

## **¿ESTÁIS PREPARADOS PARA HACER UNA TERAPIA DE PAREJA?**

Este cuestionario, aunque esté escrito con un tono desenfadado e informal, os ayudará a dar con la clave de las condiciones necesarias para afrontar con éxito una terapia de pareja. Cuando lo hagais, sea cual sea el resultado, lo más interesante es que observéis en qué respuestas habéis dado la puntuación mínima y reflexionéis sobre de qué manera podríais cambiarla.

Imprimid este cuestionario y hacedlo cada uno por separado. Marcad con una X la opción escogida y al acabar anotad las puntuaciones según la tabla del final. Comparad las respuestas que cada uno ha marcado y escuchad los argumentos que cada uno expone sin juzgaros, sólo tratad de entender su perspectiva.

1. La idea de hacer una terapia de pareja fue tuya, y cuando se lo propones a tu pareja:
  - a) te dice que ni hablar del asunto y se acabó.
  - b) te contesta que con tal de salvar la relación lo que haga falta.
  - c) te dice que no pero al final logras convencerle.

2. Cuando os planteais hacer una terapia:
  - a) Os informáis de diferentes despachos de psicología y comparáis precios y enfoques hasta decidir os por uno.
  - b) Lo primero es lo primero y la pareja se lo merece, así que os apretáis el cinturón y ahorráis.
  - c) Lo descartáis inmediatamente cuando os enteráis de su precio.

3. La idea de hacer una terapia de pareja:
  - a) Ha sido de ambos después de una larga conversación (por no llamarla discusión).
  - b) Es el resultado de una amenaza: “¡o hacemos la terapia o te dejo!”. Y ahí estáis.
  - c) No estáis muy convencidos, pero por probar...

4. Para vosotros, hacer una terapia de pareja significa:
  - a) Una oportunidad que os concedéis para conocer os mejor y cambiar actitudes.
  - b) Una oportunidad que le dais al otro para que se dé cuenta de sus errores y perdonarle.
  - c) Una manera de que tu pareja vaya al psicólogo, porque lo necesita y sólo nunca iría.

5. El motivo por el que queréis hacer una terapia de pareja es:
- a) Porque uno de vosotros tiene problemas en las relaciones sexuales (por ejemplo: inapetencia sexual, anorgasmia o eyaculación precoz).
  - b) Porque uno de vosotros o los dos siente que ha perdido el amor hacia el otro y quiere recuperarlo.
  - c) Porque ambos sabéis que os queréis pero la convivencia es un desastre, siempre con discusiones y malos rollos.

6. Una vez iniciada la terapia (si no la habéis iniciado, imaginad qué es lo que pasaría si la estuvierais haciendo):
- a) Aprovecháis para ser más sinceros el uno con el otro aunque implique oír comentarios que os duelan.
  - b) Jugáis a ver quién está más herido por el otro, en vez de deteneros en qué necesitáis cada uno.
  - c) Cambiáis continuamente las fechas de las visitas porque tenéis una agenda muy repleta.

7. Y respecto a lo que os dice el terapeuta:
- a) No hay comentario que os diga que no le veais algún “pero”: “pero es que eso ya lo hemos probado y no ha servido”, etc.
  - b) Los comentarios del terapeuta a veces os pican el orgullo y os sentís avergonzados, pero intentáis aprender a ver las cosas de otra manera y no sólo a la vuestra.
  - c) Uno de vosotros o los dos intentáis agradar al terapeuta y ganaros su confianza y complicidad.

8. Al acabar la sesión con el terapeuta:
- a) Uno de vosotros o los dos os echais en cara lo que habéis comentado durante la visita con el terapeuta y empezáis una discusión en casa.
  - b) Intentáis reflexionar sobre todo lo que se ha comentado en la sesión anterior y expresar las dudas o dificultades en la siguiente visita.
  - c) Uno de vosotros o los dos ignora las orientaciones del terapeuta y no las pone en práctica.

**PUNTUACIONES:**

	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>
<b>1</b>	2	6	4
<b>2</b>	4	6	2
<b>3</b>	6	2	4
<b>4</b>	6	2	4
<b>5</b>	4	2	6
<b>6</b>	6	4	2
<b>7</b>	2	6	4
<b>8</b>	4	6	2

**RESULTADOS:**

**De 16 a 25 puntos:**

Sed sinceros y os ahorraréis un dineral: en el fondo uno de vosotros (o bien los dos) no quiere hacer la terapia. O bien porque no cree en la psicología... o bien porque no cree en la pareja y le da apuro reconocerlo. Si uno de los dos intuye que lo vuestro ya no tiene arreglo, no alarguéis la agonía y reservad la poca motivación que aún tengáis por el otro para invertirla en una separación cordial y respetuosa. O quizás lo que ocurre es que uno de vosotros debería hacer terapia individual para ese problema que arrastra de hace tiempo y que le impide entenderse en sus relaciones sociales y amorosas. Si es así, tomad conciencia que de que una terapia de pareja nunca sustituye un abordaje individual y que empezar por hacerse cargo de los propios traumas es la mejor manera de invertir en los dos. Es raro que casos como el vuestro empiecen una terapia de pareja, y si lo hacen no van más allá de la primera sesión porque el terapeuta les recomienda que se lo piensen de nuevo.

**De 26 a 36 puntos:**

Vosotros tampoco estáis preparados para una terapia de pareja, pero vuestro caso todavía es más grave, porque hacéis ver que sí, que queréis cambiar, pero en realidad ni podéis ni estáis muy convencidos de que el problema lo tenga uno, sino más bien el otro. Y aún peor, creéis que el otro no va a cambiar. Sea como sea, el resultado es que no avanzáis, porque cualquier situación que viváis durante la terapia la vais a utilizar como excusa para abandonarla sin sentirnos responsables. Vais a la consulta esperando oír lo que necesitáis oír, y cuando eso no sucede os ponéis a la defensiva como si os estuvieran atacando. O bien, sois de los que acuden para no sentirse culpables por no haberlo intentado al menos. Sea como sea, empezareis la terapia, pero es probable que no aguanteis más de la tercera sesión.

**De 37 a 48 puntos:**

Enhorabuena, estáis preparados para hacer la terapia que ambos pedís sin morir en el intento. Demostráis tener inteligencia emocional y buena dosis de sentido común. Os queréis y priorizáis la pareja por encima de todo, porque no hay nada que deseéis más que estar y convivir con vuestra pareja. Entender que solucionar los problemas no es cosa de uno sino de los dos os facilita aceptar los errores que cada uno debe asumir y mantener una actitud de humildad y aprendizaje. Y lo mejor de todo es que estáis dispuestos a intentarlo no desde una posición de poder (o sea, quien de los dos tiene más razón), sino de colaboración. Adelante, seguro que superaréis vuestro bache.