

Apendice 2

¿Quién soy?

Cuanto más sepáis sobre el mundo interior de vuestra pareja, más profunda y gratificante será vuestra relación. El cuestionario está ideado tanto para guiaros a través de la exploración de vosotros mismos como para ayudaros a compartir esta exploración con vuestra pareja. Trabajad con este ejercicio aunque penséis que os conocéis a la perfección. Siempre hay algo más que descubrir de la otra persona. La vida nos cambia, de

modo que tal vez ya no seáis 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. Tomaos el tiempo y la intimidad necesaria para responder bien. De hecho, es aconsejable reservar este ejercicio para cuando tengáis tiempo libre y sepáis que no os interrumpirán, que no tenéis presiones de trabajo, llamadas telefónicas o niños que atender. Lo más probable es que no podáis completar el cuestionario de una sola vez. No lo intentéis. Divididlo por secciones y realizadlo poco a poco.

Responded a las preguntas con la mayor sinceridad. No tenéis que contestar cada aspecto de cada pregunta, sino sólo aquellas partes que son relevantes en vuestra vida. Escribid las respuestas en vuestro diario o en un cuaderno. Si os resulta difícil escribir tanto, podéis escribir sólo las líneas generales, pero la escritura es importante para el éxito de este ejercicio.

Cuando hayáis terminado, intercambiad los cuadernos para compartir lo que hayáis escrito. Hablad de las anotaciones de cada uno y de lo que este conocimiento implica en vuestro matrimonio y vuestra 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 orgullo 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 el orgullo 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 demostráis vuestro 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

Tomaos un momento para reflexionar sobre lo que acabáis 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 os aconsejo que volváis de vez en cuando a estas páginas para poner al día vuestro conocimiento sobre vosotros mismos y vuestra pareja. Idead preguntas para vuestra pareja, como: «Si pudieras ampliar la casa, ¿cómo lo harías?», o «¿Cómo te sientes en tu trabajo actualmente?». Un terapeuta conocido mío lleva siempre puesto un *pin* de 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.

© 2001 John M. Gottman, Ph.D. All Rights Reserved