

KĀDĀS ATTIECĪBĀS ESI TU?

Tavu attiecību veselības tests

**Sāc ar pirmo
jautājumu un,
atbildot JĀ vai NĒ,
virzies uz
nākamo attiecīgo
jautājumu kastīti,
domājot par
attiecībām,
kurās Tu
šobrīd atrodies**

Sāc šeit

1. Vai Tavi lēmumi tiek atbalstīti un Tavas sajūtas, domas, emocijas un izvēles – cienītas?

3. Vai Tev kādreiz ir bijis bail no sava partnera vai partneres? Vai attiecībās jūties tā it kā tās Tevi “smacētu”?

5. Vai Tavs partneris/e Tevi klausās bez nosodījuma un ar sapratni par Tavām emocijām un izjūtām?

7. Vai Jūs sarunājaties par savām jūtām, cerībām, bailēm un tālejošiem plāniem?

9. Vai Tu kādreiz esi ticis apšaubīts/a no sava partnera puses vai vainots/a par to, kas nav bijis Tavā atbildībā?

11. Vai lēmumi par to – kā Jūs pavadāt savu laiku kopā (tai skaitā – kā Jūs plānojat finanses) tiek pieņemti kopīgi un tā, ka ieguvēji ir abas puses?

13. Vai Tavi lēmumi par to – kur un kā Tu pavadī savu brīvo laiku, ir tikuši kritizēti? Vai esi saņēmusi/saņēmis aizliegumu kādreiz tikties ar saviem draugiem, ģimenes locekļiem vai citiem sev tuviem cilvēkiem?

VESELĪGAS ATTIECĪBAS:
Jautājumi 1,4,5,7,10,11 un 14 apraksta attiecības, kas balstītas cieņā un līdzvērtībā. Ja Tu atbildēji “jā” uz visiem šiem jautājumiem, Tu esi veselīgās attiecībās

2. Vai Tev ir sajūta, ka Tavas rīcības tiek kontrolētas un Tavas aktivitātes ārpus attiecībām – ierobežotas?

4. Vai Tu šajās attiecībās jūties droši, brīvi un pasargāti?

6. Vai Tavs partneris/e mēdz pret Tevi izturēties nejauki (noniecina, apsūkā, vaino un citādi grauj Tavu pašvērtējumu)?

8. Vai Tavs partneris/e Tev jebkad ir draudējis/usi?

10. Vai Tavs partneris/e uzņemas atbildību par sevi, akceptē savas kļūdas, ir gatavs/a atvērti un cieņpilni par tām runāt?

12. Vai Tavs partneris/e izturas tā it kā viņš/viņa ir “galvenais un vissvarīgākais” šajās attiecībās?

14. Vai Tu jūti, ka Tavs privātums tiek respektēts un Tevis noteiktās fiziskās, emocionālās un psiholoģiskās robežas – ievērotas un cienītas?

NEVESELĪGAS ATTIECĪBAS:
Jautājumi 2,3,6,8,9,12 un 13 apraksta attiecības, kurās valda kontrole un apspiešana. Ja Tu atbildēji “jā” kaut uz vienu no šiem jautājumiem, tas ir signāls, ka attiecības, kurās Tu atrodies ir neveselīgas vai pat vardarbīgas