

【 パートナーから支配があるかどうかのチェックリスト 】

- パートナーの言うことは絶対だ
- 自分の希望をパートナーに伝えるのはエネルギーがいる
- パートナーの前では電話をしたくない
- 自分の考えや感情よりもパートナーが怒らないかを基準に考える
- パートナーが間違っていると感じてもパートナーに同調しなくてはならない
- パートナーの機嫌をよい状態にするためには努力を惜しまない
- 自分の楽しみをパートナーに潰されるのではないかと不安である
- パートナーと一緒にいると緊張する
- パートナーのセックスの要求は断れないと感じている
- パートナーに誤解されないように細心の注意を払っている
- パートナーの不機嫌、暴力、暴言などを恐れている
- パートナーの言動に意見できないと思っている
- パートナーのタイミングに合わせて動かなくてはならない
- 欲しいものや必要なものでもパートナーが良い顔をしないと買えない
- パートナーとうまくやっていくためには無理をしなくてはならない
- パートナーの指示には従わなくてはならないと感じている

パートナーからの支配がある関係かどうかのチェックです。いくつチェックがついたからDVと決めつけるものではありません。

仮にチェックが1つであっても、重大な徴候である可能性もあります。そのことで相手を「怖い」と感じていたら、それはDVの関係かも分かりません。

目に見えないパワーとコントロールを実感するため、また、パートナーとの関係を客観的に見るきっかけとするため、お試しください。

(「パートナー」だけではなく、親や上司など、他の人間関係と置き換えてみることも可能です)

※このチェックリストは、NPO法人 レジリエンス から許可を得て引用しています。

無断で転用されませんよう、よろしくお願いいたします。