

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 اللازمة لترك العلاقة بشكل دائم...

في العلاقات الطويلة الأمد والزواج، لا بد أن تمر بأوقات جميلة وأوقات صعبة، ولكن إذا كنت تتحمل 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 صحتك من أجل السيطرة عليك واحتوائك. 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 يريدك 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 المسيئين عاطفيا يمزقوننا حتى يتمكنوا من السيطرة علينا، ليجعلونا نفكر أننا لا نستحق ما نريده أو حتى ما نحتاج إليه. النقد في العلاقات يبقينا محاصرين بجعلنا نفكر أننا لا نستحق أي شيء أفضل. فهو يربكنا من خلال جعلنا نفكر أننا متضررين؛ وإلا، لماذا يعاملنا شريكنا بطريقة سيئة جدا؟

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

قد تحتاج إلى اكتساب القوة لترك العلاقة بشكل دائم. أو، إذا كنت لا يمكن أن تترك شريكك 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.