

TEST: CONOCE CUAL ES TU ROL EN LA PAREJA

Realiza sin tu pareja el siguiente cuestionario. Elige en cada pregunta la respuesta con la que más te identifiques. Sé sincero y contesta con humildad. Una vez finalizado no repases el test ni modifiques tus respuestas. Seguidamente, busca tu perfil según si has obtenido mayoría de “a”, “b”, “c” o “d”.

1. Si presientes que tu pareja se va a molestar por alguna razón o situación que haya sucedido, tú acostumbras...

- a) A enfadarme por el hecho de que él/ella se enfade y le pongo ejemplos de tantas cosas que a mí me han molestado y he aguantado sin quejarme.
- b) A recoger pruebas y argumentos para demostrarle que no tiene motivos para enfadarse y que no debiera tomárselo así. Al final se da cuenta y acaba dándome la razón o al menos a aflojar un poco su actitud.
- c) Me pongo muy nervioso/a y me avanzo a darle explicaciones de lo sucedido y a pedirle disculpas (aunque no sea culpa mía) para evitar a toda costa que se enfade.
- d) A dejar que se enfade, tiene derecho a que algo le moleste aunque yo no esté de acuerdo y procuro no poner más leña al fuego y darle algún consejo (si me deja).

2. Cuando discutís, las frases que más repites (o similares) son:

- a) “Parece que todo lo hago mal”, “es que nunca me entiendes”, “pasas de mí”.
- b) “Qué voy a hacer contigo”, “no hay manera de que aprendas”, “la has vuelto a pifiar”.
- c) “Lo siento”, “perdóname”, “no te enfades”.
- d) “No tiene tanta importancia”, “ni tú ni yo”, “vamos a dejar el tema aquí”.

3. Cuando le explicas a otras personas los problemas o conflictos que has tenido con tu pareja, tú...

- a) Necesito más de media hora, tengo que dar detalles y quizás exagero un poco, pero no lo puedo evitar...
- b) Soy breve y contundente en mi valoración sobre mi pareja y la discusión que hemos tenido, porque la situación para mí está más que clara y no hace falta darle más vueltas.
- c) No suelo compartir estos temas con mis amigos, y si lo hago no le doy mucha importancia, enseguida digo que ya lo hemos solucionado.
- d) Lo explico como una anécdota y casi siempre acabamos riéndonos todos.

4. Ante la impotencia de ver que no puedes hacer entrar en razón a tu pareja sobre algún tema, tú...

- a) Desearía morirme o desaparecer, irme lejos y dejarlo todo atrás.
- b) Me entran ganas de darle un bofetón, a ver si espabila.
- c) Me bloqueo, pierdo casi el sentido del tiempo, enmudezco, no me sale decir nada.
- d) Allá él/ella, al fin y al cabo es su problema.

5. Después de una discusión, tú...

- a) Nada de darlo por concluido, hay que insistir un poco más porque esto no puede quedar así, aunque me lleve días.
- b) Me distancio, no quiero que mi pareja me hable, necesito tiempo para permitir que se acerque a mí de nuevo.
- c) Necesito comprobar que mi pareja se encuentra bien y no está muy afectado, si no, no me quedo del todo tranquilo/a.
- d) A los 10 minutos se me ha olvidado, paso página enseguida.

6. En el momento de planificar con tu pareja alguna actividad de ocio o las vacaciones, tu actitud más común es:

- a) Para qué proponer algo, nunca se me hace caso.
- b) Siempre en función de nuestra economía, los caprichos sobran.
- c) Por lo general yo me adapto a lo que salga.
- d) ¡Improvisemos!

7. Si tuvieras que elegir el estado de ánimo que sientes cuando te encuentras mal, dirías que es:

- a) Depre, sin duda.
- b) De subidón, necesito caminar o ir al gimnasio para quemar adrenalina.
- c) De temor, de repente me siento inseguro y empiezo a dudar de todo: en el trabajo, con los amigos, con mi familia...
- d) De agobio, todo el mundo me molesta y necesito un finde para mí solo/a.

8. Cuál crees que es el dicho que mejor te define:

- a) “Siempre negativo, nunca positivo”
- b) “Genio y figura hasta la sepultura”
- c) “Para servirle a Dios y a usted”
- d) “Dos no discuten si uno no quiere”

BUSCA TU PERFIL:

Mayoría A:

Rol de **VICTIMA**: afrontas los problemas desde el victimismo, expresas a menudo que no te sientes comprendido y/o respetado por tu pareja, te encanta hacer listas de agravios, todos con el mismo fondo: “qué malo que eres conmigo y cómo padezco yo por tu culpa”. Pero siempre acabas cediendo, y no por ser buena persona (como sueles creer), sino porque eres el que tienes más dependencia en la relación.

*3 consejos para ti: sé más positivo/a; no tengas tanto miedo del rechazo; sé más egoísta.

Mayoría B:

Rol de **PERSEGUIDOR**: eres súper crítico, te encanta corregir al otro como si fueras un sabe-lo-todo. Cuando dialogas tus argumentos se pueden resumir en: “qué poco sabes, suerte tienes de mí”. No cederás hasta que no te den la razón, lo tuyo es la cabezonería y puedes mostrarte muy duro y frío en las discusiones, propinando algunos golpes bajos en tus comentarios. Los que te conocen suelen decir que tienes dos caras: muy amigo/a y encantador/a, pero en ocasiones (de casa para adentro) un pequeño dictador/a.

*3 consejos para ti: recordar que la vida no es una batalla continua que hay que ganar; recordar que nadie rivaliza contigo, así que relájate y disfruta del viaje de la vida; recordar que en pareja la diferencia y el desacuerdo está permitido.

Mayoría C:

Rol de **SALVADOR**: no te gusta el conflicto ni las discusiones, te pasas el tiempo calmando al otro y disculpándose: “no te lo tomes así, verás como no es para tanto, perdóname, me hago cargo yo de la situación, yo lo arreglaré, ¿estás bien?, ¿seguro que estás bien?, ¿seguro, seguro?”. O sea, sueles ser bastante pasadito/a y has hecho de la angustia una compañera habitual. No sueles tener grandes aspiraciones, porque te bloqueas enseguida cuando ves que debes contar con los demás, no sea caso que les molestes demasiado. A veces te levantas con unas ganas de llorar que no te explicas y a media tarde ya te falta la respiración. Dependes del bienestar ajeno, algo que ya has intuido que es imposible controlar, aunque te empeñas en hacerlo.

*3 consejos para ti: cuidado con la culpabilidad, es una trampa que te pones; permite el conflicto, es la oportunidad que necesita el otro para crecer; deja de juzgarte continuamente o no pasarán las ganas de llorar.

Mayoría D:

Rol del **AMIGO**: te importa lo que le pase al otro, pero no te involucras totalmente, cosa que alguien puede confundir con indiferencia, pero no es así. Tú no aspiras solucionarle los problemas al otro, sino comprenderle y a apoyarle en lo que necesite. Tienes una gran complicidad con tu pareja, eso para ti es indispensable, si no, no hay pareja. Necesitas sentir cierto grado de libertad

personal, tener tu espacio y esperar que tu pareja te lo permita le agrade o no (eso es su problema), tú también le animas a que cultive su individualismo (pero si lo hace o no, también es su problema). Juntos pero no revueltos es el lema de tu convivencia en pareja, y las discusiones, las que sean necesarias pero breves, que en la vida hay cosas mejores que hacer.

*3 consejos para ti: bueno, para ti sólo uno: de vez en cuando, recuérdale a tu pareja que no es un amigo/a más y que en tu vida social ella tiene un lugar destacado.

NOTA: Estos roles no tienen porqué ser siempre fijos en cada persona: cada cual puede adoptar uno según el tema de discusión o la circunstancia, aunque generalmente todos tendemos hacia un rol favorito...

COMBINACIONES: cuando discutís, este es el resultado...

- a. Salvador+Salvador: no hay discusión o bien es mínima, enseguida os perdonáis y ocultáis los conflictos, que quedan por resolver a veces para toda la vida.
- b. Salvador+Perseguidor: la discusión durará poco pero es posible que haya gritos porque al perseguidor le encanta hacerse oír y en ocasiones que le perdonen la vida tan rápidamente le molesta, porque no ha tenido oportunidad de quejarse todo lo que quisiera.
- c. Salvador+Víctima: la discusión no será con gritos, sino de esas políticamente correctas pero que pueden durar días, porque a la víctima le dura el rencor y alarga su discurso victimista y lagrimero todo lo que puede... Y el otro que es un santo al final ya no sabe qué decir.
- d. Perseguidor+Víctima: Discusión con gritos y lloros, con chantajes emocionales e insultos graves. La pareja tarda en recuperarse algunos días. Es posible que lleguen a algún acuerdo, pero si tienen muchas de estas discusiones, la relación se gastará pronto, y acumularán resentimiento en sus respectivas listas negras.
- e. Perseguidor+Perseguidor: rayos y truenos, esta pareja no durará más de tres discusiones. La guerra será tan fuerte que no llegarán a ningún acuerdo fácilmente y alguno tendrá que marchar de casa “temporalmente” hasta que venga el olvido... o el sexo, que a ellos siempre les funciona como terapia.
- f. Víctima+Víctima: otra discusión suave y sin gritos, pero con lloros y rencores que duran días. Esta pareja acaba siendo buenos amigos o compañeros de piso, generalmente sin derecho a roce (se les fue las ganas rápidamente). ¡Y es que competir por quién lo ha pasado peor es muy duro!

- g. Amigo + los otros roles: el amigo es muy sabio y sabe respetar sin agobiar al otro. Solo exige una condición: que la cosa pueda quedar en “tablas”: ni tú ni yo, o mejor dicho, tú y yo ganamos algo, pero tú y yo tenemos que ceder también en algo, ambos tenemos razón y existen múltiples verdades. El problema será si el otro miembro de la pareja sabrá aceptar este empate...

3 reglas de oro:

1. NO OS RESCATÉIS!! O sea, no os paséis con los sacrificios hacia la pareja, porque os pondrá de un mal humor... Cuidado con hacer demasiadas cosas que os desagradan sólo para mantener contenta a la pareja, porque eso os pasará factura.
2. NO HAGAI CAMPEONATOS!!! ¿Qué es eso de dialogar para que el otro os dé la razón? ¿A caso sois rivales? Renunciad a educar a la pareja y aceptarla con sus opiniones... aunque sean equivocadas. Al fin y al cabo, cuando se dé el tortazo, ya le curaréis las heridas...
3. NO UTILICÉIS EL “SI ME QUISIERAS...” !! Eso es chantaje 100%, no podéis ir de víctimas con vuestra pareja, haciéndole sentir culpable de cómo sus decisiones te afectan... Recordad que el amor hay que vivirlo en pareja desde la libertad.