



Чекап непережитой измены

Когда мы сталкиваемся с изменой, в отношениях появляется кто-то третий, и это меняет всё. Измена будто бы забирает всё то, что было вложено в партнера, отбирает часть жизни, планы, будущее. Именно поэтому измена переживается как потеря. В этот момент мы переживаем утрату части своей личности. Это состояние всегда сопровождается тяжелыми эмоциями и переживаниями – злость, обида, отвращение, неуверенность в себе. Эти чувства очень тяжело выдерживать. От этих переживаний хочется убежать, похоронить их внутри. Но чем глубже мы прячем их от себя, тем тяжелее доверять, любить, быть счастливой или счастливым. Чтобы жить дальше, и жить счастливо, надо полностью пережить боль измены. Вы столкнулись с изменой? Пройдите этот небольшой тест и узнайте, на каком этапе внутреннего исцеления вы сейчас находитесь.

- ☐ **1.** Чувствуете себя подавленно, постоянно вспоминаете измену партнера.
- ☐ **2.** Долгое время страдаете и не знаете, как правильно поступить - уйти или остаться.
- ☐ **3.** Переживаете эмоциональные качели: готовы всё простить или чувствуете, что не простите никогда.
- ☐ **4.** Испытываете крайние эмоции по отношению к партнеру: то любите, то ненавидите его.
- ☐ **5.** Иногда начинаете винить во всём себя, оправдываете партнера, чувствуете себя уязвимо.

- ☐ **6.** Не можете обозначить свои границы. Убеждаете себя в том, что измена - это нормально.
- ☐ **7.** В крайние моменты вас посещают мысли о том, чтобы отомстить.
- ☐ **8.** Вы начинаете думать о том, чтобы тоже пойти “налево”
- ☐ **9.** Вы стремитесь узнать, как выглядит любовница/любовник, вы навязчиво пытаетесь выстроить с ней контакт.
- ☐ **10.** Вы часто сравниваете себя с соперницей или соперником, чувствуете себя непривлекательно, падает самооценка.
- ☐ **11.** Вы уже не можете доверять своему партнеру, устраиваете за ним слежку и вам сложно остановиться и не следить, постоянно пытаетесь поймать его на лжи.
- ☐ **12.** Появляются депрессивные симптомы, нарушается сон, могут меняться пищевые привычки.
- ☐ **13.** Вам сложно поверить, что всё будет хорошо, что вы достойны лучшего.
- ☐ **14.** Вы перестаете понимать, чего вы хотите от отношений, чувствуете себя обессиленно, вам может казаться, что любой ваш выбор - уйти или остаться - неверный.
- ☐ **15.** Вам приходится убеждать себя остаться ради других, вы забываете про себя.
- ☐ **16.** Вам стыдно говорить об измене близким людям, вы переживаете о том, что подумают другие, вы боитесь выглядеть жалко.

- ☐ **17.** Будущее кажется чем-то зыбким, испытываете страх за своё будущее.
- ☐ **18.** Боитесь, что в новых отношениях тоже столкнетесь с изменой.
- ☐ **19.** У вас есть убеждение, что изменяют все.
- ☐ **20.** Есть ощущение, что не можете справиться самостоятельно с болью от измены.

Если вы набрали 5-25% Вы почти пережили измену. Мысли об этом еще посещают вас, но эмоции уже не такие сильные. Вы знаете, что справились, и готовы идти в другие отношения, либо готовы искренне простить и попытаться восстановить доверие. Проанализируйте свои ответы, чтобы увидеть, что еще "триггерит" вас. Так вы увидите, с чем еще вам нужно поработать в эмоциях и мыслях, чтобы опыт измены не повлиял на ваши отношения в будущем.

Если вы набрали 30-55%: Вы всё еще не пережили измену, но вы уже много сделали для того, чтобы это как можно скорее произошло. Проанализируйте свои ответы, чтобы увидеть, что еще "триггерит" вас. Так вы увидите, с чем еще вам нужно поработать в эмоциях и мыслях, чтобы опыт измены не повлиял на ваши отношения в будущем. Помните, что в этом нет вашей вины, даже если вам хочется так оправдать партнера. Старайтесь не сравнивать себя с соперником или соперницей. Фокусируйтесь на своих достоинствах, а не на недостатках. Это тяжелый и трудоемкий процесс, внутри меняются представления о семье, о себе, о партнерстве, о честности и любви. Дайте себе время. Помните о том, что ВЫ - это самое дорогое, что у вас есть, не приносите себя в жертву горю. В вашей ситуации нормально испытывать злость на партнера, тоску по прошлому. Выражайте свои чувства, не позволяйте им поглотить вас. Приложите к этому максимум сознательных усилий. Отслеживайте свои мысли. Вам предстоит пройти этот путь до конца.

Если вы набрали 60-100%: Скорее всего, вы не так давно узнали об измене. Если это так, то не форсируйте события. Дайте себе время пережить все негативные эмоции, связанные с этим. Постарайтесь не вытеснять их: если хочется плакать - плачьте, если вы злитесь на партнера, то можете мысленно высказывать ему все свои обиды и боль и т.п. Когда эмоции пойдут на спад, вам станет легче. Если вы узнали об измене больше трех месяцев назад, но всё еще

тяжело переживаете, мы рекомендуем обратить внимание на свое состояние. Такие тяжелые эмоции могут разрушать, приводить к депрессии, если в них задерживаться долго. Если вам нужна помощь, чтобы быстрее пережить боль от измены и вернуться к здоровой жизни, предлагаем пройти аудиокурс "Измена" от EASES.ME. Подробнее: <https://eases.me/betrayal> Больше 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?