

# Otwartość emocjonalna partnerów

Oprac. własne na podst. Sue Johnson „Przytul mnie”, Laurum, 2012.



Zaznacz tylko te zdania, które uważasz za prawdziwe:

- Mój partner/moja partnerka poświęca mi na co dzień dość uwagi.
- Nasz związek opiera się na dobrym kontakcie emocjonalnym.
- Bardzo rzadko mam wrażenie (albo wcale), że kiedy o czymś mówię, partner/partnerka myśli o czymś innym.
- Wiem, że mogę porozmawiać z partnerem/partnerką o wszystkim.
- Nie czuję się samotny/samotna w naszym związku.
- Mój partner/partnerka potrafi mnie uważnie słuchać.

Każde prawdziwe zdanie to 1 punkt. Policz je i sprawdź, co może oznaczać Twój wynik:

0-2 punkty – w niewielkim stopniu przyjmujecie postawę otwartości wobec siebie nawzajem. Pod koniec dzisiejszego dnia znajdźcie czas na rozmowę o tym, jak minął Wasz dzień. Słuchajcie uważnie swoich słów, zastanawiajcie się, jakie emocje mogły towarzyszyć opisywanym zdarzeniom.

3-4 punkty – w porządku, choć warto by było poświęcić Waszemu związkowi więcej czasu i uwagi. Kiedy ostatni raz udało Wam się znaleźć chwilę tylko dla siebie? Wybierzcie się na długi spacer, podczas którego starajcie się cieszyć swoją bliskością.

5-6 punktów – łączy Was głębokie porozumienie emocjonalne. Uważnie podchodźcie do siebie nawzajem i do Waszej relacji. Staracie się nie stracić z oczu tego, co najcenniejsze.