

Apéndice 5

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 coche a lavar.»

Debes tener cuidado en no convertir esto en una competición o un «toma y daca» 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 carrete 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 habéis perdido la costumbre de apoyaros el uno al otro, hará falta cierto tiempo para que veáis 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 leéis 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 la colada.
5. Comprar regalos o ropa (para vosotros, 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 coche...
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 os 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 recados 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 mostraos las tres opciones que habéis elegido cada uno para saber cómo acercaros al otro. Cuando hemos realizado este ejercicio en nuestros talleres, a veces genera conflictos. Por ejemplo, Dick puede decir que quiere que Renee participe más en planificar los fines de semana, pero Renee 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 halagaros el uno al otro. Lo que en realidad estáis diciendo a vuestra pareja es: «Te quiero tanto que espero más de ti.» No perdáis 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.»

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 Bill 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!