivos en vuestras vidas individuales y en vuestro matrimonio, plantearos las siguientes preguntas:

1. Escribe una descripción de tu misión en la vida. Escribe tu propia nota necrológica. ¿Qué te gustaría que pusiera?
2. ¿Qué objetivos tienes en la vida, para ti mismo/a, para tu pareja, para tus hijos? ¿Qué quieres conseguir en los próximos cinco o diez años?
3. ¿Qué sueño te gustaría hacer realidad antes de morir?
4. Normalmente estamos ocupados en cosas que requieren nuestra atención inmediata. ¿Pero cuáles son las cosas realmente importantes en la vida y para las que necesitas tiempo, cosas que te proporcionan energía y placer y que siempre pospones?
5. ¿Cuál es el papel del aspecto espiritual en tu vida? ¿Cómo era en tu familia? ¿Cómo debería ser en tu matrimonio?

SÍMBOLOS COMPARTIDOS

Otro signo de trascendencia en un matrimonio es que vuestras vidas están rodeadas de cosas que representan los valores y creencias que compartís. Estas «cosas» son muchas veces objetos: los iconos religiosos, como un crucifijo por ejemplo, son los símbolos más evidentes de fe que una pareja puede colocar en su hogar.

Pero existen símbolos más personales. Para Jenna y Michael, la mesa del comedor tenía un significado especial. Ahorraron durante mucho tiempo para lograr que un buen carpintero se la hiciera a medida.

Cada vez que la abrían para alguna celebración familiar, su belleza y su firmeza les recordaba la belleza y la estabilidad de su propio matrimonio. Otra familia tenía sobre la repisa de la chimenea la estatuilla de un ángel en memoria de su primer hijo, nacido muerto.

El ángel conmemoraba al bebé, pero también representaba su propia resistencia y su amor mutuo, que los había ayudado a superar la tragedia y a tener más adelante una familia numerosa y feliz.

Algunos símbolos son abstractos, pero no menos significativos para un matrimonio. Las historias familiares, por ejemplo, pueden simbolizar una serie de valores. La historia de Helen sobre sus bisabuelos, que mantuvieron vivo su amor a pesar de estar separados por un océano, simbolizaba el hondo sentido de lealtad de la familia.

Cada vez que la historia se contaba (y las historias familiares se suelen contar una y otra vez a lo largo de los años), ponía de manifiesto el enorme valor que la familia otorgaba a la lealtad. La historia de su esposo Kevin, sobre la tienda de su bisabuela y su generosidad con los pobres, era también una metáfora de otro valor familiar: el dinero es menos importante que el hecho de relacionarse con la comunidad. Una casa puede tener también gran significado para una familia. La pareja puede considerarla no sólo el lugar donde comen y duermen, sino el centro espiritual de su vida en común, el lugar donde consumaron su amor, donde sus hijos fueron concebidos y crecieron, etc.

Ejercicio 4: Símbolos

Las siguientes preguntas os ayudarán a hablar sobre el significado de los símbolos en vuestro matrimonio.

1. ¿Qué símbolos (como fotografías u objetos) muestran quiénes son nuestra familia y qué significa para nosotros ser _____ (anotad vuestros apellidos)?
2. Las historias familiares son también símbolos. Generalmente hacen referencia a una serie de valores. Describe algunas de tus historias familiares, historias de las que te enorgullezcas y que quieres que formen parte de la tradición de tu familia.
3. ¿Qué significa para ti un hogar? ¿Qué cualidades debe poseer? ¿Cómo era tu hogar cuando eras pequeño/a?

4. ¿Qué cosas o actividades simbolizan tu filosofía sobre la vida? Por ejemplo, colaborar con obras benéficas, llevar un crucifijo o encender una vela por tus antepasados muertos puede simbolizar lo que para ti significa la vida. ¿Te parece que no estás haciendo esto en la medida en que te gustaría?

No es probable que de la noche a la mañana te sientas unido/a a tu pareja en la mayoría de los temas profundos. Explorar estos temas es labor de toda una vida. El objetivo no debería ser estar de acuerdo en todos los temas importantes, sino estar abierto a las creencias más profundas del otro. Cuanto más abiertos estéis a proclamar estas convicciones, más gozoso será el viaje de vuestra vida juntos.