



# Estàs preparat/da per saber si la teva relació arribarà lluny?

Si et preguntes com de **sana i estable és la relació amb la teva parella**, et portem la resposta.

El psicòleg estatunidenc Robert Sterberg, va concloure unes dècades enrere que l'amor es pot quantificar a través de tres dimensions: **intimitat, passió i compromís**.

Stenberg i el seu equip van elaborar un **test de quinze entrades per cada una de les dimensions**, però després ho van acotar a cinc.

La idea és que responguis amb una puntuació **de l'1 al 5 a cada afirmació**, tenint en compte que 1 seria que no estàs "gens d'acord" i que 5 seria que estàs "extremadament d'acord".

## Preparat/da?

### Intimitat

1. Tinc una relació càlida amb la meva parella.
2. Rebo suport emocional considerable de la meva parella.
3. Valoro molt la meva parella a la meva vida.
4. Tinc una relació còmoda amb la meva parella.
5. Sento que la meva parella realment m'entén.

### Passió

6. La meva relació amb la meva parella és molt romàntica.
7. Trobo que la meva parella és molt atractiva personalment.
8. No puc imaginar una altra persona fent-me tan feliç com ho fa la meva parella.
9. Hi ha alguna cosa quasi "màgica" en la meva relació amb la meva parella.
10. La relació amb la meva parella és apassionada.

### Compromís

11. Tinc confiança en l'estabilitat de la meva relació amb la meva parella,
12. Veig el meu compromís amb la meva parella com a sòlida.
13. Estic segur/a de l'amor de la meva parella.
14. Veig la meva relació amb la meva parella com a permanent.
15. Sento un sentit de responsabilitat cap a la meva parella.

Un cop hagis respost les preguntes, **hauràs de fer la mitjana de la puntuació a cada ítem**. Si és superior a 3, voldrà dir que la teva relació és sana. Si, en canvi, és inferior, és probable que estigui en perill o que es tracti d'una relació que acaba de començar.