

Tácticas de guerra en la relación pareja

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Harris, R. (2023). ACT with love. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

El siguiente ejercicio implica que la pareja se comunique abierta y honestamente. Cuando la pareja hable, asegúrate de que lo hagan con calidez y franqueza. Cuando cada uno hable, invita al otro a que escuche atentamente. Invita a que no se interrumpan con comentarios. Invítalos a que presten atención a su pareja, con una actitud de apertura y curiosidad.

¿Cuáles son tus tácticas destructivas?

Dialoga sobre las tácticas que utiliza la pareja cuando discuten o pelean. Invita a que cada uno comience reconociendo sus propias tácticas. Ejemplos de algunas tácticas son: culpar, juzgar, controlar, gritar, romper cosas, el silencio, evitar discutir, alejarse, quejarse, mostrarse frío, etc. Cada uno deberá enumerar sus tácticas e invitar a su pareja a agregar otras.

Luego, ambos dialogarán sobre qué desencadena estos patrones de comportamiento.

1. *¿Qué situaciones son difíciles?*
2. *¿Qué pensamientos y sentimientos te enganchan?*

Finalmente, ambos dialogarán sobre los beneficios de estas tácticas y si les funciona en la relación. Preguntar, si estas tácticas les ayuda a obtener lo que desean o si por el contrario los aleja de la relación que desean construir.

¿Cómo aprendiste estas tácticas?

Realizar las siguientes preguntas a la pareja:

1. *¿Cómo aprendiste estas tácticas?*
2. *¿Cuál de tus tácticas es la más dañina?*

3. *¿Hasta dónde llegan tus tácticas?*

4. *¿En qué momento en tu vida fue que comenzaste a utilizar estas tácticas?*

5. *¿Qué es lo más temprano que recuerdas haber utilizado estas tácticas?*

6. *Cuando eras niño, ¿tus padres o hermanos utilizaron estas tácticas contigo?*

7. *Cuando eras niño, ¿utilizaste estas tácticas para protegerte y/o cuidarte?*

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com