

Introducción al ejercicio:

La mayoría de las parejas recibe grandes beneficios al hablar de los sucesos felices de su pasado. Si completan juntos el cuestionario se acercarán una vez más a los primeros años de su relación y recordarán cómo y por qué llegaron a ser una pareja.

Necesitarán unas horas para terminar el ejercicio:

Pueden pedir a un amigo cercano o pariente que haga el papel de entrevistador, o bien pueden leer las preguntas y comentarlas juntos.

No existen respuestas correctas o incorrectas:

Las preguntas son sólo una guía para recordar el amor que los impulsó a unir sus vidas.

Sección 1: La historia de su relación

1. Comenten cómo se conocieron y empezaron a salir juntos. ¿Tenía tu compañero/a algo que lo hiciera destacar entre los demás? ¿Cuáles fueron sus primeras impresiones mutuas?
2. ¿Qué es lo que mejor recuerdan sobre esa primera época? ¿Cuánto duró el noviazgo? ¿Qué recuerdan de este período? ¿Cuáles fueron algunos de los mejores momentos? ¿Y algunas de las tensiones? ¿Qué clase de actividades realizaban juntos?
3. Comenta cómo decidieron casarse/unirse. ¿Qué los llevó a decidir que ésa era la persona con la que te querías casar/unirte? ¿Fue una decisión difícil? ¿Estaban enamorados? Comenta este período.
4. ¿Recuerdan su boda (si se casaron)? Hablen el uno con el otro de sus recuerdos. ¿Tuvieron una luna de miel? ¿Qué recuerdan de ella?
5. ¿Qué recuerdan del primer año de casados? ¿Les costó adaptarse?
6. ¿Y de la transición a la paternidad (solo si tienen hijos)? Hablen el uno con el otro de este período de su relación. ¿Cómo fue para cada uno de ustedes?

HISTORIA Y FILOSOFÍA DE TU MATRIMONIO

7. Mirando atrás, ¿qué momentos resaltarías como los más felices de su relación? ¿Qué es un buen rato para ustedes como pareja? ¿Ha cambiado esto a lo largo de los años?
8. Muchas relaciones atraviesan altibajos. ¿Dirían que esto sucede en su relación? ¿Pueden describir alguno de estos altibajos?
9. Mirando atrás, ¿qué momentos resaltarían como las épocas realmente difíciles de su relación? ¿Por qué creen que siguieron juntos? ¿Cómo superaron estas dificultades?
10. ¿Han dejado de hacer juntos cosas que antes les proporcionaban placer? Comenten esto el uno con el otro.

Sección 2: La filosofía de su relación

11. Comenten entre ustedes por qué piensan que algunos matrimonios/parejas funcionan y otros no. Entre las parejas que conocen, decidan cuáles son parejas particularmente buenas o malas. ¿Cuál es la diferencia entre estas dos clases de parejas? ¿Cómo pueden comparar su relación con esas otras parejas?
12. Hablen acerca del matrimonio de sus respectivos padres. ¿Son similares o muy diferentes del suyo?
13. Hagan un mapa de la historia de su matrimonio/relación: los momentos decisivos, los altibajos... ¿Cuáles fueron los tiempos más felices para cada uno de ustedes? ¿Cómo ha cambiado su relación a lo largo de los años?

La mayoría de las parejas, al recordar juntos su pasado, sienten 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. Este ejercicio puede ser un destello de esperanza para una pareja que piensa que su matrimonio está acabado, que los lleve a luchar para salvar su relación.

El hecho de repetir estos ejercicios de vez en cuando puede ser suficiente para fortalecer el cariño y admiración mutua. Pero si la negatividad está profundamente asentada, tal vez necesiten un método más estructurado y a largo plazo como el que se plantea en la plantilla de ejercicio #11.