

CUESTIONARIO PREVIO A LA SESIÓN DE TERAPIA DE PAREJA

Indicaciones:

Responde este documento de forma individual y reflexiva. No es necesario que lo compartas con tu pareja antes de la sesión. El objetivo no es encontrar culpables, sino comprender mejor la dinámica de la relación y tu papel en ella.

1. Mi papel en la dinámica actual

¿De qué modo mis actitudes, reacciones o formas de comunicarme han influido en la situación actual de la relación?

¿Hay patrones que repito cuando hay conflicto? (por ejemplo: criticar, callar, evitar, ironizar, exigir, distanciarme...)

Cuando la relación entra en tensión, ¿qué suelo hacer? ¿Ataco? ¿Me defiendo? ¿Me alejo?? ¿Intento agradar? Otros (describelo)?

Si observara la relación desde fuera, ¿qué diría que yo apporto al conflicto?

2. Disposición real al cambio

¿Qué comportamientos concretos míos estaría dispuesto/a a revisar o modificar?

¿Qué me resulta más difícil cambiar? ¿Por qué?

¿Estoy dispuesto/a a sostener el malestar que implica cambiar dinámicas antiguas?

Si la relación mejorara, ¿qué habría hecho yo diferente en seis meses?

3. Conexión y necesidades emocionales

¿Qué echo de menos de nuestra relación?

Recuerdo algún momento en el que me sentía conectado/a con mi pareja. ¿Qué estaba pasando en ese momento?

¿Qué necesidades mías se sentían atendidas antes y ahora no? (por ejemplo: cariño, reconocimiento, seguridad, deseo, complicidad, escucha...)

¿Qué necesito hoy de la relación que no estoy sabiendo pedir adecuadamente?

4. Expectativas respecto a la terapia

¿Qué espero que cambie con la terapia?

¿Qué me haría pensar que este proceso está siendo útil?

¿Tengo miedos respecto a iniciar este proceso? ¿Cuáles?