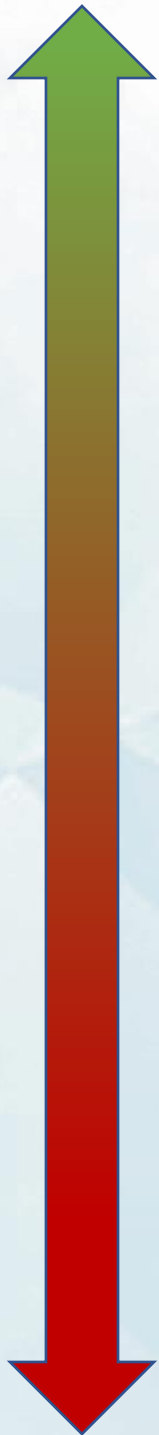


关系谱



健康关系

- ❖ 基于平等，尊重和信任
- ❖ 感到支持，和平，舒适，并且双方都对自己的失误负责

不健康关系

- ❖ 涉及自私，争论和不诚实
- ❖ 感到沮丧，受伤，压力，戏剧化/毒性的，疲惫，不安的

虐待关系

- ❖ 基于一种非共识的模式，即一个人展现出对伴侣的力量和控制权
- ❖ 感到恐惧，难以抵挡，害怕，被困住和控制的