7 запитань, які варто поставити собі про ваші стосунки

1. Чи можу я бути собою поруч із партнером?

Чи не доводиться постійно контролювати свої слова, емоції та поведінку?

2. Чи можу я сказати «ні» без страху покарання, образи або маніпуляцій?

У здорових стосунках особисті межі не повинні сприйматися як загроза.

3. Чи поважає партнер мою думку, навіть коли ми не погоджуємося?

Різні погляди — нормально. Приниження, знецінення та постійний контроль — інша ситуація.

4. Чи можу я говорити про свої почуття без страху бути висміяним або знеціненим?

Безпека у стосунках проявляється не у відсутності конфліктів, а у можливості говорити про складне.

5. Чи не відчуваю я постійної провини за проблеми у стосунках?

Якщо відповідальність завжди перекладається лише на одного партнера, варто звернути на це увагу.

6. Чи більше в цих стосунках спокою, підтримки й близькості, ніж страху та напруження?

Подивіться не на окремий конфлікт, а на загальну картину ваших стосунків.

7. Якби мій близький друг жив у таких стосунках, що б я йому сказав?

Це питання часто допомагає подивитися на власну ситуацію менш емоційно.

Олександр Фотуйма
Психолог, PhD · 25+ років практики
Instagram: @oleksandrfotuima · WhatsApp / Telegram: напишіть слово «Гайд» для отримання додаткових матеріалів

Матеріал має освітній характер і не замінює консультацію фахівця.