

ПРИЗНАКИ ПОГРАНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Ментор Виктория
https://instagram.com/viktoria_mentor



Признаки пограничных отношений


Вы скрываете свои мысли и эмоции из-за страха перед резкой реакцией от близкого человека или потому, что не хотите спровоцировать конфликт или дополнительную боль. Часто то, что вы говорите, переворачивается вспять и используется против вас.

В сложных отношениях **ваш партнер считает вас виноватой (ым)** даже без логического обоснования. Вы часто становитесь объектом необъяснимого гнева или иррациональных выходок, которые затем сменяются нормальным, любящим отношением.

Вам кажется, что партнер видит вас либо совершенно хорошим, либо абсолютно плохим, без промежуточных вариантов. Иногда переключение между этими отношениями происходит без разумного объяснения.

У вас есть **страх обвинения** вас в чрезмерной требовательности, или ваш партнер убеждает, что с вами что-то не так. И это мешает вам начать разговор о ваших отношениях.

Вы часто ощущаете, что ваши потребности не имеют значения.



Ожидания близкого человека постоянно меняются таким образом, что вы никогда не можете сделать что-то "правильно".

Часто вы слышите от партнера утверждения о том, что вы на самом деле не делали или не говорили, - это просто не соответствует действительности. Вы чувствуете себя неправильно понятыми, и когда пытаетесь прояснить ситуацию, обнаруживаете, что ваша точка зрения не имеет значения.

В отношениях **вам часто кажется**, что с вами что-то не так и вы просто не понимаете, в чем проблема.