

Tu relación de pareja es...

SANA



TIENES SENSACIÓN DE TRANQUILIDAD

Tienes muy claro lo que sientes por tu pareja y lo que tu pareja siente por ti.
Te sientes seguro/a. Sabes que todo está bien.



CUIDÁIS Y DEDICÁIS TIEMPO A LA RELACIÓN DE PAREJA

Invertís tiempo y dedicación, lo que hace que las cosas fluyan y todo funcionen bien.



EQUILIBRIO ENTRE LO QUE DAS Y LO QUE RECIBES EN LA RELACIÓN

Aunque en determinadas temporadas uno de más que otro, sientes que hay un equilibrio en general. Sois un equipo.



SENTÍS QUE SOIS IMPORTANTES EL UNO PARA EL OTRO

Cada uno cuida de sí mismo, pero sin dejar de mirar al otro.



CADA UNO ES RESPONSABLE DE SUS EMOCIONES

Tu felicidad no depende de tu pareja.

DISFUNCIONAL



SUFRES PORQUE TIENES LA SENSACIÓN DE QUE ALGO NO TERMINA DE IR BIEN

Parece que hay algo que no funciona o algo que se necesita aclarar continuamente. No terminas de estar tranquilo/a. Tienes miedo de perder a tu pareja.



TIENES SENSACIÓN DE LUCHA Y SACRIFICIO CONTINUO

Sacar adelante la relación requiere sobreesfuerzo y trabajo constante. Hay sufrimiento y desgaste emocional.



SIENTES QUE APORTAS MÁS A LA RELACIÓN DE LO QUE RECIBES

Das mucho de ti y no recibes lo que necesitas.
Tienes la sensación de no ser importante.



EL OTRO ES UNA PRIORIDAD ABSOLUTA

Todo lo demás pasa a un último plano, lo que conduce a una pérdida de contacto con amigos y familia. Sin embargo, tu sientes que eres uno más de sus asuntos.



TU ESTADO EMOCIONAL DEPENDE DE LA OTRA PERSONA

Sus emociones (si se enfada o está bien) condicionan completamente las tuyas (me hundo o soy feliz).

Tu relación de pareja es...

SANA

☐

**ELIGES ESTAR
CON TU PAREJA**



Estás con el/ella porque quieres, no porque le necesitas.

☐

CADA UNO TIENE SU ESPACIO

Compartís espacios comunes que os acercan y fortalecen.

No lo pasáis mal si no estáis juntos todo el rato.

☐

**EXISTEN LÍMITES SALUDABLES
PARA LA RELACIÓN**

Tenéis unas normas implícitas que respetáis.

☐

OS QUERÉIS TAL Y COMO SÓIS

Os queréis con vuestras virtudes y vuestros defectos.

Eso no significa que no podáis mejorar algunos aspectos.

☐

TENÉIS BUENA COMUNICACIÓN

Podéis hablar de lo que sea.
Si no estáis de acuerdo la relación no se tambalea porque sois un equipo y podéis llegar a un acuerdo.

Si la conversación no lleva a ningún sitio, sabéis pararla y pedir disculpas.

DISFUNCIONAL

☐

**NECESITAS ESTAR CON TU
PAREJA PORQUE TIENES
PÁNICO A LA RUPTURA**

Te aterra estar solo/a o crees que sin él/ella no podrías seguir adelante.

☐

**NECESITAS SU PRESENCIA
CONTINUAMENTE**

Llamadas y mensajes, apariciones en los lugares frecuentados. Todo lo que posibilite el contacto es válido, pero acaba generando sensación de control y agobio en la pareja.

☐

**TOLERAS DETERMINADAS COSAS
PORQUE LE QUIERES DEMASIADO**

Hay falta de límites por miedo al abandono o al rechazo.

☐

**NO PUEDES SER TU MISMO/A EN
LA RELACIÓN Y DESEAS QUE LA
OTRA PERSONA CAMBIE**

Tienes que cambiar o esforzarte para conseguir que la otra persona te quiera y a la vez deseas que cambie para no sufrir tanto.

☐

HAY TEMAS TABÚ



Tienes miedo a abordar algunas conversaciones. Hay temas que no se pueden tocar para que no estalle el conflicto.

Si el conflicto surge, aparece de forma bélica, sois enemigos.

Suele tener consecuencias muy negativas.

Tu relación de pareja es...

SANA



LA OTRA PERSONA TIENE UN COMPORTAMIENTO ESTABLE

Es decir, no te da una de cal y otra de arena, si no que su comportamiento es el esperable para las circunstancias que acontecen.

Sus afectos son estables, así como los tuyos.

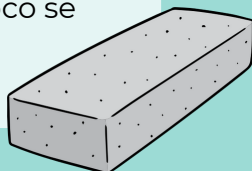
La relación se basa en el apoyo, la admiración y el respeto.



LA RELACIÓN ES SÓLIDA

No corre peligro.

Si surge un conflicto tampoco se tambalea.



MANTIENES LA RELACIÓN PORQUE TE HACE FELIZ

Estás con tu pareja porque te suma y te hace crecer como persona.

Si las cosas no fueran bien, no necesitarías a esa persona para ser feliz.

DISFUNCIONAL



LA OTRA PERSONA TIENE UN COMPORTAMIENTO ERRÁTICO

A veces es atenta y cariñosa (refuerzo) y otras tiene actitudes contrarias, de desgana, frialdad rompiendo acuerdos, límites o peticiones (castigo).

Esto se llama refuerzo intermitente y crea adicción.

Es la base del vínculo traumático en el que el amor se entiende como sufrimiento y felicidad.



HAY MUCHOS CICLOS DE CONFLICTOS Y RECONCILIACIONES

La relación se convierte en una montaña rusa emocional.

Los conflictos y las reconciliaciones son muy habituales.



NO PUEDES DEJAR LA RELACIÓN

Los conflictos o las rupturas son muy dramáticos y aunque hayas pensado en dejar la relación muchas veces, no puedes, te genera mucho sufrimiento y mucho miedo.

¿QUÉ CONCLUSIONES HAS SACADO?