

Primer principio: mejora tus mapas de amor

Ejercicio 1: El mapa de amor

Juego de 20 preguntas

Jugad juntos con buen humor y ánimo de divertirlos. Cuanto más juguéis, más aprenderéis sobre el mapa de amor y cómo aplicarlo en vuestra relación.

PRIMER PASO: Coged cada uno lápiz y papel, y decidid al azar veinte números del uno al sesenta. Escribid los números en una columna en el lado izquierdo del folio.

SEGUNDO PASO: A continuación viene una lista de preguntas numeradas. Comenzando al principio de vuestra columna, copiad las preguntas que coincidan con los números que habíais apuntado. Cada uno debe hacer al compañero esta pregunta. Si el compañero responde correctamente, recibe el número de puntos indicado para esa pregunta, y tú recibes un punto. Si tu pareja responde incorrectamente, ninguno recibe puntos. Las mismas reglas se aplican cuando eres tú quien responde. El ganador es quien consiga el mayor número de puntos en las veinte preguntas.

1. Nombra a dos de mis mejores amigos (2)
2. ¿Cuál es mi grupo musical favorito, compositor o instrumento musical? (2)
3. ¿Qué ropa llevaba cuando nos conocimos? (2)
4. Nombra una de mis aficiones (3)
5. ¿Dónde nací? (1)
6. ¿A qué tensiones me enfrento actualmente? (4)
7. Describe con detalle lo que he hecho hoy, o ayer (4)
8. ¿Cuándo es mi cumpleaños? (1)
9. ¿Cuándo es nuestro aniversario? (1)
10. ¿Quién es mi pariente favorito? (2)
11. ¿Cuál es mi mayor sueño no realizado? (5)
12. ¿Cuál es mi flor favorita? (2)
13. Nombra uno de mis mayores miedos (3)
14. ¿Cuál es mi hora del día favorita para hacer el amor? (3)
15. ¿Qué me hace sentir más competente? (4)
16. ¿Qué me excita sexualmente? (3)
17. ¿Cuál es mi plato favorito? (2)
18. ¿Cómo prefiero pasar una tarde? (2)
19. ¿Cuál es mi color favorito? (1)
20. ¿En qué quiero mejorar personalmente? (4)
21. ¿Qué regalos me gustan más? (2)

22. Nombra una de mis experiencias de infancia (2)
23. ¿Dónde prefiero ir de vacaciones? (2)
24. ¿Cómo prefiero que me tranquilicen? (4)
25. ¿Quién es mi mayor fuente de apoyo, aparte de ti? (3)
26. ¿Cuál es mi deporte favorito? (2)
27. ¿Qué es lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre? (2)
28. Nombra una de mis actividades favoritas los fines de semana (2)
29. ¿Cuál es mi lugar preferido para una escapada? (3)
30. ¿Cuál es mi película favorita? (2)
31. Nombra algunos de los sucesos importantes que están ocurriendo en mi vida.
¿Cómo me siento con respecto a ellos? (4)
32. Nombra alguna de mis formas favoritas de ejercicio (2)
33. ¿Quién era mi mejor amigo en la infancia? (3)
34. Nombra una de mis revistas favoritas (2)
35. Nombra uno de mis mayores rivales o enemigos (3)
36. ¿Cuál sería para mí el trabajo ideal? (4)
37. ¿Qué me da más miedo? (4)
38. ¿Cuál es el pariente que menos me gusta? (3)
39. ¿Cómo son mis vacaciones favoritas? (2)
40. ¿Qué clase de libros me gusta leer? (3)
41. ¿Cuál es mi programa favorito de televisión? (2)
42. ¿Qué lado de la cama prefiero? (2)
43. ¿Qué me pone triste? (4)
44. Nombra una de mis preocupaciones (4)
45. ¿Qué problemas médicos me preocupan? (2)
46. ¿Cuál fue el momento en que pasé más vergüenza? (3)
47. ¿Cuál fue la peor experiencia de mi infancia? (3)
48. Nombra dos de las personas que más admiro (4)
49. Nombra a mi mayor rival o enemigo (3)
50. De todas las personas que los dos conocemos, ¿quién me cae peor? (3)
51. Nombra uno de mis postres favoritos (2)
52. ¿Cuál es mi número de la seguridad social? (2)
53. Nombra una de mis novelas favoritas (2)
54. ¿Cuál es mi restaurante favorito? (2)
55. Nombra dos de mis aspiraciones, esperanzas o deseos (4)
56. ¿Tengo alguna ambición secreta? ¿Cuál es? (4)
57. ¿Qué platos aborrezco? (2)

58. ¿Cuál es mi animal favorito? (2)

59. ¿Cuál es mi canción favorita? (2)

60. ¿Cuál es mi equipo deportivo favorito? (2)

Jugad a esto con la frecuencia que queráis. Cuanto más juguéis, más comprenderéis el concepto de un mapa de amor y el tipo de información que debéis tener el uno sobre el otro.

Ejercicio 2:

Traza tus propios mapas de amor

Ahora que comprendéis bien el concepto de mapa de amor, es el momento de que os concentréis en los mapas de amor sobre la vida cotidiana de vuestra pareja. Aunque estos mapas están en la mente, sirve de ayuda escribir algunas notas. Dedicad un tiempo extra a este ejercicio si tú o tu pareja creéis que vuestros actuales mapas de amor son poco precisos o, como suele suceder, se han quedado desfasados. Si tu pareja no está disponible, puedes rellenar el cuestionario sin él o ella, pero evidentemente los mayores beneficios se obtienen compartiendo la información.

Haceos el uno al otro las siguientes preguntas y escribid las respuestas. Es mejor que utilicéis distintos folios, o mejor un cuaderno dedicado a todos los ejercicios de este libro. No juzguéis lo que os diga vuestra pareja ni intentéis daros consejo. Recordad que el objetivo consiste en obtener información. Se trata de escuchar y aprender sobre vuestra pareja.

Personajes en la vida de mi pareja

Amigos:

Amigos potenciales:

Rivales, competidores, enemigos:

Recientes eventos importantes en la vida de mi pareja

Eventos inminentes

(¿Qué es lo que mi pareja espera con ilusión? ¿Qué espera con temor?)

Actuales tensiones de mi pareja

Actuales preocupaciones de mi pareja

Esperanzas y aspiraciones de mi pareja (para sí misma y para otros)

Aunque estos ejercicios ofrecen una visión esquemática de la vida de la pareja, pueden ser muy reveladores.

Las parejas que han realizado nuestro taller afirman que el ejercicio les proporcionó muchas sorpresas que los ayudaron a comprenderse mejor mutuamente.

Joe, por ejemplo, nunca se había dado cuenta de lo mucho que Donna deseaba ser escritora y lo frustrada que se sentía con su trabajo en el banco, hasta que él le

preguntó directamente sobre sus esperanzas y aspiraciones. Y ella nunca se había dado cuenta de que el estado irritable de Joe de los últimos tiempos se debía a su preocupación por su nuevo jefe y su trabajo, y no a la visita de la madre de ella.

Esta fórmula de mapa de amor es útil para crear un perfil amplio de vuestras vidas. Pero los mapas de amor no deberían ser sólo amplios, sino también profundos. El siguiente ejercicio trata de esto.

Ejercicio 3: ¿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.

Del libro: “Siete reglas de oro para vivir en pareja” de Gottman