

OLIKA SÄTT ATT RELATERA TILL ANDRA MÄNNISKOR

Nedan beskriver vi fyra olika sätt att uppleva relationer till andra människor. Sätt ett kryss för hur väl Du anser att varje sätt passar in på just dig, när Du tänker på hur Du fungerar i relationer med andra.

- A. Jag är tillfreds utan att ha nära känslomässiga relationer. Det är väldigt viktigt för mig att känna mig oberoende och att klara mig på egen hand. Jag föredrar att inte vara beroende av andra, eller att andra är beroende av mig.

Stämmer inte alls stämmer mycket bra

- B. Det är lätt för mig att komma känslomässigt nära andra människor. Jag är tillfreds med att vara beroende av andra och med att veta att andra är beroende av mig. Jag är inte orolig för att vara ensam eller för att andra inte skall acceptera mig.

Stämmer inte alls stämmer mycket bra

- C. Jag vill vara känslomässigt helt nära andra, men ofta tycker jag att andra är ovilliga att komma mig så nära som jag skulle önska. Jag känner mig illa till mods utan nära relationer, men ibland oroar jag mig för att andra inte uppskattar mig lika mycket som jag uppskattar dem.

Stämmer inte alls stämmer mycket bra

- D. Jag tycker det är obehagligt att komma nära andra. Jag vill ha nära, känslomässiga relationer, men jag tycker det är svårt att lita helt på andra, eller att vara beroende av dem. Jag är rädd att bli sårad om jag tillåter mig själv att komma för nära andra människor.

Stämmer inte alls stämmer mycket bra

Om Du skulle välja en av beskrivningarna ovan som mest typisk för hur Du är tillsammans med andra människor, vilken skulle det bli? Sätt en ring runt den bokstav som passar bäst

A **B** **C** **D**