

Plantilla para evaluar una relación de pareja

(Si deseas evitar imprimir plantillas puedes conservar una en blanco y escribir en una hoja de papel aparte o en un cuaderno)

Este cuestionario o plantilla corresponde directamente con el contenido del libro: *Cómo crecer en el amor* de Colin Tipping – Ediciones Obelisco, cuya lectura y estudio recomendamos encarecidamente.

También se puede usar esta plantilla como herramienta para explorar y evaluar una relación antes de iniciar cualquier discusión o conversación con la pareja, entre otras cosas, para tener una idea más clara de los retos en juego, de la realidad, y de lo que cada uno por su lado debe conocer y considerar ya sea para mejorar la relación ya sea para ponerle fin.

Lo ideal sería que tu pareja trabajara su propia plantilla en paralelo contigo sin comentarla ni antes ni mientras cada uno la hace. También habría que acordar el momento en que cada uno leerá la plantilla del otro y ambos darán paso a una honesta y sosegada conversación o una serie de conversaciones hasta llegar a un acuerdo o una conclusión de cara a la relación.

Si tu pareja no quiere hacerla o si ya no se encuentra contigo y trabajas la plantilla para explorar el tema retrospectivamente, para extraer conocimiento y una mejor manera de enfrentar los retos de relación, entonces intenta lo siguiente: primero rellena una plantilla totalmente desde tu perspectiva y, unas horas más tarde, trabaja otra desde lo que crees ser el punto de vista de tu pareja.

[En ambos casos, si trabajáis cada uno su plantilla o si tú mismo/a trabajas las dos, esto ayudará a descubrir, concienciar y aclarar interpretaciones. Las que cada uno hace sobre las cosas y sobre el otro y que son un factor de frustración. Es un ejercicio muy instructivo, liberador y aclaratorio, que proporciona una mejor base de “negociación”.]

1. Evalúa cuanto enamoramiento (Eros) había al principio de la relación y cuánto hay ahora, tanto para ti como para tu pareja para los puntos siguientes:

1.1. Cuánto enamoramiento siento por mi pareja:

(En una escala del 1 al 100, en que 1 = rechazo y 100 = enamoramiento total)

- ❖ Mi amor por mi pareja al principio o en el momento álgido de nuestra relación era aproximadamente: ...
- ❖ En el momento más bajo de nuestra relación debía situarse aproximadamente en: ...
- ❖ En este momento, se encuentra en: ...

1.2. Cuanto enamoramiento creo que mi pareja siente por mí:

(En una escala del 1 al 100, en que 1 = rechazo y 100 = totalmente enamorado/a)

- ❖ Pienso que su amor por mí al principio o en el momento álgido de nuestra relación era aproximadamente: ...
- ❖ En el momento más bajo de nuestra relación debía situarse aproximadamente en: ...
- ❖ En este momento, pienso que se encuentra en: ...

Ahora repite el ejercicio, pero esta vez evalúa, para cada uno, cuanto amor “Storge” está presente en la relación.

[Recordatorio acerca de la naturaleza del amor “storge”. Se trata de uno de los 4 tipos de amor definidos por los antiguos griegos: Agape, Eros, Philia y Storge. El amor Storge tiende a manifestarse como un amor-amistad basado en la familiaridad. El amor Eros puede desarrollarse a partir de ese amor-amistad, pero la inversa también se da, cuando el amor Storge va creciendo a medida que disminuye el amor Eros. A menudo se refieren al amor Storge como *fraternidad amorosa*. La relación Storge incluye intimidad, comprensión y amistad, pero puede carecer de pasión y dar lugar al sentimiento de que la relación se encuentra atascada y no lleva a ninguna parte.]

1.3. ¿Cuánto amor Storge siento por mi pareja?:

(En una escala del 1 al 100, en que 1 = rechazo y 100 = compromiso total)

- ❖ Mi amor por mi pareja al principio o en el momento álgido de nuestra relación era aproximadamente: ...
- ❖ En el momento menos amistoso o más aburrido de nuestra relación debía situarse aproximadamente en: ...

- ❖ En este momento, se encuentra en: ...

1.4. ¿Cuánto amor Storge creo que siente mi pareja por mí?:

(En una escala del 1 al 100, en que 1 = rechazo y 100 = compromiso total)

- ❖ Pienso que tu amor por mi al principio o en el momento más álgido de nuestra relación era aproximadamente: ...
- ❖ En el momento menos amistoso o más aburrido de nuestra relación debía situarse aproximadamente en: ...
- ❖ En este momento, siento que se encuentra en: ...

2. Basándote en lo que has aprendido hasta ahora con este análisis, redacta una corta descripción de tu relación tal como la ves en estos momentos.

(Si te no te parece tan buena, especifica la forma en que no funciona para ti. Procura ser tan analítico/a como puedas y tan honesto/a cómo te atrevas ser. Si tu pareja está haciendo este trabajo ahora, invítale a serlo también. A continuación, damos una lista de términos que pueden ayudar a la descripción de la relación.)

(Estable - Tan solo funcional – Apasionada- Larga – Duradera – Aburrida – Segura – Confortable – Maravillosa - Cómo compañeros de espacio - Sexualmente activa - Sexualmente aburrida - Sexualmente excitante - Sin sexo - Como amigos – Socios – Desafiante – Espiritual – Bloqueada – Amorosa – Respetuosa – Cariñosa – Atenta- ...)

3. Nivel de insatisfacción:

3.1. En una escala del 1 al 100 (en porcentaje) ¿Cuánta insatisfacción sientes en tu relación en este momento? (1 = Completamente satisfecho/a; 100 = Totalmente insatisfecho/a): ...

3.2. En una escala del 1 al 100 (en porcentaje) ¿Cuánta insatisfacción crees que siente tu pareja en la relación en este momento? (1 = Completamente satisfecho/a; 100 = Totalmente insatisfecho/a): ...

4.Revisión

Tras completar el anterior análisis, es de gran ayuda mirar atrás y preguntarse: - ¿Por qué empecé esta relación? ¿Qué pensaba entonces? ¿Qué expectativas tenía? ¿Cómo evalué las oportunidades de que la relación tuviera éxito? ¿En realidad ¿la elegí? - Revisa las frases siguientes y marca las que pueden corresponder contigo en el momento en que te comprometiste con la relación. Añade las tuyas propias. Intenta determinar cuáles para ti corresponden más con el amor Eros y el amor Storge.

4.1. Mis pensamientos al comprometerme en una relación con él/ella eran:

(Marca todos los que corresponden y eventualmente añade otros)

- No me podía imaginar la vida sin él/ella.
- Estaba locamente enamorado/a.
- Creo que estaba enamorado/a, pero en mi mente seguía teniendo algunas dudas.

- Tenía dudas, pero pensaba que mi amor podría cambiarle y que se convertiría en la persona que yo quería que fuese.
- Sentía mucho apego, pensaba que era una muy buena pareja y que seríamos felices.
- No estaba seguro/a de estar enamorado/a pero me gustaba la idea de estar con él/ella para siempre.
- Le veía más como un/a amigo/a o como alguien que cuidaría de mí y atendería mis necesidades.
- No estaba realmente enamorado/a, pero me gustaba lo suficiente y estaba dispuesto/a a casarme o comprometerme para no contrariarle ni a él/ella ni a nuestras familias.
- No le amaba, pero me sentía forzado/a a casarme o comprometerme con él/ella.
- Sentía rechazo, pero no tenía elección.
- Otros:

¿Cuáles son tus pensamientos acerca de la relación en la actualidad?

4.2. Mis pensamientos acerca de la relación en la actualidad son:

(Marca todos los que corresponden y eventualmente añade otros.)

- Sigo totalmente enamorado.
- Sigo bastante enamorado y quiero seguir con él/ella.
- Tenemos tanto bueno en común sobre lo cual construir una mejor relación.
- Aunque no esté exactamente enamorado, todavía le quiero.
- No estoy seguro/a de poder seguir viviendo con él/ella.
- Siento que mis dudas han aumentado y dudo de que lo logremos.
- Todavía siento apego por mi pareja, pero no me siento siempre feliz con la idea de estar con él/ella.
- Me gustaría separarme de él/ella, pero no me parece ser una alternativa. Estoy bloqueado/a.
- Estoy harto/a de esta relación y no veo que pueda mejorar.
- Hay demasiada negatividad en nuestra relación y es insoportable.
- La relación está acabada - Quiero ponerle fin.
- Otros:

5. Expectativas, Juicios, Demandas y Necesidades

Gran parte de los problemas de relación surgen cuando no se cumplen las expectativas o las demandas acerca de la relación. La mayoría de ellas nunca son expresadas y sencillamente se consideran evidentes. Emergen de las propias necesidades y, si no son satisfechas, pueden causar insatisfacción o afectar la calidad de la relación. Por ello, estudia ahora las expectativas que podías tener al principio de la relación (entonces) y que puedes seguir teniendo hoy en día (ahora). (Marca las que tenías entonces y las que sigues teniendo ahora.)

Admito que abordé la relación con expectativas, juicios, necesidades y demandas que esperaba ver satisfechas por mi pareja y que eran las siguientes:

- Esperaba que me quisiera incondicionalmente.
Entonces Ahora
- Siempre pensé que tendríamos hijos juntos.
Entonces Ahora
- Suponía que yo tendría la prioridad en su vida.
Entonces Ahora
- Esperaba que aceptara mi manera de ser.
Entonces Ahora
- Juzgué que él/ella no era tal como debía de ser.
Entonces Ahora
- Necesitaba que cambiase.

- Entonces Ahora
- Esperaba que me fuera fiel.
Entonces Ahora
 - Quería que satisficiera todas mis necesidades.
Entonces Ahora
 - Quería que soportase las constantes llamadas de mi madre.
Entonces Ahora
 - Creía que le gustarían las mismas cosas que a mí.
Entonces Ahora
 - Otras (Entonces y ahora):

6. ¿Qué valores son importantes para ti?

Si tú y tu pareja funcionáis en la relación con diferentes sistemas de valores, esto puede generar problemas. Esos sistemas no deben ser necesariamente idénticos, pero al menos cada uno debería conocer el sistema de valores del otro y honrarlo. Si son muy dispares, entonces probablemente la relación no va a funcionar.

6.1. Entre los valores siguientes ¿Cuáles son para ti los más importantes en una relación?

(Márcalos y asigna a cada uno un número por orden de importancia para ti, por ejemplo, 1 sería el más importante, 2 menos importante que 1, etc.)

- Lealtad - Honestidad - Fidelidad - Confianza - Sentido del humor - Humildad -
 Tolerancia - Espiritualidad - Sensibilidad - Atención - Autosuficiencia - Fortaleza -
 Integridad - Energía - Pasión - Generosidad - Bondad - Control - Otros...

6.2. Entre los valores siguientes ¿Cuáles son para tu pareja los más importantes en una relación?

(Márcalos e asigna a cada uno un número por orden de importancia para ti, por ejemplo, 1 sería el más importante y 2 menos importante que 1, etc.)

- Lealtad - Honestidad - Fidelidad - Confianza - Sentido del humor - Humildad -
 Tolerancia - Espiritualidad - Sensibilidad - Atención - Autosuficiencia - Fortaleza -
 Integridad - Energía - Pasión - Generosidad - Bondad - Control - Otros...

6.3. ¿Hasta qué punto tú y tu pareja seguís alineados con tus valores?

Tú ... % Él/ella ... %

6.4. ¿Hasta qué punto te parece que tu pareja honra y apoya tus valores?

Tú ... % Él/ella ... %

6.5. ¿Hasta qué punto te parece que apoyas y honras los valores de tu pareja?

Él/ella ... % Él/ella ... %

6.6. En el pasado ¿ha ocurrido que tu comportamiento no haya estado alineado con tus valores?

En caso afirmativo, explica en qué:

6.7. En el pasado ¿ha ocurrido que el comportamiento de tu pareja no haya estado alineado con sus valores? En caso afirmativo, explica en qué:

7. ¿Qué otros temas necesito comentar con mi pareja?:

8. Fecha y hora acordada para la conversación:

Fecha: Hora: Lugar:

[Este profundo análisis, permite esclarecer muchos puntos, definir frustraciones, calmarse para poder expresarse honestamente y sosegadamente en una conversación productiva, y, sobre todo, es un gran paso de autoconocimiento sin el cual ni se crece ni se avanza.

El inventario de frustraciones o de “yo creía que...” puede producir revelaciones del tipo: “¡Estoy imitando a mi padre/madre!”, “¡Mi padre/madre se comportó así!” o “Al menos es la versión de lo que pasó que yo tengo en la cabeza y que me condiciona.” –

Sea como sea, entonces se pueden trabajar las plantillas para desatascar esa versión de la pareja que uno/a tiene impresa y que se ha convertido en un patrón. – “Como creo que las cosas son así, acaban siendo así.” –

Para acabar con un patrón primero hay que concienciarlo a través de la constatación de la realidad que uno vive y trabajar plantillas sobre los “culpables” que van apareciendo al descubrir esos patrones.

Las plantillas normalmente alivian pronto y permiten también descubrir patrones aprovechando cualquier enojo, incomodidad o contrariedad. Sin embargo, en ciertos casos, según la gravedad del tema, según la profundidad en que se ha negado o sepultado en el ser, hay que trabajarlas durante semanas y a veces meses, hasta que se desbloquee el tema. Cuando nuestra realidad cambia o mejora en cierto ámbito que hemos trabajado, es que el patrón se está disolviendo.

En último término, si las cosas no son como queremos, sobre todo cuando hay otras personas involucradas, es preciso destapar y reconocer la realidad de uno y la del otro y buscar un acuerdo o una conclusión.

Las plantillas actúan a nivel personal, dando alivio, perspectiva y autoconocimiento (emergen las motivaciones profundas y no siempre “honrosas” pero que hay que reconocer y aceptar amorosamente).

Al modificar para bien nuestra vibración, los demás, aunque no lo sepan, también sintonizan con esa mejor frecuencia y se vuelven más dispuestos a colaborar. Las plantillas no sirven para forzar que las cosas sean “como queremos”. Sirven para que crezcamos y despejemos el camino. Y entonces nuestra realidad se va transformando.]