

Identificando problemas no relacionamento

Baseado em: Beck, A. T. (1988). *Love is never enough*. New York: Harper

→ Na coluna do centro, classifique cada item de acordo com a frequência com que ocorre:
(0) não ocorre; (1) raramente; (2) às vezes; (3) frequentemente; (4) o tempo todo

→ Na coluna da direita, assinale se você considera o item um problema em seu relacionamento.

Área: DECISÕES - Quando precisamos discutir um problema ou tomar uma decisão:

Atitude / comportamento	Frequencia	Isso é um problema?	
1. Discordamos	0 1 2 3 4	Sim	Não
2. Ele(a) fica irritado(a)	0 1 2 3 4	Sim	Não
3. Eu fico irritado(a)	0 1 2 3 4	Sim	Não
4. Eu cedo	0 1 2 3 4	Sim	Não
5. Ele(a) cede	0 1 2 3 4	Sim	Não
6. Não chegamos a um acordo	0 1 2 3 4	Sim	Não
7. Eu tomo a decisão	0 1 2 3 4	Sim	Não
8. Ela(a) toma a decisão	0 1 2 3 4	Sim	Não
9. Evitamos tomar decisões	0 1 2 3 4	Sim	Não
10. Fico magoada(o)	0 1 2 3 4	Sim	Não
11. Ele(a) se magoa	0 1 2 3 4	Sim	Não
12. discutimos sobre questões triviais	0 1 2 3 4	Sim	Não

Área: FINANÇAS

Atitude / comportamento	Frequencia	Isso é um problema?	
1. Ele(a) gasta demais	0 1 2 3 4	Sim	Não
2. Ele(a) não gasta	0 1 2 3 4	Sim	Não
3. Ele(a) vê com maus olhos a forma como gasto o dinheiro	0 1 2 3 4	Sim	Não
4. Não planejamos os gastos mensais	0 1 2 3 4	Sim	Não
5. Não concordamos a respeito da poupança	0 1 2 3 4	Sim	Não
6. Não sabemos como gastamos o dinheiro	0 1 2 3 4	Sim	Não
7. Ele(a) esconde dívidas e para onde vai o dinheiro	0 1 2 3 4	Sim	Não
8. Não concordamos com as prioridades	0 1 2 3 4	Sim	Não
9. Não somos responsáveis com os gastos	0 1 2 3 4	Sim	Não

Faça deste material um meio de divulgação do seu trabalho e da sua credibilidade, profissionalismo e experiência. Associe-se ao maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil (www.tccparatodos.com), baixe este instrumento em formato Word e personalize esse rodapé com seus dados pessoais e informações de contato.

Área: RELACIONAMENTO SEXUAL

Atitude / comportamento	Frequencia	Isso é um problema?	
1. Ele(a) se interessa mais por sexo do que eu	0 1 2 3 4	Sim	Não
2. Ele(a) se interessa menos por sexo do que eu	0 1 2 3 4	Sim	Não
3. É difícil para mim falar com ele(a) sobre sexo	0 1 2 3 4	Sim	Não
4. Nossa relacionamento sexual não é gratificante	0 1 2 3 4	Sim	Não
5. Reluto em demonstrar afeto porque ele(a) se torna muito amoroso(a)	0 1 2 3 4	Sim	Não
6. Divergimos quanto à espécie de ato sexual que gostamos de praticar	0 1 2 3 4	Sim	Não
7. Ele(a) usa o sexo para me controlar ou me punir	0 1 2 3 4	Sim	Não
8. Ele(a) se interessa demais por sexo	0 1 2 3 4	Sim	Não
9. Ele(a) não é sensível aos meus desejos sexuais	0 1 2 3 4	Sim	Não
10. Não concordamos sobre o uso de métodos contraceptivos	0 1 2 3 4	Sim	Não

Área: LAZER

Atitude / comportamento	Frequencia	Isso é um problema?	
1. Não nos divertimos juntos o tempo que gostaríamos	0 1 2 3 4	Sim	Não
2. Ele(a) passa muito mais tempo se distraindo sozinho (a)	0 1 2 3 4	Sim	Não
3. Ele(a) não tem energias ou tempo para o lazer	0 1 2 3 4	Sim	Não
4. Ele(a) não se diverte junto comigo	0 1 2 3 4	Sim	Não
5. Sinto-me compelida(o) a fazer coisas que não deveria	0 1 2 3 4	Sim	Não
6. Não gostamos das mesmas diversões	0 1 2 3 4	Sim	Não
7. Ele(a) não tem passatempos e nem se interessa por isso	0 1 2 3 4	Sim	Não
8. Não há equilíbrio entre o tempo que nos divertimos juntos e o que nos divertimos separados	0 1 2 3 4	Sim	Não
9. Ele(a) não encontra equilíbrio entre o lazer e o trabalho	0 1 2 3 4	Sim	Não
10. Temos idéias diferentes sobre o que constitui lazer	0 1 2 3 4	Sim	Não

As listas acima esclarecem algumas das áreas em que uma boa sintonia entre os parceiros é importante. Se você tiver algum problema nessas áreas, as listas ajudarão a determinar os pontos de atrito e as fraquezas do relacionamento. Assim, você estará capacitado a traduzir as queixas genéricas em problemas solúveis, específicos. Esse inventário serve também para avaliar os progressos no relacionamento alcançados ao longo do tempo.