

## Você tem buscado resolver seus conflitos conjugais?

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. Conversar com meu parceiro sobre nossos problemas só parece piorar tudo	Sim	Não
2. Prefiro guardar as coisas dentro de mim	Sim	Não
3. Sou uma pessoa bastante reservada no que diz respeito aos meus sentimentos	Sim	Não
4. Quando estou de mau humor, prefiro simplesmente ficar sozinho	Sim	Não
5. Não adianta muito discutir meus problemas com o meu parceiro	Sim	Não
6. Conversar a respeito dos nossos problemas só torna-os mais confusos	Sim	Não
7. Existem certas pessoas com as quais é simplesmente impossível conversar, e meu parceiro é uma delas	Sim	Não
8. Nossos diálogos sobre os problemas nunca parecem chegar a algum lugar	Sim	Não
9. Prefiro tentar resolver nossos problemas conjugais sozinho	Sim	Não
10. Não acredito muito que conversar com meu parceiro sobre nossos problemas poderá gerar outra coisa que não uma discussão inútil	Sim	Não
11. Depois de tantas tentativas frustradas, desisti de tentar conversar com meu parceiro sobre os nossos problemas	Sim	Não
12. Não percebo nenhuma vantagem em potencial na tentativa de conversar sobre nossos problemas com meu parceiro	Sim	Não

**Pontuação / Interpretação:** Se você respondeu “**sim**” a quatro ou mais afirmações, parece que você desistiu de tentar resolver os problemas com seu cônjuge – por menores que estes sejam. Essa atitude quase inevitavelmente conduz à próxima etapa na Sucessão de Distância e Isolamento.