ЧЕК-ЛИСТ НА СЕПАРАЦИЮ. Психолог Ольга Селезнева.

Для чего нужна психологическая сепарация? Сепарация - это термин, который в психологии чаще всего употребляется в значении отделения психики ребенка от психики родителя. Она необходима, чтобы стать самостоятельной, независимой и взрослой личностью. А ещё, пройденная сепарация - это гарантия здоровых, счастливых отношений. Любых: с партнером, родителями, коллегами, собой. А также вашими денбгами. Да, именно от успешной сепарации зависит ваша способность реализовывать ваши идеи и зарабатывать на нах. 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? Пройдите пункты этого чек-листа и определите, насколько успешно вы прошли сепарацию. В каких пунктах вы узнаете себя? Данный тест является анонимным и несет информативный характер.

1. Отношения с собой

- ☐ **1.1** Я часто переживаю о том, что обо мне подумают. Даже если это посторонние люди. Например, мне будет стыдно и неудобно отвлекать другого человека, если мне нужно помощь, а он занят.

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

- ☐ **1.3** Мне становится тревожно, когда я долгое время один/одна.

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

- ☐ **1.5** Не выношу одиночества. Мне нужно, чтобы кто-то был рядом, иначе я чувствую пустоту.

- ☐ **1.6** Меня обижает невнимание и когда меня игнорируют. Мне больно, что никому нет до меня дела.

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

- ☐ **1.8** Я стараюсь помогать и заботиться обо всех. Для меня помощь - это проявление любви и дружбы.

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

- ☐ **1.10** Боюсь брать ответственность за свою жизнь. Часто жду, что ситуация сама поменяется или появиться человек, который решит мои проблемы.

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

- ☐ **1.12** Не могу освободиться от чужих оценок. Мне важно, что обо мне говорят. Если мне говорят, что я красивая/-ый - чувствую, что настроение повышается. Говорят, что я выгляжу усталой/-ым - чувствую неловкость, хочется уйти, привести себя в порядок.

2. Отношения с родителем

- ☐ **2.1** 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.

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

- ☐ **2.3** Все серьезные решения обсуждаю с родителями. Они активно вмешиваются в мою жизнь.

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

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

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

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

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

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

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

- ☐ **2.11** Повторяю поведение родителей, хотя говорил(а), что никогда не

буду поступать так, как они.

3. Отношения с близкими/ с партнером

- ☐ **3.1** Не получается построить отношения. Мне сложно понять, нужны ли они вообще.
- ☐ **3.2** Я теряю интерес, как только чувствую, что нравлюсь.
- ☐ **3.3** Для меня секс и близость - это не одно и то же. Я могу часто менять партнеров.
- ☐ **3.4** Мне сложно говорить о своих чувствах. Стараюсь этого избегать.
- ☐ **3.5** Я боюсь начинать отношения. Боюсь, что я сильно привыкну, а меня бросят.
- ☐ **3.6** Чем ближе мы становимся, тем мне тревожнее.
- ☐ **3.7** Я постоянно ревную, знаю все пароли и проверяю телефон. Ревную даже к друзьям. Могу выйти из себя, бурно отреагировать.
- ☐ **3.8** Мне обидно, когда партнер выбирает не меня, проводит время не со мной.
- ☐ **3.9** Мне сложно отпускать любимого человека. Я очень скучаю. Считаю дни до встречи, жду звонка.
- ☐ **3.10** Мне сложно отстаивать свои границы. Я уступаю во всем, только бы остаться в отношениях. Приспосабливаюсь к партнеру, забывая про свои желания.

- [ ] **3.11** Не умею открыто конфликтовать. Мне проще промолчать, чем сказать о том, что чувствую.
- [ ] **3.12** Я повторяю один и тот же сценарий.
- [ ] **3.13** Я чувствую одиночество в отношениях.

Узнаете ли вы себя в каком-то из вышеперечисленных пунктов? А, может быть, это вообще не про вас? Тогда вы прошли свою сепарацию. Поздравляю! Если всё же вы узнали себя и отметили более 15%, 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! Если вы хотите восстановить контакт с собой и успешно завершить сепарацию, то записывайтесь на бесплатную диагностическую сессию по ссылке: https://wa.me/message/MN2PZUYXYPJYD1

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

как это убрать?