

# ¿QUIÉN SOY? – CREANDO MAPAS DE AMOR PROFUNDOS

---

## **Introducción al ejercicio:**

Cuanto más sepas sobre el mundo interior de tu pareja, más profunda y gratificante será tu relación. El cuestionario está ideado tanto para guiarlos a través de la exploración de ustedes mismos como para ayudarlos a compartir esta exploración con su pareja.

Trabajen con este ejercicio, aunque piensen que se conocen a la perfección. Se darán cuenta que siempre hay algo más que descubrir de la otra persona. Además, la vida nos cambia, de modo que tal vez ya no seamos las mismas personas que pronunciaron los votos de matrimonio hace cinco, diez o cincuenta años.

## **Instrucciones:**

En un cuaderno o libreta, respondan personalmente, cada una de las preguntas planteadas.

Muchas de las preguntas de este ejercicio son muy profundas.

**Programen el tiempo y lugar para hacer el ejercicio:** Tómense el tiempo y la intimidad necesaria para responder bien. De hecho, es aconsejable reservar este ejercicio para cuando tengan tiempo libre y sepan que no los interrumpirán, que no tienen presiones de trabajo, llamadas telefónicas o niños que atender.

**No intenten responder todo en una sola sesión:** Divídanlo por sesiones y realícenlo poco a poco. Así tendrán una excusa válida para tener más de una cita como pareja, sin niños ni otras distracciones, solo ustedes.

**Sean sinceros:** No tienen que contestar cada aspecto de cada pregunta, sino sólo aquellas partes que son relevantes en su vida.

**Mantengan la información ordenada y accesible:** Escriban las respuestas en un diario o en un cuaderno. Si les resulta difícil escribir tanto, pueden escribir sólo las líneas generales, pero la escritura es importante para el éxito de este ejercicio.

**Al terminar, compartan sus notas:** Intercambien los cuadernos para compartir lo que han escrito. Hablen de las anotaciones de cada uno y de lo que este conocimiento implica en su matrimonio y su amistad.

# ¿QUIÉN SOY? – CREANDO MAPAS DE AMOR PROFUNDOS

---

## Sección 1: Mis luchas y mis 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 reconocimiento 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 la satisfacción 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 demuestran su orgullo el uno por el otro?

Recuerda que debes tú debes responder las preguntas y anotar las respuestas en una libreta que puedas compartir esa información con tu pareja y repasar en el futuro.

### **Sección 2:** 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?

Recuerda que debes tú debes responder las preguntas y anotar las respuestas en una libreta que puedas compartir esa información con tu pareja y repasar en el futuro.

### Sección 3: 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?

Recuerda que debes tú debes responder las preguntas y anotar las respuestas en una libreta que puedas compartir esa información con tu pareja y repasar en el futuro.

### **Sección 4:** 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/obituario (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.

Recuerda que debes tú debes responder las preguntas y anotar las respuestas en una libreta que puedas compartir esa información con tu pareja y repasar en el futuro.

### **Sección 5:** ¿Quién quiero llegar a ser?

Toma un momento para reflexionar sobre lo que acabas de escribir. Todos estamos involucrados en el proceso de convertirnos en la persona que deseamos ser. En esta lucha todos tenemos debilidades y limitaciones 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?

### Y ahora... ¿Qué sigue?

Los ejercicios y cuestionarios que has realizado 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 te aconsejo que vuelvas de vez en cuando a estas páginas para poner al día vuestro conocimiento sobre sí mismo y tu pareja. Idea preguntas para tu pareja, como: «Si pudieras ampliar la casa,

Un terapeuta muy conocido recomienda parecernos a 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.

La siguiente parte de este proceso de formación, trata sobre cómo desarrollar el cariño y la valoración. Ahora que han construido sus mapas del amor, están mejor capacitados para seguir con el **paso #3 del programa**.