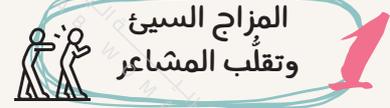


10

علامات لاكتشاف  
العلاقات المؤذية  
Toxic Relationships

بعض هذه العلامات واضح تمامًا مثل العنف الجسدي، والبعض الآخر قد تعجزين عن إدراكه، مثل الإجبار على تحمُّل مسؤولية مشاعر الآخر، وهذه العلامات هي



أن يُشعر أحد طرفي العلاقة الطرف الآخر بأنه مذنب طوال الوقت، حيث يقع عليه اللوم دائمًا باعتباره المسؤول عن كل ما يصيب هذه العلاقة من سلبيات

أن يكون أحد طرفي العلاقة في مزاج سيئ على الدوام، فيحوّل أبسط الخلافات إلى مش كبيرة

استثارة الذنب



حيث يتعمّد أحد الطرفين إلى إجبار الطرف الآخر على الشعور بأنه غير كافٍ وغير مقبول من خلال التحقير من إنجازاته ومقارنته بالآخرين والسخرية منه

أن يحاول أحد طرفي العلاقة التحكم في اختيارات وتصرفات الآخر، أو التحكم في قرار العمل، أو التحكم في نوع العلاقات، أو التحكم في البرنامج اليومي، أو عدم احترام المساحة الشخصية

التحكم في الآخر



والهدف منهما خلق حالة من الخوف والقلق، ومن أمثلة هذه التهديدات: "لو عملت كذا رح أعاقبك" "لو عملت كذا علاقتنا رح تنتهي" "لو تركتني رح أموت نفسي"

التهديد والوعيد



الخوف من التعبير عن المشاعر والمطالبة بالاحتياجات

حيث يعجز أحد الطرفين عن أن يكون نفسه من خلال التعبير بحرية عن مشاعره أو التصريح باحتياجاته المادية والنفسية.

عندما يُشعرك الآخر أنه لا يثق بك،

فبدأ بمراقبة كل ما يخضك،

أو يُشعرك أنه لا يثق بقدراتك ويحتاج دائمًا أن يراجع أفعالك، الأمر الذي يضعك دائمًا في خانة المراقب وكأنك عار.

غياب الثقة



إجبار طرف على تحمُّل مسؤولية مشاعر الطرف الآخر

حيث يحاول طرف ابتزاز مشاعر الآخر، وتحمله مسؤولية فعله السيئ، مثل: "إنبت الي عصبتيني"، "إنبت الي خليتيني أمذ يدي عليك"، "إنبت الي استفزيتيني فما قدرت أتحمك في انفعالاتي"

العنف

التعرُّض للضرب والتعنيف، أو الإهانة، أو الاستغلال الجنسي، أو التحقير من شأنه والإساءة (جسديًا أو نفسيًا).