

Forskellige måder at relatere til andre mennesker på

Nedenfor beskriver vi fire forskellige måder at opleve relationer til andre mennesker på. Sæt et kryds for, hvor godt du mener, hver måde passer på netop dig med henblik på, hvordan du fungerer i relationer med andre.

- A. Jeg er tilfreds uden at have nære følelsesmæssige relationer. Det er meget vigtigt for mig at føle mig uafhængig og kunne klare mig selv. Jeg foretrækker at være uafhængig af andre, eller at andre er afhængige af mig.

Meget uenig

Meget enig

- B. Jeg har ingen problemer med at komme følelsesmæssigt tæt på andre mennesker. Jeg er tilfreds med at være afhængig af andre og med at vide, at andre er afhængige af mig. Jeg er ikke bange for at være alene eller for, at andre ikke skal acceptere mig.

Meget uenig

Meget enig

- C. Jeg ønsker at være følelsesmæssigt helt tæt på andre, men ofte føler jeg, at andre ikke vil komme så tæt på mig, som jeg ville ønske. Jeg føler mig dårligt tilpas uden nære relationer, men somme tider er jeg bange for, at andre ikke værdsætter mig lige så meget, som jeg værdsætter dem.

Meget uenig

Meget enig

- D. Jeg bryder mig ikke om at komme tæt på andre. Jeg vil gerne have nære, følelsesmæssige relationer, men jeg synes, det er svært at stole helt på andre eller være afhængig af dem. Jeg er bange for at blive såret, hvis jeg tillader mig selv at komme for tæt på andre mennesker.

Meget uenig

Meget enig

Hvis du skulle vælge én af de ovenstående beskrivelser, som er *mest typisk* for, hvordan du er sammen med andre mennesker, hvilken skulle det så være? Sæt bolle om det bogstav, der passer bedst.

A

B

C

D