

Chestionar de verificare a relatiei de cuplu

Intr-o relatie de cuplu sanatoasa, ambii parteneri se trateaza cu respect. Te rugam sa raspunzi sincer la urmatoarele intrebari pentru a verifica daca partenerul/a tau/ta te trateaza cu respectul pe care il meriti.

Partenerul/a tau/ta:

Da Nu

Este dispus/a sa faca compromisuri

Iti permite sa te simti bine in pielea ta

E capabil/a sa recunoasca atunci cand greseste

Nu e gelos/geloasa sau posesiv/a

Nu incearca sa controleze felul in care te imbraci, unde te duci sau ce faci

Nu te abuzeaza fizic

Nu te abuzeaza emotional (prin porecle, amenintari)

Incearca sa rezolve neintelegerile si conflictele vorbind sincer si deschis

Te face sa te simti in siguranta cand sunteti impreuna

Iti respecta sentimentele, opiniile si prietenii

Accepta refuzul tau de a face anumite lucruri (de exemplu, sex)

Accepta cand te razgandesti si nu mai vrei sa faci ceva

Iti respecta decizia daca vrei sa inchei relatia

Cand cineva te iubeste, te simti *in siguranta, respectat/a* si liber/a sa fii exact asa cum iti doresti. E important sa nu te simti speriat/a, intimidat/a sau controlat/a.

Daca ai raspuns „nu” la vreuna dintre afirmatiile de mai sus ai putea fi intr-o relatie abuziva si ar fi bine sa vorbești cu cineva despre asta.

Institutul pentru Studiul si Tratamentul Traumei este o asociatie care ofera asistare psihologica de specialitate in domeniul psihotraumatologiei printr-o echipa de profesionisti formati alaturi de Diana Vasile, presedinte ISTT.