

Relationstest

Hur har du det i din relation? Ringa in dina svar och räkna ut poängen enligt tabellen på slutet.

1. När jag pratar med min partner och är öppen och sårbar, så känner jag ofta;
A/ att jag blir förstådd och stöttad
B/ som att min partner är intresserad men inte speciellt engagerad
C/ en känsla av att min partner vill "lösa problemet" eller går i försvarsläge
D/ nu för tiden så öppnar jag faktiskt inte upp mig längre
2. Jag upplever att jag förstår min partners tvivel eftersom;
A/ min partner pratar med mig och ber om stöd och hjälp
B/ min partner benämner sin tvivel och osäkerhet på ett logiskt vis utan så mycket känslor
C/ jag vet när min partner känner sig upprörd även om han/hon inte pratar om det
D/ oftast har jag inte en aning vad som försiggår i min partners hjärta eller huvud
3. Att tillbringa egen-tid tillsammans med min partner är oftast
A/ avslappnande och det är skönt att bara "hänga" ihop
B/ roligt om vi tillsammans gör något som vi båda uppskattar
C/ det är inte lika roligt som när vi umgås med andra människor
D/ lite olika, ibland är det trevligt men det kan också bli spänt
4. När vi har en konflikt så;
A/ kan vi bli upprörda men vi pratar om det och löser problemet
B/ vi har sällan konflikter med ibland är vi osams men det brukar lösa sig av sig själv
C/ vi har ofta konflikter, uppenbara eller i det tysta, men vi pratar inte om det
D/ vi brukade ha många konflikter, men nu för tiden har vi mer eller mindre gett upp
5. När vi pratar om hur vi vill leva vårt liv (ekonomi, uppfostran, värderingar) så;
A/ är vi inte alltid överens men vi kan respektera varandra olikheter.
B/ har vi ofta lika värderingar och pga det så skapar det oftast inga problem
C/ har vi väldigt olika värderingar men det hjälper inte att diskutera
D/ är vi oftast oense. Min partner försöker kontrollera många aspekter av vårt gemensamma liv



Relationstest

6. När jag delar med mig av mina tankar, om mig själv och om världen i övrigt, till min partner, så upplever jag ;
- A/ att jag blir sedd och hörd och respekterad, och jag värderar min partners åsikter. Jag vill också gärna lyssna på min partners tankar och känslor
 - B/ att min partner lyssnar med respekt, men är oftast fast i sina egna åsikter, tankar och idéer
 - C/ som om min partner oftast vänder sig till andra, inte till mig
 - D/ som att min partner sällan ger mig den uppmärksamhet jag behöver. Ibland agerar han/hon som om jag är ointressant och han/hon förstår sig inte på mig
7. Jag känner mig kritiserad av min partner;
- A/ sällan
 - B/ ibland
 - C/ ofta
 - D/ för det mesta
8. Min partnern och jag är fysiska med varandra (håller handen, myser, kramas)
- A/ ofta
 - B/ ibland
 - C/ sällan
 - D/ nästan aldrig
9. Att ha sex med min partner är:
- A/ då vi upplever kontakt, även om det är svårt att skapa tid för det ibland
 - B/ är bra men kanske lite av en rutin
 - C/ något jag skulle vilja ha mer av men jag vill känna att vi har kontakt först
 - D/ lite av en öm punkt för oss, och vi grälar ofta om det
10. När jag tänker på att bli gamla tillsammans så
- A/ tänker jag att det bli härligt. Inga förpliktelser, så vi kan verkligen njuta av tiden tillsammans
 - B/ tänker jag att vi har en fin gemenskap och vi kan lita på varandra
 - C/ funderar på om vi har tillräckligt mycket gemensamt för att det ska kunna vara ett gott liv
 - D/ orolig för när det som har hållit oss tillsammans inte längre finns, kommer göra att vi får det ännu sämre och vi till och med glider isär

Relationstest

Räkna ihop dina poäng:

A = 4 poäng _____ st A = _____
B = 3 poäng _____ st B = _____
C = 2 poäng _____ st C = _____
D = 1 poäng _____ st D = _____

Summa: _____

35-40 poäng

Ni har det gott med intimiteten. Kanske att du tänker att det inte är det "perfekta" förhållandet men ni har det jättegott. Riktiga förhållande är inte perfekta utan det är en enda lång dans av "harmoni-disharmoni-och reparation". Även om det finns saker att jobba på så är ni inte fast. Slappna av och njut av förhållandet.

Det finns en möjlighet att boka ett parterapi tillfälle för att fördjupa relationen, och kanske lösa ett problem som ni har haft svårt att lösa på egen hand.

30-35 poäng

Ni är i ett starkt förhållande men kanske att det finns utvecklingspotential när det kommer till kontakt och kommunikation.

Det kan vara en fördel att boka några tillfällen i Terapistugan för att lära er ett nytt sätt att kommunicera för att undvika destruktiva konflikter där det handlar om maktkampen om vem som har rätt och fel.

25-30 poäng

Om du fick många B och C så är du i en relation där du har möjlighet att förändra och förbättra framförallt den riktiga kontakten . Kanske att andra upplever er relation som bra, men du upplever att det är något som saknas.

Det kan vara en fördel att boka några tider i Terapistugan för att få hjälp med att nå varandra på ett djupare plan, att få hjälp med att riva de murar som ni byggt upp och som hindrar er att känna på ett djupare plan. Ni behöver förmodligen arbeta med hur ni lyssnar på varandra och hur ni hjälper varandra att se det som fungerar, istället för att fastna i det som inte fungerar.

20-25 poäng

Ni befinner er i en relation som behöver tid och omsorg för att släppa in sårbarhet, öppenhet och glädje. En känsla av distans och väldigt lite närhet, eller många olösta konflikter skapar förmodligen en känsla av inte vara lycklig och glad i relationen.

Ni behöver hjälp i relationen och vi behöver förmodligen flera tillfällen tillsammans för att hitta tillbaka till glädjen och öppenheten i relationen.



Relationstest

15-20 poäng

Det verkar finnas få saker som håller ihop ert förhållande och ni behöver verkligen hjälp med att lära er hur man reparerar och hur ni skapar ett förhållande som är ett gott ställe att vara på och som ger kraft och styrka. Ni kan ha hamnat på ett ställe där de flesta konflikter blir olösta och det handlar mer om hämnd och kontroll än om kontakt, kommunikation och respekt. Genom att ta stöd och hjälp och vara villig att göra förändringar så har ni möjlighet att skapa nya förutsättningar, men ni behöver hjälp på vägen.

10-15 poäng

Det här förhållandet är i riktig kris. Det kanske finns både mental och fysisk destruktivitet och förmodligen ingen kärleksfull intimitet alls. Kanske handlar allt om hämnd eller så kanske du tystat din röst helt och hållet och bara överlever. Du behöver göra din röst och behov hörda. Antigen jobba för relationen utan att ge upp din röst, eller så behöver du lämna. Ibland behöver man hjälp med att förstå vad som hänt och det kan vara en god ide att boka en egen tid i Terapistugan för att få syn på dina egna behov, känslor och tankar.

*Relationstestet är en fri översättning från boken
"How can I get through to you av Terrence Real"*

Det här testet är ett sätt av många för att få en indikation på vart ni befinner er just nu i ert förhållande. Självklart är våra liv och samliv oftast mer komplext än vad ett test kan berätta för dig men ibland är det skönt att få hjälp med att se saker och ting lite tydligare och att det finns anledningar till fördjupning i alla förhållanden. Saker och ting händer och det påverkar vårt kärleksliv positivt eller negativt och ibland är det svårt att navigera på egen hand.

Ni är varmt välkomna att boka en tid i Terapistugan.



Riddarebo, Svensbacken, 504 93 Borås
info@letstalkterapi.se | www.letstalkterapi.se
Tel. 0705-362290