

Apendice 3 – Cariño y Admiración

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. Os valoráis 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 en vosotros.

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

En mis talleres se observan inmediatos beneficios de estos ejercicios. La sala se llena de risas y gestos de cariño. Las parejas que comenzaron la sesión tensas y tímidas, de pronto se sienten relajadas. Con sólo mirarlas se nota que han recuperado algo perdido. La esperanza de que su matrimonio puede salvarse casi se palpa en el aire.

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. A continuación incluyo una versión del cuestionario que ayudó a Rory y Lisa a conectar de nuevo con su cariño y admiración. Si completáis juntos el cuestionario os acercaréis una vez más a los primeros años de vuestra relación y recordaréis cómo y por qué llegasteis a ser una pareja.

Necesitaréis unas horas para terminar el ejercicio. Podéis 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 os impulsó a unir vuestras vidas.

Primera parte: La historia de vuestra relación

1. Comentad cómo os conocisteis y empezasteis a salir juntos. ¿Tenía vuestro compañero/a algo que lo hiciera destacar entre los demás? ¿Cuáles fueron vuestras primeras impresiones mutuas?

2. ¿Qué es lo que mejor recordáis sobre esa primera época? ¿Cuánto duró el noviazgo? ¿Qué recordáis de

este período? ¿Cuáles fueron algunos de los mejores momentos? ¿Y algunas de las tensiones? ¿Qué clase de actividades realizabais juntos?

3. Comentad cómo decidisteis casaros. ¿Qué os llevó a decidir que ésa era la persona con la que os queríais casar? ¿Fue una decisión difícil? ¿Estabais enamorados? Comentad este período.

4. ¿Recordáis vuestra boda? Hablad el uno con el otro de vuestros recuerdos. ¿Tuvisteis luna de miel? ¿Qué recordáis de ella?

5. ¿Qué recordáis del primer año de casados? ¿Os costó adaptaros?

6. ¿Y de la transición a la paternidad? Hablad el uno con el otro de este período de vuestro matrimonio. ¿Cómo fue para cada uno de vosotros?

7. Mirando atrás, ¿qué momentos resaltaríais como los más felices del matrimonio? ¿Qué es un buen rato para vosotros como pareja? ¿Ha cambiado esto a lo largo de los años?

8. Muchas relaciones atraviesan altibajos. ¿Diríais que esto sucede en vuestro matrimonio? ¿Podéis describir alguno de estos altibajos?

9. Mirando atrás, ¿qué momentos resaltaríais como las épocas realmente difíciles de vuestro matrimonio? ¿Por qué creéis que seguisteis juntos? ¿Cómo superasteis estas dificultades?

10. ¿Habéis dejado de hacer juntos cosas que antes os proporcionaban placer? Comentad esto el uno con el otro.

Segunda parte: La filosofía del matrimonio

11. Comentad entre vosotros por qué pensáis que algunos matrimonios funcionan y otros no. Entre las

parejas que conocéis, decidid cuáles son matrimonios particularmente buenos o particularmente malos. ¿Cuál es la diferencia entre estas dos clases de matrimonio? ¿Cómo podríais comparar el vuestro con esas otras parejas?

12. Hablad acerca del matrimonio de vuestros respectivos padres. ¿Son similares o muy diferentes del vuestro?

13. Haced un mapa de la historia de vuestro matrimonio: los momentos decisivos, los altibajos... ¿Cuáles fueron los tiempos más felices para cada uno de vosotros? ¿Cómo ha cambiado vuestro 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.