

Christopher J. BH. Bauchman, PsyD, LLC
Psicólogo Licenciado
100 Village Square Crossing
Suite 204
Palm Beach Gardens, FL 33410

Forma para parejas

Por favor, complete los siguientes formularios independientemente. Al llegar a su primera cita, disponiendo de un conjunto de estas formas para cada uno de ustedes me ayudará a mejor entender lo que está sucediendo en tu relación.

**Cuando no estamos consiguiendo a lo largo de: Mis sentimientos,
pensamientos y comportamientos**

(2003 Douglas Tilley, LCSW-C)

Compruebe todas las declaraciones que reflejan la forma en que sentimos o lo que hace cuando usted y su pareja están luchando. Mira sobre la lista para indicar los elementos más importantes de la relación.

Lo que quiero hacer...

- me siento entumecido.
- Critican. Tengo problemas para poner pensamientos en palabras.
- Que atacan. Me siento sofocada.
- Le culpa. Me siento siempre es mi culpa.
- Que defender. Me siento juzgada.
- Que analizar. Me siento culpado o criticado.
- Que racionalizar. Me siento puesto hacia abajo.
- Conseguir tranquilo. Me siento que no sé lo que he hecho.
- Ser frío o distante. Me siento analizado.
- Que almeja para arriba. Me siento invalidado.
- Se retiran. Me siento con descuento.
- Evitar conflicto. Me siento atacado.
- Se los dejen. Me siento controlado.
- Me siento intimidado.

Lo que siento ...

- siento despedido o "soplado".
- Me siento asustada. Me siento que no me quiere o no deseado.
- Me siento miedo. Me siento despreciado.
- Me siento lastimado. Me siento poco atractivo.
- Me siento vulnerable. Me siento sin importancia.
- Me siento preocupado o nervioso. Me siento inadecuada.
- Me siento decepcionado. Me siento pequeño o insignificante.
- Me siento defraudado. Siento que no importa.
- Me siento triste. Siento que he fallado.
- Me siento solo o sola. Me siento culpable.
- Me siento desesperada.
- Siento mal o con depresión.

En mi cuerpo me siento...

- Me siento vacía. Me siento mi corazón acelerar.
- Me siento desconectado. Me siento tenso en alguna parte en mi cuerpo.
- Me siento aislado. Me siento incómoda en mi estómago.
- Me siento ignorada. Me siento tirantez en la garganta.
- Me siento cerrado hacia fuera o empujado lejos. Me siento presión en mi pecho.
- Me siento rechazado.
- Me siento abandonada.

Cómo nos relacionamos durante el conflicto...

- me siento incomprendido. a menudo quiere evitar hablar de nuestra relación.
- Siento que mi pareja nunca está allí para mí .
- Ser silencioso, retirado y no quieren hablar de cosas .
- Me siento frustrado.
- Mi pareja a menudo empuja a un problema y no lo deja.
- Me siento enojada.
- Que a menudo quiere hacer mi pareja pero no hablar de nuestra relación .
- Me siento como estoy en círculos.
- A menudo llego enojado y críticas para conseguir mi pareja hablar .
- Me siento protección de mí mismo.
- Mi socio se retira mucho y no enfrentan a un problema cuando quiero hablar.
- Me siento vigilado.
- Me siento como a mi pareja no le importa.
- Me siento inundado de emoción.

- Me siento incapaz de calmar.
- Me siento abrumado.
- Me siento confundido.
- Me siento incapaz de enfocar mis pensamientos.
- Me siento en blanco.

Otros sentimientos...

Comprender su ciclo negativo

(Adaptado de Patrick Prag, M.A., NCC)

Parejas se enganchan en "ciclos" negativos. Un ciclo negativo es un patrón repetido de conductas negativas, pensamientos y sentimientos que causan señal de socorro. Reaccionas a las reacciones de tu pareja y tu pareja reacciona a sus reacciones. A su vez, ir redondo y redondo en un ciclo aparentemente interminable.

Comprender y desenredando el ciclo negativo, es el primer paso en la escalada de dificultad. Para empezar a entender sus ciclos negativos, por favor responda las siguientes preguntas. Primero revisar y pensar en el "cuando no estamos a lo largo de: mis sentimientos, pensamientos y comportamientos" lista para recordar a ti mismo cómo puedes **sentir** e **interactuar con** cuando no está de acuerdo o junto con su pareja.

Cuando mi pareja y yo no estamos consiguiendo a lo largo de:

A menudo reacciono por (describir sus comportamientos)...

Mi pareja a menudo reacciona a mí por (describir sus comportamientos)...

Cuando me siento así, me veo como...

Cuando me siento así, largo para o necesita...

Mi pareja a menudo reacciona a mí por (describir sus comportamientos)...

Cuando reacciono lo que hago, supongo que mi pareja se siente...

Describir su repetición ciclo negativo (incluye cómo usted y su pareja activan los sentimientos, pensamientos y comportamientos).

Cuestionario diagnóstico de parejas

1. ¿Qué la llevó a decidir venir a terapia juntos?

2. ¿Cuánto tiempo has y su pareja juntos? (en qué forma (e.g. citas, viviendo juntos, casados/comprometidos)?

3. ¿ Lo inicialmente les atrajo uno al otro? ¿Cómo decidiste ser una pareja/vivir juntos/casarse/etc.?

4. ¿Que encuentras más satisfecho de tu relación?

5. ¿ Como fue el comienzo de su relación? ¿Cuánto tiempo duro este fase?

6. ¿Cuál fue tu primera desilusión? ¿Lo que sucedió y cómo resolver?

7. ¿Cuándo se siente menos satisfecho en su relación?

8. ¿De qué manera significativa son los dos parecidos? ¿Diferentes? ¿Qué métodos han trabajado hacia fuera para acomodar o comprometer sus diferencias?

9. ¿ Pasas tiempo en actividades con su pareja? Si, ¿con qué frecuencia? ¿Dedicas

tiempo a solas con personas que no son amigos comunes? ¿Hace conflicto en su relación?

10. ¿ Que cómodo estás haciendo actividades lejos de tu pareja? ¿Que cómodo es usted con su pareja haciendo cosas lejos de usted?

- 11.¿Cómo te sientes expresando sus más íntimos pensamientos y sentimientos con su pareja? ¿Cómo pides apoyo emocional de su pareja cuando se siente vulnerable? ¿Esperas conseguirlo?

12. ¿ Diría tu compañero que responden emocionalmente a su vulnerabilidad? Explicar.

13. ¿ Tomas un rol activo enérgico para nutrir la relación? ¿Tu pareja hacer lo mismo? ¿Cómo?

14. ¿ Que apoya el desarrollo de su pareja como una persona? ¿Cómo? (dar ejemplo).
¿Apoyas su crecimiento como individuo incluso cuando no estás de acuerdo? ¿Cómo? (dar ejemplo).

15. ¿Crees que tu pareja está dando al menos un 50% a la relación?

16. ¿ Los dos tienen compromisos conjuntos de proyectos, actividades o causas sociales? ¿Si es así, qué?

17. ¿Deliberadamente decidieron crear algo juntos en una de estas áreas?

18. ¿Este proyecto parece añadir o restar el vínculo entre ustedes?

19. ¿ Si su relación fuera un drama, película o libro, lo que sería ser titulado? ¿Cómo terminaría?