

## *Apéndice 4*

### *Construir un sistema de cariño y admiración*

Este ejercicio está ideado para recuperar el hábito de pensar positivamente sobre vuestra pareja cuando estáis separados. Si nos sentimos enfadados, tensos o distantes de nuestra pareja, es fácil que nos concentremos en sus características más negativas. Esto a su vez provoca pensamientos que mantienen la tensión, y por tanto nos hará sentir cada vez más distantes de nuestro matrimonio. El ejercicio contrarresta esta tendencia enseñando a centrar los pensamientos en las características positivas de pareja, aunque estéis atravesando un mal momento.

Para cada día del curso hay una frase o pensamiento positivo, seguido de una tarea. Piensa cada frase y repítela muchas veces durante el día cuando estés separado/a de tu pareja. En algunos casos puede parecer que la frase no se aplica a tu cónyuge o tu matrimonio, sobre todo si tu cariño y admiración han disminuido. Ten en

cuenta que la frase no tiene que describir el momento presente de la pareja. Si puedes recordar un sólo instante o episodio en el que la frase podía aplicarse, concéntrate en ese recuerdo. Por ejemplo, si últimamente no te sientes muy atraído hacia tu pareja, concéntrate en alguna parte de su anatomía que te guste.

Recuerda también que debes completar la tarea que sigue a cada frase positiva. Realiza el ejercicio todos los días, sin tener en cuenta lo que actualmente sientas hacia tu relación o tu cónyuge. No lo dejes porque habéis tenido una pelea o porque os sentís distanciados.

Aunque el ejercicio puede parecer una tontería, está basado en una rigurosa investigación sobre el poder de los pensamientos positivos. Este método es uno de los principios de la terapia cognitiva, que ha demostrado una gran efectividad para vencer la depresión. Cuando una persona sufre una depresión, sus pensamientos se distorsionan, todo lo ve bajo una luz en extremo negativa que no hace más que aumentar su desesperación. Pero si con el tiempo acostumbra su mente a pensar de una forma positiva la desesperación puede desaparecer.

Este ejercicio busca ofrecer esas mismas esperanzas al matrimonio. Se trata de ensayar una forma de pensar más positiva sobre vuestra pareja y vuestra relación. Si lo repetís con la suficiente frecuencia, las palabras (y, aún más importante, los pensamientos) ejercerán un efecto positivo.

Nota: Puesto que la mayoría de las parejas pasan bastante tiempo separadas de lunes a viernes, éstos son los días que se especifican en la agenda del ejercicio. Pero podéis adecuarlo a vuestros horarios (si, por ejemplo, trabajáis los fines de semana), siempre que realicéis el ejercicio cinco días a la semana.

## ***Primera semana***

### **Lunes**

*Pensamiento:* Me gusta de verdad mi pareja.

*Tarea:* Nombra una característica que te parezca atractiva. **Martes**

*Pensamiento:* Puedo hablar fácilmente de los buenos tiempos de nuestro matrimonio.

*Tarea:* Recuerda un buen momento y escribe una frase sobre él. **Miércoles**

*Pensamiento:* Puedo recordar fácilmente momentos especiales y románticos en nuestro matrimonio.

*Tarea:* Escoge uno de estos momentos y reflexiona sobre él. **Jueves**

*Pensamiento:* Mi pareja me atrae físicamente.

*Tarea:* Piensa en un atributo físico que te guste. **Viernes**

*Pensamiento:* Mi compañero/a tiene cualidades específicas de las que me siento orgulloso/a. *Tarea:* Escribe una de las características que te enorgullecen.

## ***Segunda semana***

### **Lunes**

*Pensamiento:* En este matrimonio tengo una fuerte sensación de «nosotros», en vez de «yo».

*Tarea:* Piensa en algo que tengáis en común. **Martes**

*Pensamiento:* Tenemos en general las mismas creencias y valores.

*Tarea:* Describe una de las creencias que compartís. **Miércoles**

*Pensamiento:* Tenemos objetivos comunes.

*Tarea:* Escribe uno de estos objetivos. **Jueves**

*Pensamiento:* Mi pareja es mi mejor amigo/a.

*Tarea:* ¿Qué secretos sobre ti conoce tu pareja? **Viernes**

*Pensamiento:* Obtengo mucho apoyo en este matrimonio.

*Tarea:* Piensa en algún momento en que tu pareja te ofreció un gran apoyo.

### ***Tercera semana***

#### **Lunes**

*Pensamiento:* Mi hogar es un lugar donde obtengo apoyo y puedo aliviar mis tensiones.

*Tarea:* Escribe la última vez que tu pareja te ayudó a aliviar tus tensiones. **Martes**

*Pensamiento:* Recuerdo fácilmente cómo nos conocimos.

*Tarea:* Describe por escrito ese primer encuentro. **Miércoles**

*Pensamiento:* Recuerdo muchos detalles sobre nuestra decisión de casarnos.

*Tarea:* Escribe una frase que describa lo que recuerdas. **Jueves**

*Pensamiento:* Recuerdo nuestra boda y nuestra luna de miel.

*Tarea:* Describe un detalle que te gustara en particular. **Viernes**

*Pensamiento:* Nos repartimos las tareas del hogar de forma equitativa.

*Tarea:* Describe un modo de hacer esto con regularidad. Si no cumples con tu parte, decide alguna tarea de la que te encargarás (como hacer la colada).

### ***Cuarta semana***

#### **Lunes**

*Pensamiento:* Sabemos planificar y tenemos sensación de control sobre nuestras vidas.

*Tarea:* Describe algo que planificarais juntos. **Martes**

*Pensamiento:* Estoy orgulloso/a de este matrimonio. *Tarea:* Escribe dos detalles del matrimonio de los

que te sientas orgulloso/a.

#### **Miércoles**

*Pensamiento:* Estoy orgulloso/a de mi familia.

*Tarea:* Recuerda un momento concreto en el que sentiste este orgullo. **Jueves**

*Pensamiento:* Hay cosas que no me gustan de mi pareja, pero puedo vivir con ellas.

*Tarea:* Nombra uno de estos pequeños defectos a los que te has adaptado. **Viernes**

*Pensamiento:* Este matrimonio es mejor que la mayoría de los que conozco. *Tarea:* Piensa en un matrimonio que conozcas y que sea horrible.

### ***Quinta semana***

#### **Lunes**

*Pensamiento:* Fue una auténtica suerte conocer a mi pareja.

*Tarea:* Nombra uno de los beneficios de haberte casado con tu pareja. **Martes**

*Pensamiento:* El matrimonio es a veces difícil, pero vale la pena.

*Tarea:* Piensa en un momento difícil que lograsteis superar juntos. **Miércoles**

*Pensamiento:* Hay mucho cariño entre nosotros.

*Tarea:* Prepara una sorpresa para tu pareja esta noche. **Jueves**

*Pensamiento:* Estamos de verdad interesados el uno en el otro.

*Tarea:* Piensa en algo interesante que hacer o sobre lo que charlar. **Viernes**

*Pensamiento:* Somos buena compañía el uno para el otro. *Tarea:* Planifica una salida juntos.

### ***Sexta semana***

#### **Lunes**

*Pensamiento:* Hay mucho amor en mi matrimonio.

*Tarea:* Piensa en algún viaje especial que hicierais juntos. **Martes**

*Pensamiento:* Mi pareja es una persona interesante.

*Tarea:* Piensa en hablar con tu pareja sobre algo que os interese a los dos. **Miércoles**

*Pensamiento:* Respondemos bien el uno al otro.

*Tarea:* Escribe una carta de amor a tu pareja y envíala por correo. **Jueves**

*Pensamiento:* Si pudiera volver atrás, me casaría con la misma persona.

*Tarea:* Planifica un viaje de aniversario (o con cualquier otro motivo). **Viernes**

*Pensamiento:* Existe un gran respeto mutuo en mi matrimonio.

*Tarea:* Considera realizar juntos algún cursillo (vela, bailes de salón, etc.). O habla con tu pareja sobre un momento reciente en el que admiraste algo que él o ella hizo.

### ***Séptima semana***

#### **Lunes**

*Pensamiento:* El sexo es en general satisfactorio en este matrimonio.

*Tarea:* Planifica una noche erótica. **Martes**

*Pensamiento:* Hemos recorrido juntos un largo camino.

*Tarea:* Piensa en lo que habéis logrado en equipo. **Miércoles**

*Pensamiento:* Creo que podemos capear juntos cualquier temporal.

*Tarea:* Recuerda cómo habéis superado algún momento difícil. **Jueves**

*Pensamiento:* Disfrutamos del sentido del humor mutuo.

*Tarea:* Alquila alguna comedia para verla juntos. **Viernes**

*Pensamiento:* Mi pareja puede ser encantadora.

*Tarea:* Vestíos de etiqueta para pasar una velada juntos. Si esto no os gusta, planea alguna otra salida de la que disfrutéis.

Al final de las siete semanas, verás que tus perspectivas sobre la pareja y el matrimonio son mucho más optimistas. Cantar las alabanzas el uno del otro no puede sino beneficiar al matrimonio. Pero para asegurar que los beneficios sean duraderos, tenéis que poner en marcha vuestro respeto y cariño. A esto está dedicado el

siguiente capítulo. Emplearemos el cariño y el respeto como los cimientos para reavivar el aspecto romántico del matrimonio.