

Até que ponto você e seu cônjuge levam vidas paralelas?

Baseado em: Gottman, J. (1995). *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last*. New York: Simon & Schuster.

→ Assinale “sim” ou “não” para cada uma das afirmativas abaixo com base naquilo que você acredita ser verdadeiro para descrever seu relacionamento nos últimos tempos:

1. Não fazemos mais as refeições juntos com a mesma frequência de antes	Sim	Não
2. Às vezes parecemos colegas de quarto, e não um casal	Sim	Não
3. Temos menos amigos comuns do que antes	Sim	Não
4. Ao que parece, fazemos a maior parte das coisas separadamente	Sim	Não
5. Parece que cada vez temos menos interesses em comum	Sim	Não
6. Às vezes passamos um longo período sem conversarmos sobre nossas vidas	Sim	Não
7. Nossas vidas são mais paralelas do que interconectadas	Sim	Não
8. Não costumamos conversar sobre como foi o nosso dia	Sim	Não
9. Não passamos mais muito tempo juntos	Sim	Não
10. Passamos grande parte de nosso tempo livre fazendo coisas diferentes	Sim	Não
11. Não temos muito tempo para simplesmente conversarmos	Sim	Não
12. Acho que não nos conhecemos mais	Sim	Não
13. Não jantamos mais juntos com a mesma freqüência	Sim	Não
14. Raramente saímos juntos	Sim	Não
15. Atualmente, grande parte de nosso lazer é com outras pessoas, não com o parceiro	Sim	Não
16. Somos como dois navios que se cruzam seguindo suas trajetórias individuais	Sim	Não
17. Parecemos nos evitar	Sim	Não

Pontuação / Interpretação: Se você respondeu “sim” a cinco ou mais afirmações, provavelmente você e seu cônjuge estão levando vidas paralelas. Perceber que a situação deteriorou-se a esse ponto constitui o primeiro passo para redescobrir o parceiro..