

## **DESCUBRE TU PERFIL Y EL DE TU PAREJA PARA CONOCER VUESTRA COMPATIBILIDAD**

*A continuación verás grupos de 3 frases, de entre las que debes escoger aquella con la que más te identifiques o creas que mejor te define.*

- a) En una pareja pido una relación larga y estable, sin lugar para la infidelidad de ningún tipo.
- b) En las relaciones de pareja el amor no dura eternamente y tarde o temprano acaba gustándote otra persona.
- c) No soporto que mi pareja no me cuente las cosas, no deben existir secretos.

- a) Mantengo lo que he prometido aunque me arrepienta.
- b) Nadie tiene derecho a decirme lo que tengo que hacer.
- c) Preparo y planifico los trabajos futuros.

- a) Soy de la opinión, a menudo, del último que ha hablado.
- b) No me molesta decir lo que pienso.
- c) No admito fácilmente que me contradigan.

- a) No sé decir no a lo mandado por mis superiores.
- b) Suelo aceptar mal la autoridad.
- c) Me gusta aplicar las normas, hay que confiar en ellas.

- a) Me gusta buscar la aprobación de mi entorno.
- b) Prefiero guiarme más por la intuición que por la razón.
- c) Sé qué debo decir y cómo debo actuar en cada momento.

- a) Tengo tantos compromisos que no doy a basto pero no puedo renunciar a ninguno.
- b) Mi tiempo es oro, por eso yo decido siempre qué hacer con él.
- c) Si no siento que soy productivo/a me agobio fácilmente.

- a) Me cuesta hacerme entender.
- b) Soy claro en mis planteamientos, no hay espacio para ambigüedades.
- c) A veces me expreso con tanta determinación que puedo llegar a molestar (o eso dicen).

- a) Me gusta devolver un favor.
- b) Me encanta hablar de mi trabajo y enseñarlo a los demás.
- c) Soy de los que ayudo dando consejos y advertencias.

- a) En la pareja me gusta sentirme protegido/a por el otro.
- b) En la pareja lo más importante es que ninguno ponga límites al otro.
- c) En la pareja me gusta que el otro se deje cuidar por mí y que confíe plenamente.

*Cuenta si has tenido mayoría de “a”, “b” o “c” y busca tu perfil.*

### **MAYORÍA “a”: la personalidad SUMISA.**

Debes reconocer que en ti hay un ser algo inseguro y vulnerable. Tu carácter dubitativo hace que te sientas atraído/a por personas que se muestren firmes, seguras de sí misma y que sepan aconsejarte a la hora de tomar decisiones. Eso te convierte en una persona poco autónoma, que paradójicamente puedes quejarte de que los demás no confíen en ti y te traten como un crío/a, pero por otro lado no sabes manejarte bien en la soledad y menos en la soltería. En tu versión más radical, confundes amor con apego o, lo que es lo mismo, dependencia. Para garantizar el amor, eres capaz de aceptar situaciones que no son de tu agrado, o bien callar y no expresarte libremente, no sea que crees controversia y los demás se alejen de ti. Tus palabras más utilizadas son: “¿puedo?”, “lo intento”, “por favor”, “gracias”; tu tono de voz suele ser quejosa o bien apaciguante con una actitud dócil y en ocasiones avergonzada. El miedo al abandono o rechazo puede llegar a ser tan agobiante que no puedes soportar la idea de que te dejen, por eso giras tu vida alrededor de las necesidades de tu pareja, en vez de escuchar y seguir las tuyas.

### **MAYORÍA “b”: la personalidad ANTIDEPENDIENTE.**

No te confundas y vayas a pensar que eres una persona independiente, porque nada más lejos. Es cierto que te gusta vivir cuantas más experiencias mejor, conocer a gente diversa, viajar y más viajar... pero no soportas la soledad. Necesitas la admiración del otro, ganarte un puesto en el podium de las personas “especiales”, porque así te sientes tú, especial y único y no tienes pelos en la lengua para decirlo. Te gusta ser el centro de atención y que los demás sigan tus instrucciones, porque para eso eres el que sabe más, y si alguien no te sigue... iniciarás una campaña de reclutamiento y conquista hasta que acabe cayendo rendido/a a tus pies. Y cuando eso suceda, lo abandonarás. Así eres tú como amante, fogoso y luchador hasta que has conseguido tu presa; luego, pierdes el interés. Eso del compromiso no es lo tuyo y mira que lo has intentado, pero es superior a tus fuerzas: después de la calentura y las cosquillas en el estómago, se acabó, ni hablar de convivencia ni tampoco de otras formas de compromiso (matrimonio, hijos, etc.). Tus palabras preferidas son: “estupendo”, “quiero”, “divertido”; tu tono de voz es ruidoso, energético y tu actitud es de curiosidad y ambiciosa. En alguna ocasión es posible que te hayan definido como una persona hiperactiva y difícil de saciar... Es cierto, eres exigente con todo y siempre quieres más, tu mayor miedo es morir sin haber sentido que has vivido, pero... ¿habrás sido capaz de vivir el amor verdadero?

### **MAYORÍA “c”: la personalidad CRÍTICA.**

Tienes una personalidad que a veces muestra una cara muy dominante y otras, en cambio, muy cuidadora de los tuyos. Digamos que te gusta ser un abastecedor/a de tu entorno y en concreto de tu pareja. Cuidarla, aconsejarla, guiarla e incluso darle alguna reprimenda si es necesario. Lo tuyo es tomar decisiones y liderar el equipo, y no de forma gratuita sino que esperas que el otro muestre gratitud y reconozca tu esfuerzo (aunque no lo haya pedido). Tus palabras preferidas son “bien/mal”, “debes”,

“siempre”, “ridículo”, “adecuado”; tu tono de voz suele ser irónico y con una actitud algo condescendiente y puedes pasar de la sonrisa más amplia al entrecejo más arrugado. En pareja necesitas llevar tu la batuta y cuando no la tienes... puedes hacer ver que no te afecta pero tarde o temprano se lo harás pagar al otro con reproches o mil críticas. Cuidado, tu amor puede ser de esos que asfixian o matan...

### **EMPATE “a, b, c”: la personalidad PONDERADA.**

Ni eres una persona controladora de tu pareja, ni necesitas continuamente que te demuestren cuanto te quieren, ni tienes alergia al compromiso. Has recogido los aspectos más atractivos de cada perfil y eso hace que puedas compatibilizar tu autonomía con la del otro mostrando valores como el diálogo, el respeto y la lealtad (no confundir con fidelidad). La persona que esté a tu lado tiene la oportunidad de aprender algunas actitudes de ti.

*Una vez encontrado tu perfil y el de tu pareja, consultad en el siguiente cuadro vuestro índice de compatibilidad y leed la descripción de vuestra convivencia.*

### **INDICE DE COMPATIBILIDAD**

personalidad

	<b>CRITICA</b>	<b>SUMISA</b>	<b>ANTI-DEPENDIENTE</b>	<b>PONDERADA</b>
<b>CRITICA</b>	BAJO	ALTO	BAJO	MEDIO
<b>SUMISA</b>		BAJO	ALTO	MEDIO
<b>ANTI-DEPENDIENTE</b>			ALTO	MEDIO
<b>PONDERADA</b>				ALTO

#### ***Crítico + Sumiso = 100 % personalidades complementarias.***

Esta relación es la más frecuente entre hijos y padres, pero también es muy común en pareja. Aquí os necesitáis uno al otro, sobre todo al principio, pero ¡cuidado! Puede pasar que el sumiso quiera alcanzar la autonomía de un adulto y si este “crecimiento” no la entiende el controlador o no la acepta es cuando surgirán los problemas en vuestra relación. Hasta entonces, vuestra compatibilidad es alta.

#### ***Sumiso + Antidependiente = Relación yo-yo (ahora va, ahora viene)***

En esta situación el sumiso, cuando conoce al antidependiente, se queda fascinado con la frescura, los conocimientos y la actitud de autosuficiencia que éste muestra. Esta fascinación le lleva a requerir más y más atenciones de su pareja antidependiente (a la que en el fondo siente como algo fuera de su alcance) y ésta (que tiene alergia al compromiso y al control) se siente cada vez más y más agobiada hasta que acaba por romper con la relación. Pero no hay que olvidar que al antidependiente le encanta que le admiren y tener un “fan” incondicional, y el sumiso lo es con lo que éste último siempre le estará esperando. Por eso ambos repetiréis la experiencia de ser pareja, intentando reanudar una relación que volverá a ser fallida y de la que volveréis a separaros, y así sucesivamente... Vuestra compatibilidad es alta, aunque intermitente.

***Crítico + Antidependiente = Bomba de relojería***

Vosotros dos podéis convivir juntos, pero durante un corto período de tiempo, porque acabáis inmersos en una relación en la que continuamente existen tensiones y discusiones. Ninguno de los dos deja que el otro tenga iniciativas o tome decisiones: uno las quiere tomar (el crítico) y el otro no quiere que le digan lo que tiene que hacer (el antidependiente). Las características del uno impiden al otro ser él mismo y la relación no acaba de funcionar nunca, ni siquiera desde el principio. Vuestra compatibilidad es baja.

***Crítico + Crítico = Paranoia colectiva***

Esta es una relación que suelen tener una duración muy corta, porque ninguno de los dos críticos soporta que lo controlen y en esta relación eso es justo lo que sucede por ambas partes. Cuando en una casa los dos dicen al mismo tiempo «aquí mando solo yo», mal asunto... A lo sumo les doy un mes. Desde luego, compatibilidad baja.

***Sumiso + Sumiso = Naufragio emocional inmediato***

Sois dos personalidades que difícilmente crean una pareja, porque a los dos os falta la iniciativa suficiente, por lo que es difícil encontrar parejas con esta combinación. Es raro que un sumiso se acerque a una personalidad que no se muestre segura y confiada en sí misma, ya que necesita una persona fuerte a su lado que le ayude a caminar por la vida. En una relación así, lo más seguro es que acaben compartiendo el antidepresivo juntos y decidan buscar fuera de casa lo que no tienen en ella. Sois buenos colegas y os mostráis empáticos con el otro, pero vuestra compatibilidad como pareja es baja.

***Antidependiente + Antidependiente = ACDR (amigos con derecho a roce)***

Sois dos personas unidas por la amistad y el sexo, pero nunca por el compromiso de pareja en el más puro sentido de “para toda la vida”, de modo que funcionáis muy bien como «amigos especiales», pero cada uno en su casita y con su propio círculo social, sin intervenir demasiado en la vida del otro... o al menos no cada día. La relación no da para nada más, pero vuestra amistad (y encuentros eróticos) durará siglos. Compatibilidad alta.

***Ponderado con el Sumiso, el Crítico o el Antidependiente = Contigo puedo llegar a ser mejor persona.***

La personalidad ponderada puede ejercer un efecto terapéutico en las otras personalidades, menos si éstas son muy radicales en sus posiciones. Así, el sumiso puede aprender a subir la autoestima, el crítico a respetar las diferencias y el antidependiente a aprender que casarse significa perder la libertad. Como la posibilidad de que se produzca un crecimiento en la manera de ser depende de si ésta es muy radical o no, el nivel de compatibilidad es medio.

***Ponderado + Ponderado = Viven y dejan vivir.***

Han entendido que 1+1 no son 1 sino 2, o sea, dos individualidades que se respetan y entienden a pesar de tener gustos o intereses diferentes. Compatibilidad más que alta. Enhorabuena.