Carlos Zubillaga
czubillaga@sospareja.com
+34 680 280 584

Curso El Arte de Vivir en Pareja

Ejercicio Módulo 3 Tema 3

Responde tú las preguntas individualmente. Si tu pareja también está siguiendo este Programa, compartid las respuestas a estas preguntas sin polemizar ni discutir, principalmente como información para reflexionar.

Pon por escrito tus respuestas y reflexiones sobre las siguientes preguntas:

Ahora que sabe que tenemos un sesgo hacia lo negativo y a darle más peso a lo negativo que a lo positivo, ¿cuál es la imagen negativa esencial que te has formado sobre tu pareja?

¿Cuál crees que es la imagen negativa esencial de ti que se ha formado tu pareja?

Dado que las imágenes negativas esenciales conducen a acusaciones y a acciones defensivas de ambos lados y que esas imágenes negativas son lo que da la energía a los círculos viciosos, escribe dos o tres ejemplos de situaciones concretas en las cuáles ambos estáis reaccionando a la imagen negativa esencial del otro y no a la persona real con virtudes y defectos, es decir, aspectos positivos y negativos.

Las próximas siete preguntas son muy importantes porque te ayudarán a descubrir la influencia de tus experiencias de la niñez sobre las imágenes negativas esenciales:

> ¿Me recuerda la imagen negativa esencial de mi pareja las características de uno de mis padres o de ambos?
>
> ¿Quién se comportó de la misma manera que la imagen negativa de mi pareja en mi niñez y qué hacía?
>
> ¿Me comporté yo de niño o adolescente de la misma manera que la imagen negativa de mi pareja sin que nadie me lo impidiera?
>
> ¿Cómo me comporto yo cuando veo a mi pareja a través de mi imagen negativa esencial de ella?
>
> ¿Qué debe cambiar mi pareja?
>
> ¿Qué es lo que yo más deseo que ella haga y que no está haciendo?
>
> ¿Cómo se compara lo que quiero de mi pareja (respuesta a la pregunta anterior) con lo que quería de mis padres y no me dieron?

¿Cuáles son las conductas concretas de tu pareja que te convencerían de que la imagen negativa esencial que tienes de ella no es verdadera?