

## **Kto dominuje w Twoim związku? Test**

Test pozwoli w ogólnym stopniu odpowiedzieć Ci na w/w pytanie. Poniżej 6 pytań. Zaznacz jedną z odpowiedzi a, b, c lub d. Na końcu wyniki.

### **1. Myśli, które miałam najczęściej w głowie, kiedy umawiałam się na randkę (lub nadal to robię), to:**

- a) Chcę jak najszybciej poznać tę osobę, aby wiedzieć jak reagować
- b) Muszę zwrócić na siebie uwagę, żeby mnie zapamiętała
- c) Kto może mnie wesprzeć, bo się stresuję?
- d) Gdzie mogę uzyskać wiedzę, jak najlepiej zacząć rozmowę?

### **2. Kiedy wybieram się na zakupy z partnerem, ważne jest dla mnie:**

- a) Szybkie zrobienie zakupów i niemarnowanie czasu na "puste przeloty"
- b) Posiadanie jak najwięcej czasu na swoje potrzeby, partner(ka) ma się dostosować do mnie
- c) To, aby partner(ka) mógł mi doradzić i cieszyć się ze mną wspólnym czasem
- d) To, aby partner zwrócił uwagę na ceny i detale, których ja mogę nie zauważyć i tym samym podjąć złą decyzję

### **3. Jeśli między nami dochodzi do kłótni, to reaguję:**

- a) Spokojnie, ale dążę do postawienia na swoim
- b) Wybucham i nie potrafię powstrzymać emocji
- c) Stawiam na kompromis i dostosowuję się, bo ktoś musi zrobić pierwszy krok do zgody
- d) Wycofuję się i potrzebuję czasu, aby przemyśleć sytuację

### **4. Gdy rozmawiamy o pomysłach na wspólny urlop, to najbardziej chcę pojechać:**

- a) W miejsce o najlepszej relacji ceny do oferty, to jest dla mnie najważniejsze
- b) W nowe miejsce pełne atrakcji, nawet jeśli trzeba za to ekstra zapłacić, to przeżycia są najważniejsze
- c) Tam, gdzie oboje będziemy się dobrze czuć. Ważne że razem, mniej gdzie.
- d) Tam, gdzie będzie mało ludzi, spokój i możliwość wyciszenia się, a każdy może znaleźć coś dla siebie

## 5. Najbardziej lubię spędzać wolny czas:

- a) Odpoczywając między ludźmi w sposób aktywny
- b) Na imprezach, w nowych miejscach, z nowymi ludźmi, żeby się zresetować
- c) Wspólnie z partnerem i najbliższymi przyjaciółmi
- d) W domu we dwoje, z dziećmi

## 6. Gdy rodzina mojego partnera zaprasza mnie na obiad, to:

- a) Myślę, jak się wkupić w łaski rodziny
- b) Kombinuję, jak zabłysnąć i dać się zapamiętać
- c) Denerwuję się, bo chcę, aby wszystko poszło dobrze
- d) Mam nadzieję, że nie będę musieć wiele mówić i że spotkanie skończy się szybko

## Twoje odpowiedzi:

### Najwięcej odpowiedzi a)

Masz tendencję do dominowania i stawiania na swoim. Według Ciebie to partner powinien dostosować się do Twoich potrzeb. To Ty kontrolujesz i Ty ustalasz zasady. Możesz mieć kłopoty w związku, jeśli nie popracujesz nad elastycznością i przestrzenią dla partnera.

Więcej słuchaj, mniej mów, a pracuj nad empatią i zaufaniem do partnera. Trzeba nieco odpuścić.

### Najwięcej odpowiedzi b)

Posiadasz tendencję do bycia w centrum uwagi, dominacji. W Twoim przekonaniu partner powinien o Ciebie cały czas zabiegać, spełniać Twoje zachcianki i zaskakiwać. Popracuj nad partnerstwem i zmień przekonania. Może nieco kompromisu?

Związek to relacja oparta nie tylko o branie, ale również o dawanie.

### Najwięcej odpowiedzi c)

Prawdopodobnie masz tendencję do nadmiarowego dostosowywania się kosztem swoich potrzeb. A przecież związek partnerski bazuje na wspólnych potrzebach, ale również akceptuje różnice. Dlatego nie zawsze dostosowanie się do drugiej połówki za wszelką cenę jest dobre.

Pomyśl nad umiejętnością stawiania granic w związku i dbaniem o swoje potrzeby. Komunikuj się wprost, nie zakładaj, że druga strona sama się domyśli, czego potrzebujesz.

### Najwięcej odpowiedzi d)

Nie masz czasami tendencji do trzymania dystansu w stosunku do drugiej połówki? Okazywanie emocji może nie być Twoją mocną stroną.

Pamiętaj, że nie wszystko da się racjonalnie uzasadnić, przeanalizować i zaplanować. Relacje to również sfera emocji, umiejętności ich nazywania i rozmawiania o nich. Pomyśl nad okazywaniem bliskości i spędzaj więcej czasu wspólnie z partnerem.