

# Чек лист сомнительных отношений

---

## Начнём с простого вопроса: Вам чаще хорошо с ним или плохо?

Если вы не можете ответить быстро и однозначно, если ответ занимает больше одного предложения — то это повод задуматься над тем, а с тем ли вы человеком. Не то, чтобы срочно расстаться, а пока задуматься.

Сама я бывала в разных отношениях.  
Я была безответно влюблена, в меня были невзаимно люблены.  
Я прошла через абьюзерские отношения.  
И через два брака, и сложный развод.

Мой чек лист, конечно, не панацея, но если он поможет вам задуматься над отношениями, — можно считать это хорошим результатом.

## Итак, список сомнительных отношений:

1. Партнёр мало интересуется вашей жизнью, вашими мечтами, планами, проблемами, страхами.
2. Вы в основном не знаете, где он, чем занят. Иногда вы даже не знаете, пара ли вы ещё.
3. Он контролирует вас: ваше поведение, внешний вид, ценности.
4. Он систематически критикует и/или обесценивает: ваше поведение, внешний вид, интеллект, ценности.
5. С сексом у вас так себе. Или его вообще нет.
6. У вас нет совместных планов. Или они очень неконкретные или ситуативные.
7. У партнёра или у вас есть зависимость. Любая: химическая, игровая.
8. Партнёр или вы сильно зависите от мнения окружения: родителей, друзей.
9. Партнёр не исполняет обещания.
10. Вообще небезопасно и неуверенно — это то, как вы ощущаете себя рядом с ним.
11. И да, вам с ним чаще плохо, чем хорошо.

*Чем больше пунктов — тем все сложнее, конечно.*

## **Что могу посоветовать?**

Пытаться изменить партнёра бесполезно. Вернее, невозможно.  
Не получится его (её) изменить. И не только у вас, ни у кого не получится.  
Это не он такой, это вы такая, что выбрали такого партнёра и такие отношения.

И повлиять мы можем только на себя. Только со своими мотивами, желаниями, любовью и привязанностью разобраться.

**Иногда самостоятельно, иногда с помощью психолога.**

*Каждый достоин счастья в отношениях.*

*И для каждого это возможно.*

---

С заботой,  
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт