

كم من الوقت يستغرق تخطي علاقة عاطفية فعلاً؟

الحزن بعد الانفصال يمكن أن يكون محبطاً تماماً ، خصوصاً عندما يبدو وكأنه قد مرت شهور أو حتى سنوات بدون أي تغيير جوهري في حالتك العاطفية .

الحقيقة حول تخطي شخص ما .

ثقافة البوب جعلته من الشائع أن تخطي تفكك يستغرق ما يقرب من نصف طول الوقت الذي كنتما فيه معاً. لذلك إذا كنتما معاً لمدة عامين ، فسيستغرق الأمر عامًا تقريبًا لتخطي الشخص الآخر. الحقيقة هي أن الكثير من الناس يأخذون وقتًا أطول بكثير للتغلب على حب قديم ، في حين أن الكثيرين الآخرين يأخذون وقتًا أقل بكثير.

والحقيقة هي أنه لا يوجد معيار ، لا يوجد نموذج للوقت الذي يستغرقه التخطي على تفكك.

يعتمد الجدول الزمني بشكل كامل على الشخص نفسه والعمل الذي يقوم به للتصالح مع الانفصال. بعض الناس يتخطون الانفصال أسرع بكثير من الآخرين. الأمر يعتمد على الشخص نفسه .

لماذا يستغرق بعض الأشخاص وقتًا أطول للمضي قدمًا؟

- لم تكن فكرتك. إذا لم تكن فكرة التفكك متبادلة ، فمن الواضح أن الشخص الذي قرر الانفصال سيمضي قدماً أسرع من ذلك الذي تلقى خبر التفكك. إذا كانوا قد رأوا أن هذا هو المكان الذي كانت تتجه إليه العلاقة أو انهم شعروا بالعمى تجاه الانفصال ، فإن ذلك سيحدث فرقاً كبيراً أيضاً. الشخص الذي لم يكن لديه فكرة ان الانفصال كان قادمًا ، بغض النظر عن بدأه ، من المحتمل أن يستغرق وقتًا أطول لتجاوزه.
- كنت تتوقع أكثر من هذه العلاقة. أحد العوامل الهامة هو مقدار ما استثمره الشخص في العلاقة ، سواء كانوا يأملون أن يستمر ذلك أم لا. إذا كنت تعتقد حقاً أن العلاقة ستكون طويلة الأمد قبل أن تنتهي ، فمن المحتمل أن يكون من الصعب عليك تجاوز مشاعرك والتعلق بذلك الشخص.
- الخيانة. إذا تمت خيانتك ، فإن هذا الخيانة يمكن أن تجعل

الشفاء مستحيلًا. ليس فقط عليك ان تتخطى شخصًا تحبه ، ولكنك تحتاج أيضًا إلى معالجة حقيقة أن شخصًا ما تحبه اختار أن يضر بك.

■ أنت لا تريد في الواقع نسيان هذا الشخص. بعض الناس يخلقون أفكار عاطفية حول شريكهم السابق ولا يقبلون التخلي عنها مهما حصل. في كثير من الأحيان ، قد يشعر الأشخاص الذين يكافحون من أجل السماح لهم بالرحيل بأنهم يتمتعون بالعلاقة المثالية ، وأنه لا يوجد أي شخص يمكن أن يقارن بشريكهم السابق ، لذا يفضلون الحفاظ على العلاقة في رؤوسهم بدلًا من مواجهة الواقع المؤلم انها لم تعد موجودة.



كيف تعرف انك تخطيت شخص ما؟

عندما يستغرق الأمر فترة طويلة للغاية للتغلب على شخص ما ، يمكن أن يشعر المرء أحيانًا بأن النهاية لن تأتي أبدًا. تعتاد على الإشتياق لهم بحيث يبدو وكأنه لم يتم إحراز أي تقدم. ولكن حتى لو كنت في مكان عميق في خنادق الشوق ، اعرف هذا: عليك أن تشعر بهذه المشاعر لكي تتخطاها وتحصل على النهاية التي تحتاجها.

الطريقة الوحيدة "لتجاوز" الانفصال مثل أي معاناة أخرى نشعر بها في الحياة هي أن نمر بها بالكامل ، وهذا يعني السماح لأنفسنا بأن نشعر ونعبر عن الألم ، لنسمح لأنفسنا بالحزن على ما خسرناه. الوقت يساعد في شفاء معظم الجروح. الخطوة الأولى في الشفاء من القلب المكسور هي التعامل مع الألم ، والتعرف عليه ، والاعتراف بما فقدناه. فقط من خلال القيام بذلك يمكننا أن نأمل في المضي قدما حقا.