Cuarta Unidad Tarea #9

Relaciones

En el inventario personal tenemos que escribir sobre nuestras relaciones –todas nuestras relaciones, no sólo las sentimentales—para descubrir de qué forma nuestras preferencias, creencias y comportamientos desembocaron en relaciones insanas o destructivas. Debemos examinar nuestras relaciones con familiares, cónyuges o parejas, amigos y examigos, compañeros y excompañeros de trabajo, vecinos, compañeros de estudio, de clubes y de organizaciones cívicas, organizaciones en sí, figuras de autoridad policiales o institucionales, y cualquier otra cosa que se nos ocurra. También deberíamos examinar nuestra relación con un Poder Superior. Quizás nos tiene la idea de saltarnos las relaciones que no duraron mucho; por ejemplo, una aventura sexual de una noche, o una discusión con un profesor cuya clase acabamos abandonando. Pero esas relaciones también son importantes. Si pensamos en ellas o nos hacen sentir cosas, son material de inventario.

1.- ¿Qué conflictos de personalidad hacen que me resulte difícil mantener amistades y relaciones sentimentales?

2.- ¿De qué manera el miedo a que me hieran ha afectado mis amistades y mis relaciones sentimentales?

3.- ¿De qué manera he sacrificado amistades platónicas por relaciones sentimentales?

4.- ¿De qué manera busqué relaciones de forma compulsiva?

5.- ¿En mis relaciones familiares me siento condenado a repetir una y otra vez los mismos patrones de conducta sin esperanza de cambio? ¿Cuáles son esos patrones? ¿Cuál es mi papel en la perpetuación de éstos?

6.- ¿De qué manera he evitado la intimidad con mis amigos, familiares, parejas o cónyuges?

7.- ¿He tenido problemas para comprometerme? Descríbelos.

8.- ¿He destruido alguna relación por creer que como me iban a herir de todos modos debía zafarme antes de que sucediera? Descríbelo.

9.- ¿Hasta qué punto tengo en cuenta los sentimientos de los demás en mis relaciones? ¿Los tengo en cuenta igual que los míos? ¿Mas? ¿Menos? ¿Nada?

10.- ¿Me he sentido victima en alguna de mis relaciones? (NOTA: el propósito de esta es descubrir de qué forma nos ponemos en situación de víctimas o si unas expectativas demasiado altas contribuyeron a que nos desilusionáramos de la gente; no es enumerar los ejemplos en los que efectivamente abusaron de nosotros.) Descríbelo.

11.- ¿Cómo han sido las relaciones con mis vecinos? ¿Noto que se haya repetido algún patrón comportamiento viva donde viva?

12.- ¿Qué siento hacia la gente con la que y para la que he trabajado? ¿Mis ideas, creencias y comportamientos me causaron problemas en mi trabajo? ¿Cómo?

13.- ¿Qué siento hacia mis compañeros de estudio (de la infancia y actuales)? ¿Me sentía mejor o peor que los demás alumnos? ¿Sentía que debía competir para llamar la atención del profesor? ¿Respetaba las figuras de autoridad o me rebelaba contra ellas?

14.- ¿Me he hecho socio alguna ves de algún club o he sido miembro de alguna organización? (NOTA: entendemos NA como una organización.) ¿Cómo me sentía con los demás socios o miembros? ¿Me hacía amigos de ellos? ¿Me asocié a algún club con grandes expectativas para acabar abandonándolo al poco tiempo? ¿Cuáles eran mis expectativas y por qué no se cumplían? ¿Cuál era mi papel en esas situaciones?

15.- ¿He estado alguna vez en un hospital psiquiátrico, cárcel o encerrado en alguna parte contra mi voluntad? ¿Qué efecto ha tenido en mi personalidad? ¿Cómo era mi interacción con las autoridades? ¿Respetaba las reglas? ¿Rompí alguna vez las reglas y después, cuando me atrapaban, me resentía con las autoridades?

16.- ¿Las tempranas experiencias con la confianza y la intimidad me hicieron daño y me obligaron a retirarme? Descríbelas.

17.- ¿He abandonado alguna relación aunque existiera la posibilidad de resolver los conflictos y solucionar los problemas? ¿Por qué?

18.- ¿Me convertía en una persona diferente en función de con quién estuviera? Descríbelo.

19.- ¿He descubierto cosas sobre mi personalidad que no me gustaran (quizás en inventarios anteriores) y tratado de compensarlas después exageradamente? (por ejemplo: si descubría que dependía demasiado de los demás, trataba de compensarlo convirtiéndome en alguien exageradamente auto-suficiente.) Descríbelas.

20.- ¿Cuáles son los defectos que suelen estar más presentes en mis relaciones [deshonestidad, egoísmo, control, manipulación, etc.]?

21.- ¿Cómo puedo cambiar mi conducta para empezar a tener relaciones saludables?

22.- ¿He tenido algún tipo de relación con un Poder Superior? ¿Cómo ha cambiado a lo largo de mi vida? ¿Qué tipo de relación tengo ahora?

23.- ¿Qué entendí como resultado de este trabajo?