

ارفع العلم الأبيض إذا كنت تعاني من هذا الشيء في علاقتك

ارفع العلم الأبيض إذا كنت تعاني من هذا الشيء في علاقتك

قد تحتاج إلى اكتساب القوة الالازمة لترك العلاقة بشكل دائم...

في العلاقات الطويلة الأمد والزواج، لا بد أن تمر بأوقات جميلة وأوقات صعبة، ولكن إذا كنت تحمل أشهر، سنوات، وحتى عقود من الانتقاد من حبيبك أو زوجك، إنك في ورطة!

ببطء ولكن بالتأكيد، يمكن لشريكك السام ألا يقدر ثقتك بنفسك، احترام ذاتك، وحتى محتوك من أجل السيطرة عليك واحتوايتك. إنه ينتقد الطريقة التي تنظر بها، الطريقة التي تتحدث بها، الطريقة التي تأكل بها، والطريقة التي تفعل بها كل شيء.

هذا غالبا يجعلك تشعر بأنك محظوظ أن يكون لديك هذا الشريك السام، لأن من قد يريده مع كل هذه العيوب التي تحتوي عليها؟

عندما ينخفض مستوى ثقتك بنفسك، ستقوم في الكثير من الأحيان بملء احتياجات شريكك، وستشعر أنك لا تستحق أن يكون لديك أي احتياجات خاصة بك.

في العلاقات التدميرية، يمكن لشريك حياتك أن ينتقدك من أجل رد فعل سلبي على سلوكه الفاحش والعاطفي.

إن الرجال والنساء المسيطرتين عاطفيا يمزقوننا حتى يتمكنوا من السيطرة علينا، ليجعلونا نفكر أننا لا نستحق ما نريده أو حتى ما نحتاج إليه. النقد في العلاقات يعيقينا محاصرین يجعلنا نفكر أننا لا نستحق أي شيء أفضل. فهو يربكنا من خلال جعلنا نفكر أننا متضررين؛ وإنما، لماذا يعاملنا شريكنا بطريقة سيئة جدا؟

رفع العلم الأبيض لا يعني الاستسلام، انه يخص الاستسلام للحقيقة أنك بحاجة إلى مساعدة الآخرين للخروج من هذه المحنـة.

قد تحتاج إلى اكتساب القوة لترك العلاقة بشكل دائم. أو، إذا كنت لا يمكن أن ترك شريك على الاطلاق بسبب الشؤون المالية، الأطفال،

وعوامل أخرى، سينبغي عليك أن تتعلم كيفية فصل نفسك من الدراما ووضع حدود صحية داخل العلاقة من أجل إعادة بناء الثقة بالنفس والتمتع بحياتك مرة أخرى.