

MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL CUESTIONARIO DE PAREJA QUICK CHECK

PRESENTACIÓN:

Dice C. Steiner que usamos maniobras o juegos de poder cuando creemos que no podemos conseguir lo que queremos sólo pidiéndolo. Estamos familiarizados con las situaciones en las que cuando una persona pierde significa que otra gana y asumimos que lo que queremos no puede ser obtenido sin competir por ello.

En el Cuestionario de Pareja Quick Check conoceréis los juegos competitivos más usuales en la relación de pareja y que siempre tienen una finalidad: hacer que el otro haga algo que no quiere hacer. Por eso mismo parecen “trucos” para disuadir a la pareja, así como para evitar o bien conseguir que algo suceda en la convivencia con ella.

Es por ello que en el Cuestionario de Pareja Quick Check se definen 20 trucos de pareja y la manera de poder ser consciente de ellos. Algunos de estos trucos son más mentales o psicológicos, otros son físicos, algunos se utilizan sutilmente y otros más directamente.

Una vez hayáis conocido cuáles son los trucos preferidos en vuestra comunicación de pareja, sólo debéis hacer una cosa: poner toda la motivación y esfuerzo para dejar de utilizarlos de ahora en adelante.

OBJETIVOS DEL QUICK CHECK:

- 1. Ofrecer un instrumento que las parejas pueden utilizar de forma rápida y sencilla para valorar las actitudes menos favorables en una relación sentimental sin que necesariamente estén atravesando una crisis en su relación.**
- 2. Ayudar a que cada miembro de la pareja reflexione y tome conciencia sobre la/s forma/s de presión que utiliza (quizás sin darse cuenta) sobre su pareja siempre que quiere obtener algo, generalmente la razón.**
- 3. Crear un espacio y un tiempo agradable, económico y poco complejo, de comunicación de pareja.**

MATERIAL NECESARIO:

- Cinta adhesiva**
- Impresora**

NORMATIVA DEL QUICK CHECK:

1. Enganchad con cinta adhesiva las dos hojas que componen la rueda del cuestionario.
2. Recortad las dos fichas de juego y colocad cada una en la posición de salida.
3. Cada uno, por turnos y alternativamente, mueve su ficha por cada uno de los segmentos de la rueda, lee en voz alta las preguntas que se le formulan en cada truco y contesta también en voz alta.
4. Cada pregunta debería contestarse con un SÍ o un NO y poner un ejemplo.

5. Seguid el “Manual de trucos” para ayudaros a entender las preguntas y a reflexionar sobre vuestras respuestas.
6. Cada uno contesta a las preguntas individualmente y en voz alta mientras el otro escucha sin interferir en la respuesta. Posteriormente podrá darle su opinión sobre si está o no desacuerdo, pero siempre en forma de preguntas o dudas para evitar comentarios juiciosos: “¿estás seguro tu respuesta?, ¿aquella ocasión en la que [tal y tal] no contaría como un truco?”, “¿no crees que cuando tú haces [tal y tal] no estás haciendo este truco?”, etc.
7. No hay un ganador y un perdedor: gana la pareja. El que acabe antes la rueda indica que es el miembro de la pareja que menos sabotea la relación.
8. Se penaliza al que haya hecho toda la rueda sin haber detectado ningún truco, ya que eso no es posible en las relaciones humanas, y menos en las de pareja, por lo que significa que debe empezar de nuevo la rueda del quick check y reflexionar más detenidamente. El éxito no está en no practicar ningún truco, sino en ser consciente de cuáles se practica y reflexionar sobre ellos (es decir, responsabilizarse de su parte de la comunicación de pareja).

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR EL QUICK CHECK:

-Sólo para dos jugadores. No recomiendo que haya otras personas observando cómo hacéis una revisión de vuestra relación, eso debe ser un ejercicio privado libre de juicios externos.

-No se puede revisar la pareja continuamente u os volveréis paranoicos el uno del otro. Cuando hagáis un quick check esperad al menos 6 meses hasta el siguiente, es decir, dos veces al año. Si creéis que necesitáis revisiones más continuas, plantearos que quizás debierais consultar a un especialista.

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA:

Este cuestionario está basado en las teorías de los juegos psicológicos de pareja que ha estudiado el Análisis Transaccional (un método de trabajo en terapia de pareja y de grupos).

Los trucos que se describen en este cuestionario son una adaptación de los juegos psicológicos que describe Claude Steiner en uno de sus últimos libros:

Steiner, Claude (2009). *El otro lado del poder*. Sevilla: Editorial Jeder.

MANUAL DE TRUCOS

¿ALGUNO DE ESTOS TRUCOS LOS PRACTICAS TÚ EN TU RELACIÓN DE PAREJA?

A continuación, verás un listado con 20 trucos frecuentes en la comunicación de pareja. Para conocer cuáles son los que más practicas, debes hacerte a ti mismo/a las preguntas correspondientes a cada uno de ellos (hay tres preguntas para cada truco). Recuerda que debes leer las preguntas en voz alta y contestar también en voz alta (y con sinceridad), preferiblemente con un SÍ o un NO y poner un ejemplo para compartir esa información con tu pareja.

TRUCOS PSICOLÓGICOS SUTILES

1. Disimulo:

-¿Miento sobre cosas pequeñas o sin importancia para evitar malos entendidos con mi pareja o evitar que ella se pueda molestar o preocupar?

-¿Utilizo el sarcasmo o la ironía habitualmente para expresar mejor mi desacuerdo?

-¿Aprovecho que hay más gente con nosotros para tratar un tema difícil con mi pareja o expresar un desacuerdo?

2. "Se me olvidó":

-¿Acostumbro a tomar decisiones por los dos dando por sabido lo que mi pareja opinaría al respecto, y justificándome con expresiones del tipo: "pensé que...", "se me olvidó preguntarte" o "no confías en mí"?

-¿En alguna ocasión me han dicho diferentes personas que soy muy individualista?

3. Fantasía paranoica:

-¿Acostumbro a sentirme mal cuando creo que mi pareja está más callada o distante conmigo de lo habitual?

-[Sólo si has contestado a la anterior que Sí] ¿Me siento culpable y acabo por enfadarme con ella si no consigo hacerla sentir mejor o que muestre más interés por mí?

-¿Soy capaz de creer que mi pareja me dice la verdad cuando me dice que me quiere?

4. Multitarea:

-¿Estoy tan ocupado siempre que olvido repetidamente reglas o funcionamiento de la casa que me pide mi pareja, por ejemplo: dónde se guardan las toallas, dónde se deja la ropa sucia o cómo dejar ordenado el sofá, etc.?

-¿Soy de las personas que aprovechan el tiempo haciendo otras cosas (como mirar el correo, ver la televisión u ordenar una estancia) mientras mi pareja me está explicando algo?

5. "¿Quieres decir?":

-¿Acostumbro a utilizar algunas de las siguientes expresiones interrogativas cuándo no estoy de acuerdo con mi pareja: "¿*realmente* piensas eso?", "¿pero *te has oído* a ti mismo/a?", "¿estás *completamente* seguro de lo que dices?", "¿estás *bromeando*, verdad?"?

6. Me lo debes:

-¿Suelo recordar a mi pareja los sacrificios o hazañas que he hecho o estoy haciendo por ella?

-¿En los momentos en los que no he tolerado que algo salga mal o que me lleven la contraria, he recordado a mi pareja algún favor que le haya hecho en el pasado?

TRUCOS FÍSICOS SUTILES

7. Acortar distancias:

-¿Acostumbro a acercarme a mi pareja (aunque no llegue nunca a tocarla) o a colocar mis manos en las caderas (postura del pistolero) cuando estoy hablando con ella (sin necesidad de estar discutiendo)?

8. Subir el tono de voz:

-¿Soy de las personas que enseguida subo el volumen de mi voz cuando estoy hablando (sin necesidad de estar discutiendo)?

9. Clavar la mirada:

-¿En alguna ocasión me han dicho diferentes personas que mi mirada habla por sí sola?

10. Sonidos guturales:

-¿Cuándo no estoy de acuerdo con mi pareja, suelo resoplar fuerte o chasquear la lengua y callar lo que pienso?

-[Sólo si has contestado a la anterior que SÍ] ¿Suelo hacerlo hasta que finalmente mi pareja me pregunta qué me sucede o me pide que lo deje estar?

TRUCOS PSICOLÓGICOS DESCARADOS

11. "Quiéreme o déjame":

-¿En alguna ocasión he utilizado la expresión "si me quisieras, harías tal cosa"?

-¿He puesto condiciones inamovibles para aceptar mantener una relación con tu pareja: hijos, matrimonio, vivir en tal sitio, etc?

-[Sólo si has contestado a la anterior que SÍ] ¿Si no se han cumplido esas condiciones, he continuado viéndome o conviviendo con mi pareja a la espera de que cambie de opinión (o tratando de hacerle cumplir las condiciones) finalmente?

12. "Lo tomas o lo dejas":

-¿He amenazado en alguna ocasión a mi pareja con dejar la relación?

-[Sólo si has contestado a la anterior que SÍ] ¿Al hacerlo he explicado cómo serían las consecuencias de la separación y éstas suelen ser extremas: me iré lejos, no volverás a verme, me quedo la casa, me llevo los niños, se lo contaré a todos, etc?

13. Exageraciones poéticas:

-¿Suelo utilizar ejemplos metafóricos para ilustrar mejor un sentimiento negativo, por ejemplo: “ha sido como si me clavaras una puñalada en el corazón”, “hubiera preferido que me atropellara un camión antes de vivir lo que me has hecho”, etc.?

14. Tapapensamientos:

-¿Acostumbro a interrumpir a mi pareja cuando habla utilizando alguna de estas formas: hablando mientras ella habla; cortándola antes de que acabe la frase o la explicación; gesticulando con la cara o imitando como habla?

15. “Si no lo puedes probar, no”:

-¿Acostumbro a pedir justificaciones o demostraciones a mi pareja para acceder a su petición o darle la razón?

-¿Utilizo alguna expresión de las siguientes cuando no estoy de acuerdo en algo con mi pareja: “eso no tiene ni pies ni cabeza”, “es totalmente irracional y falso” o “eso es poco inteligente, no sabes pensar”?

-¿He recordado o insinuado en alguna ocasión a mi pareja que estoy más cualificado/a en materia de estudios y/o profesión y que por tanto yo tengo más la razón o debo ser yo quien tome algunas decisiones?

16. Desacreditar fuentes:

-¿Cuándo no estoy de acuerdo con algún planteamiento de mi pareja, la ridiculizo acusando a otras personas, estudios o libros que sé que son de influencia en ella, por ejemplo: “todo eso que lees no sirve para nada”, “¿y esta tontería dónde la has aprendido?”, “la culpa es de la educación de tus padres”, “¿eso es lo que te enseñan en esa academia?”, etc.?

17. Redefinición del problema:

-¿Suelo acabar hablando de otro problema o conflicto del pasado cuando mi pareja y yo discutimos sobre algo muy concreto, por ejemplo: “por cierto, todavía espero unas disculpas por aquello que pasó”, “lo que ocurre es que eres un/a despistado/a, como has demostrado tantas veces”, “aprovecho para recordarte que tienes que hacer tal cosa aún”, etc.?

TRUCOS FÍSICOS DESCARADOS

18. Portazos:

-¿Suelo dejar la estancia para “despejarme” dando un portazo o haciendo ruido cuando veo que mi pareja no acepta mis planteamientos u opiniones?

19. Arrojar objetos:

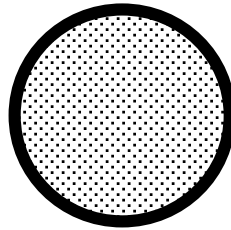
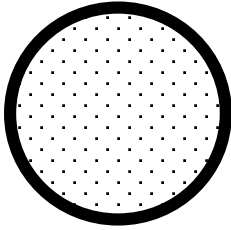
-¿Si algo no me sale bien o estoy manteniendo una discusión, hago ruido con objetos o incluso llego a arrojarlos, aunque sean pequeños e “inofensivos”?

20. Golpear:

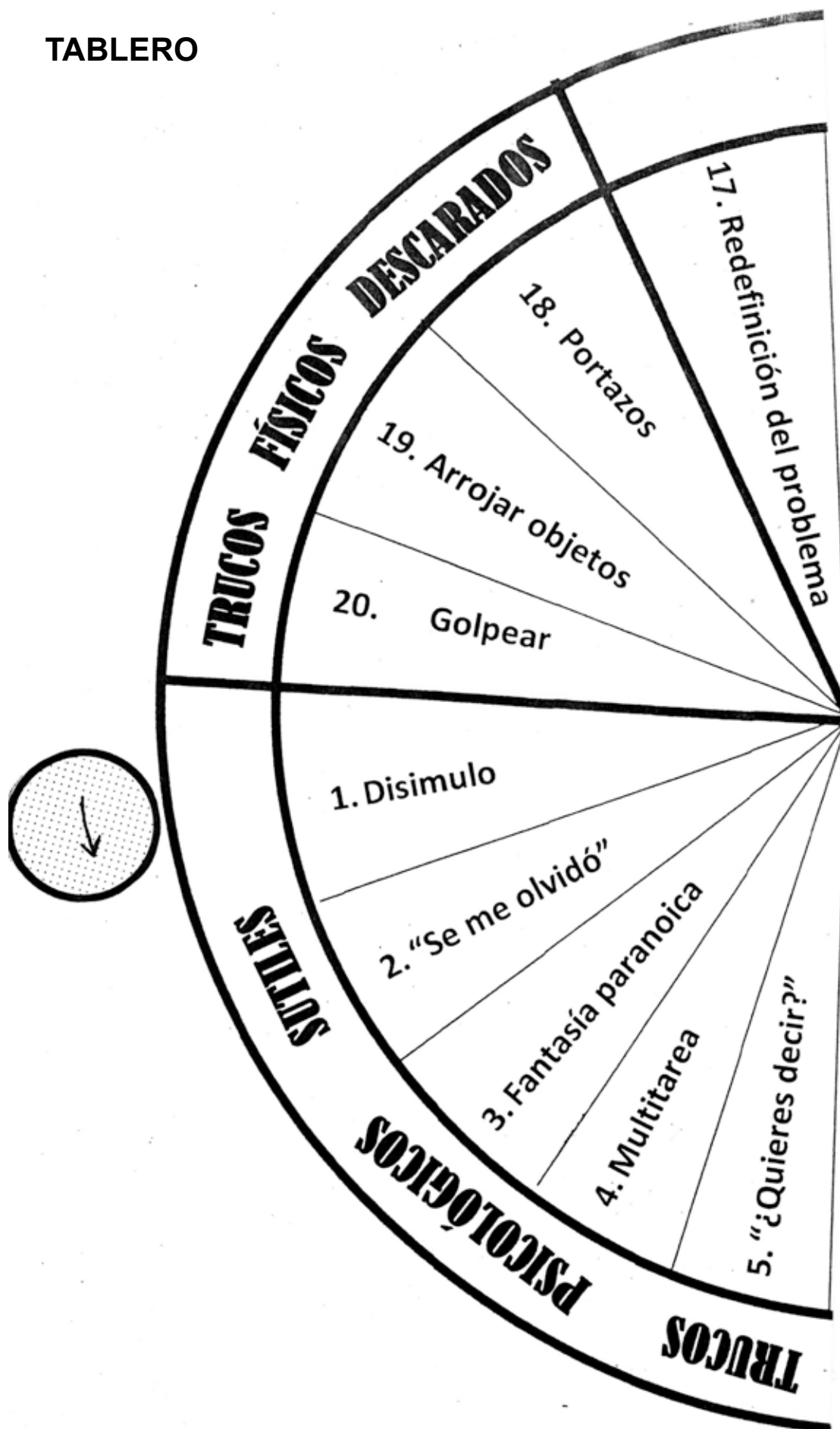
-¿En alguna ocasión he dado alguna palmadita en el brazo o la pierna de mi pareja cuando he estado disgustado/a con ella?

-¿En alguna ocasión le he dado una bofetada a mi pareja, aunque haya sido “suave” o “medio en broma”?

FICHAS PARA EL JUEGO:



TABLERO



TABLERO

