

## El Inventario de las Relaciones

Las relaciones fructíferas incluyen una cantidad substancial de dar y recibir. Un problema surge cuando una pareja comienza a creer que está haciendo más de lo que recibe en cambio. En lugar de sacarlo directamente a relucir abiertamente donde se lo puede abordar, las parejas usualmente dejan que sus sentimientos se consuman hasta que la frustración aumente hasta llegar al resentimiento. En ese punto, las parejas se vuelven críticas y discordantes o encerradas en sí mismas y después se separan de su compañero.

El mejor modo de evitar que las relaciones íntimas se deterioren hasta llegar a las constantes peleas y la hostilidad es aclarar mutuamente lo que ambos deben dar y recibir. Lo puede lograr haciendo un inventario de la relación.

Usando el gráfico más abajo, escriba lo que usted puede confiar en su pareja o que no puede confiar en su pareja, lo que su pareja puede confiar en usted y lo que su pareja no puede confiar usted, en varios aspectos que son importantes para una relación.

Por ejemplo, en la categoría de apoyo emocional, podría llenar, “Lo que yo puedo confiar en mi pareja es que me escuche y me ayude a entender cómo solucionar mis problemas”. Lo que yo no puedo confiar en mi pareja es que comprenda emocionalmente por lo que estoy pasando y me tenga compasión. Lo que mi pareja puede contar conmigo es escuchar y compadecer. Lo que mi pareja no puede contar conmigo es que actúe de manera comprensiva si es si hace un mohín, echa la culpa, actúa de una manera huraña o se vuelve hostil”.

Después de haber llenado el inventario de la relación, entregue un gráfico de inventario en blanco a su pareja para que lo llene, y después intercambien los resultados. Usen esto como una herramienta de comunicación. Hablen uno con otro acerca de que si las respuestas del uno son exactas para el otro, si son aceptables para los dos y qué cambios a cada uno de ustedes les gustaría hacer con el objeto de hacer que su relación sea más feliz.

### Inventario de relaciones

	Lo que yo puedo confiar en mi pareja para	Lo que yo no puedo confiar en mi pareja para	Lo que mi pareja puede confiar en mí para	Lo que mi pareja no puede confiar en mí para
Apoyo emocional				
Apoyo financiero				
Cooperación				

## PUTTING PEOPLE FIRST

<b>Actitud</b>				

Por Michael Goulston, MD

©1999 Lifescape. Mark Goulston, MD, tiene abundantes conocimientos sobre el adelanto personal, relaciones familiares y habilidades de comunicación. Es una fuente respetada y popular para puntos de salida para noticias de importancia para discusión de asuntos desde ser padres de familia hasta la violencia en el lugar de trabajo. Es el autor de *Get Out of Your Own Way: Overcoming Self-Defeating Behavior*. Se especializa en terapia para adolescentes, individual, parejas y de familia.