Чекап сепарации

Про психологическую сепарацию говорят много. Но для чего она нужна? Сепарация - это психологическое отделение ребёнка от мамы (родителей), она нужна, чтобы стать самостоятельной, независимой личностью. А ещё, пройденная сепарация - это гарантия здоровых, счастливых отношений. Любых: партнерский, дружеских, родительско-детских и, конечно, отношений с самим собой. Психологически отделиться - значит быть собой и позволять другим быть другими. Не пытаться изменить их и не реагировать на то, когда хотят изменить вас. Как понять, что сепарация не завершена? Проведите небольшой чекап ваших отношений с близкими вам людьми. В каких пунктах вы узнаете себя?

1. Отношения с родителями

- ☐ **1.1** Мне трудно сказать: “Мама, я тебя люблю”. Причем я точно знаю, что люблю своих родителей, но эту фразу мне говорить сложно. Я даже просто “мама” говорю редко. Стараюсь обращаться безлично.

- ☐ **1.2** Я жертвую своими интересами, чтобы не огорчать родителей. Мне бывает обидно, что они не замечают, как много я для них делаю.

- ☐ **1.3** Не принимаю серьезных решений без совета с родителями, они активно вмешиваются в мою жизнь.

- ☐ **1.4** Меня задевает критика родителей (когда говорят, что я плохо выгляжу, мало работаю или делаю что-то не так и т.д.).

- ☐ **1.5** Занимаюсь делом, которое советовали родители, и понимаю, что это - не моё, и сейчас нахожусь в поиске себя, предназначения.

- ☐ **1.6** Я боюсь, что мои родители без меня не справятся, постоянно тревожусь о них.

- ☐ **1.7** У меня сложные отношения с мамой/папой, мы любим друг друга, но постоянно ссоримся.

- ☐ **1.8** Я не люблю разговаривать с родителями по телефону, мне кажется, что они пытаются меня контролировать и осуждать. Я ничего им не рассказываю.

- ☐ **1.9** Я не могу познакомить своего партнёра с родителями.

- ☐ **1.10** Мне сложно принимать помощь от родителей или близких людей. Я все должен(на) сделать САМ/САМА! (хочешь сделать хорошо - сделай сам).

- ☐ **1.11** Повторяю поведение родителей, хотя говорил(а), что никогда не буду поступать так, как они.

2. Отношения с близкими людьми

- ☐ **2.1** Не получается построить отношения. Мне сложно понять, нужны ли они вообще.

- ☐ **2.2** Я теряю интерес, как только чувствую, что нравлюсь.

- ☐ **2.3** Для меня секс и близость - это не одно и то же. Я могу часто менять партнеров.

- ☐ **2.4** Не люблю разговоры “о чувствах”. Они меня раздражают. Мне проще уйти из отношений, чем пытаться что-то прояснить.

- ☐ **2.5** Я боюсь начинать отношения. Боюсь, что я сильно привыкну, а меня бросят.

- ☐ **2.6** Чем ближе мы становимся, тем мне тревожнее.

- ☐ **2.7** Я постоянно ревную, знаю все пароли и проверяю телефон. Ревную даже к друзьям. Могу выйти из себя, бурно отреагировать.

- ☐ **2.8** Мне обидно, когда партнер выбирает не меня, проводит время не со мной.

- ☐ **2.9** Мне сложно отпускать любимого человека. Я очень скучаю. Считаю дни до встречи, жду звонка.

- ☐ **2.10** Я уступаю во всем, только бы остаться в отношениях. Приспосабливаюсь к партнеру, забывая про свои желания. Когда я слышу, что жертвовать собой - плохо, меня это раздражает.

- ☐ **2.11** Не умею открыто конфликтовать. Мне проще промолчать, чем сказать о том, что чувствую.

- ☐ **2.12** Я повторяю один и тот же сценарий.

- ☐ **2.13** Я чувствую одиночество в отношениях.

3. Отношения с собой

- ☐ **3.1** Я часто в конфликтах веду себя по-детски: истерики, обиды, игнор

проблемы.

- ☐ **3.2** Я часто переживаю о том, что обо мне подумают. Даже совсем посторонние люди. Например, мне будет стыдно, если я споткнусь на улице. В этот момент я или засмеюсь, или постараюсь опустить лицо, отвернуться.

- ☐ **3.3** Не могу освободиться от чужих оценок. Я отдаю другим право оценивать себя. Если мне говорят, что я красивая - чувствую, что настроение повышается. Говорят, что я выгляжу усталой - чувствую неловкость, хочется уйти, привести себя в порядок.

- ☐ **3.4** Боюсь брать ответственность за свою жизнь, часто перекладываю ее на других людей (это они виноваты).

- ☐ **3.5** Я часто злюсь на всех вокруг. Мне сложно держать себя в руках. Могу сказать что-то грубое или обидное.

- ☐ **3.6** Я защищаюсь обидой, жду извинений. Никогда не пойду мириться первым/первой.

- ☐ **3.7** Я стараюсь помогать и заботиться обо всех. Только если во мне нуждаются - меня любят. Мне жалко себя, но я ничего не могу с этим поделать.

- ☐ **3.8** Не могу просить о помощи. Я сразу чувствую, что я в долгу. Это давит на меня. Для меня просить о помощи - значит проявлять слабость.

- ☐ **3.9** Я знаю, что меня часто игнорируют. Мне больно, что никому нет до меня дела. В такие моменты я острее всего чувствую одиночество.

- [ ] **3.10** Не выношу одиночества. Мне нужно, чтобы кто-то был рядом, иначе я чувствую пустоту.

- [ ] **3.11** Я мечтаю найти родственную душу. Когда-то у меня уже были такие отношения, но всё закончилось. Теперь я хочу только такой близости.

- [ ] **3.12** Мне становится тревожно, когда я долгое время один/одна.

Вы, наверное, заметили, что какие-то из пунктов взаимоисключающие? Так и есть. Здесь 2 стороны отсутствия сепарации - тревожный тип привязанности или избегающий. Эти стратегии будут проигрываться в любых отношениях, в том числе и в отношениях с собой. Узнаете ли вы себя в каком-то одном типе привязанности? Или вы чувствуете, что можете вести себя и так, и так? А, может быть, это вообще не про вас? Тогда вы прошли свою сепарацию. Поздравляем! Если всё же вы отметили более 15% пунктов, то ваша сепарация не завершена. И важно пройти её, чтобы стать самостоятельной личностью, ОТДЕЛЬНОЙ от родителей и близких людей, и наладить отношения - с партнерами, с окружающими людьми и с собой! Гипнотерапевтический аудиокурс "Мама" от EASES.ME поможет вам восстановить контакт с собой и завершить сепарацию.Подробнее о курсе "Мама": https://eases.me/мамаБол?ше полезной информации о том, как улучшить свою жизнь, смотрите в телеграм-канале https://t.me/easesme

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?