

De drie linker kolommen: wat je zelf vindt

Zit het grootste deel van de kruisjes die je links hebt gezet in het groen?

Advies: jullie hebben geen hulp nodig. In elke relatie bestaan problemen waar een of beide partners moeite mee hebben. De kunst is om hier met elkaar over te communiceren. Het ziet ernaar uit dat jullie niet meer dan normale problemen hebben. Het is overigens een misvatting dat je alleen naar een relatietherapeut moet als je veel problemen hebt. Het kan heel verhelderend en leerzaam zijn om relatiegesprekken te voeren als er niet specifiek veel problemen zijn. Het kan jullie nog dichter bij elkaar brengen. Natuurlijk kan het ook zijn dat er in de toekomst iets verandert. Dat je meer problemen gaat ervaren of je je eenzaam voelt in je relatie. In dat geval is het goed om eens contact op te nemen met een relatiemediator. In tegenstelling tot een therapeut kijkt die hoe de 'rode knoppen' vermeden kunnen worden door (nog) beter/effectiever te communiceren. Datzelfde geldt als je het idee hebt dat er toch meer speelt dan er uit deze test komt.

Zit het grootste deel in geel?

Advies: kaart de problemen aan bij je partner. Uit de test blijkt dat je meerdere problemen ervaart binnen je relatie of dat de problemen die je ervaart wat ernstiger zijn dan bij een goede relatie. Het is een goed idee om bij je partner aan te kaarten dat je je niet prettig voelt met bepaalde onderdelen van jullie relatie. Misschien kunnen jullie er op die manier nog zelf uitkomen. Maak jullie problemen hoe dan ook bespreekbaar. Uiteraard kun je zo'n gesprek ook met een derde erbij voeren, bijvoorbeeld als je denkt dat het toch op ruzie uitloopt. Ook wanneer je het moeilijk vindt bepaalde thema's bespreekbaar te maken of het je niet goed lukt om een gesprek te beginnen, kan het fijn zijn om eens bij een coach of psycholoog langs te gaan. Er bestaat een risico dat je er in een later stadium niet meer samen uit komt. Check het web voor een professional waar jullie je goed bij voelen of van wie jullie verwachten er het meest baat bij te hebben.

Zit het meeste in oranje?

Advies: het ziet ernaar uit dat jullie relatie hard aan onderhoud toe is. Er spelen vermoedelijk te veel problemen, zodat het lastig kan zijn zaken uit elkaar te houden. Je verzandt bijvoorbeeld steeds in ruzies, of het lukt al helemaal niet meer om te praten over je relatie. Je kan bovendien het gevoel hebben dat het steeds erger wordt. Misschien heb je met elkaar nog niet écht over je problemen gesproken. Misschien lukt het jullie om er toch zelf uit te komen als je wel in gesprek gaat. Op basis van deze test lijkt het er echter op dat er te veel speelt om er zelf uit te komen. Vraag jezelf af of je er samen uit wil komen. Als de wil er is, is er heel veel mogelijk.



De drie rechter kolommen: wat jij denkt dat jouw partner vindt

Zitten de meeste kruisjes in de rechter drie kolommen bij jou in het groen?

Je vertrouwt je partner in wat hij/zij voor je voelt. Beter nog als je partner ook in hem/haar eigen test vooral groen scoort, en jij ook in de jouwe. Lees hierboven wat je bij groen kunt doen.

Wat als jij voor je partner het grootste deel geel hebt aangekruist?

In elk geval twijfel jij over hoe goed je partner jullie relatie vindt. Te meer is dat reden om er met elkaar over te praten. Laat je dat liggen, dan loop je de kans dat het steeds erger wordt. Vooral als je ook zelf meer in het geel (of zelfs oranje) zit. Heeft ook je partner zelf vooral geel (of zelfs oranje) aangekruist in zijn/haar eigen test, dan is het echt tijd voor actie. Praat met elkaar! Lees hierboven verder wat je kunt doen als je veel geel scoort.

En als jij voor je partner vooral oranje hebt aangekruist?

Dan mag je je best veel zorgen maken over jullie relatie. Doe je dat niet, dan steek je je kop in het zand. In elk geval heb je weinig vertrouwen in wat je partner voor jou voelt. Is dat wederzijds (scoor je ook voor jezelf hoog op oranje) dan kun je niet stil blijven zitten. En, mocht ook je partner in zijn/haar eigen test hoog op oranje hebben gescoord, dan brandt absoluut de alarmlamp. Kijk hierboven wat je kunt doen als jullie diep in het oranje zitten.

Let op: zit er een groot verschil tussen de uitkomsten van je eigen test en de test die je partner heeft gedaan, dan is dat een extra reden om met elkaar te praten. Jullie relatie lijkt alles behalve in balans!