



PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constantia

Telefon: 0725.465.508

25.07.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Psiholog: “Epuizarea conflictuală destramă cuplurile, nu absența iubirii”

Cele mai multe dintre cupluri aleg să se despartă din cauza epuizării conflictuale, nicidecum din cauză că iubirea dintre ei s-ar fi stins, sunt de părere psihologii. Astfel, în opinia acestora, motivele principale pentru care mergem pe drumuri diferite sunt strâns legate de barierele pe care le impunem în relație.

“De multe ori intrăm într-o relație spunându-ne în sinea noastră *Trebuie să fie bine, trebuie să fiu fericit, trebuie să ...* Acel *trebuie* devine laitmotivul pentru care noi nu mai putem să fim *noi*, iar din dorința noastră de a fi la prezumtivele standarde dorite de partener, suntem dispuși să facem schimbări majore în viața noastră, timp în care ne pierdem pe noi, devenim nefericiți, neîmpliniți. Atunci apar neînțelegerile în cuplu, apar certurile și, inevitabil, despărțirile. Acestea din urmă nu apar din cauza că atracția dintre cei doi s-ar fi epuizat, ci din cauza conflictelor”, este de părere psihoterapeutul Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.

Iubirea adevărată apare după împlinirea nevoilor de bază și deschiderea sufletului

Relațiile încep prin atracții erotice puternice și nevoia de siguranță. Cei doi comunică și se înțeleg. Odată satisfăcute aceste nevoi bazale, relația se consumă sau trece la un nivel superior. Iubirea adevărată apare abia după ce am consumat eroticul, crede specialistul. “Dacă relația rămâne doar la nivel sexual, aceasta nu poate crește. În această etapă scoatem doar ce este bun în noi și ne arătăm calitățile. Celălalt vede cât suntem de grozav, de perfect, de iubitor. Ne controlăm emoțiile negative și impulsurile. Suntem în competiție cu ce dorim să se vadă și ce suntem în realitate. Este etapa în care oferim și avem așteptări. Dacă nu primim cu măsura cu care dăruim, începem cu reproșurile. Relația devine un troc, dau și cer. Comunicarea în cuplu devine greoaie, apar conflictele, cu timpul și epuizarea partenerilor. La acest nivel, conexiunea sufletelor este greoaie, nu există iubire necondiționată. O relație în care cerem și demonstrăm, se transformă în competiție, apare





PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

implicit câștigătorul și perdantul, dar de cele mai multe ori vorbim de doi perdanți. O relație în care cei doi sunt în competiție este un teren fertil pentru schimbul identității psihologice. Când bărbatul este agresiv, femeia devine din punct de vedere psihologic, copil. Când femeia este forța familiei, preia rolul bărbatului și automat el devine copil sau femeia casei. Oricum ar fi, cei doi sunt pe rând agresor și agresat”, afirmă psihologul.

Atragem parteneri conform scenariului de viață cunoscut

Suntem milioane de bărbați și femei și suntem atrași de persoanele care ne transmit acel „aha, el/ea este!”. La nivel de câmp inconștient, partenerul ales este pe tiparul relațional cunoscut de creier, menționează psihologul Verdi. Acea parte componentă, care nu trebuie să fie neapărat una fizică, este pe aceeași frecvență cu tot ceea ce suntem la acel moment, iar programul neuronal îl recunoaște. “Partenerul ales oglindește perfect tot ceea ce conținem, relația cu el scoate din noi tot ce avem bun sau mai puțin bun. Relația de cuplu se transformă conform scenariul de viață cunoscut, copiind relația parentală. Ca parteneri, ne manifestăm exact cum am văzut la părinții noștri. Când relațiile ajung la monotonie sau conflicte interminabile, cei doi hotărăsc separarea. Considerăm că dacă plecăm din relație, viața noastră se va schimba în bine. Intrăm în alte relații ca să ne vindecăm de cele vechi sau fugim de relații pe care nu le-am încheiat, iar acolo nu mai putem crește. Atribuim noii relații rolul de salvator, crezând că vom fi de data aceasta fericiți. Nimic mai fals. Istoria se va repeta. Noul partener împlinește nevoile nesatisfăcute de fostul partener, devine confesorul, salvatorul. Noua relație este o relație tampon, nicidecum ideală. Dacă nu se vindecă motivul pentru care nu a mers relația din care am plecat, procedăm identic în orice relație vom intra. Câtă vreme nu manifestăm adultul din punct de vedere psihologic, ducem în relații competiție, conflicte, lupta de-a *șoarecele și pisica, până obosim și o luăm de la capăt*”, afirmă psihologul Maria Verdi.

Cum putem ajunge la o relație armonioasă și longevivă?

Specialistul afirmă că, în relațiile armonioase și longevive, cei doi parteneri sunt conectați la nivelul trupului, al minții, al sufletului și al spiritului „Într-o relație de cuplu matură fiecare este atent la el și la ce aduce el în cuplu. Comunicarea verbală și nonverbală sunt foarte importante. Cei doi se ascultă, spun ce simt, ce nevoi au, se respectă, se apreciază reciproc fără teamă. Nu delegează responsabilitatea asupra celuilalt. Nu caută un vinovat. Ei știu că în relație nu avem nevoie de mecanisme de apărare, pentru că partenerul nu este prezent acolo pentru a ne distruge. Sunt atenți la limbajul lor de iubire și la cel al partenerului. Partenerii stabili emoțional cresc împreună în relație știind că, dacă fiecare își face jumătatea, întregul prinde rădăcini. Într-o relație fericită, cu potențial longeviv, te simți bine cu tine, nu este cazul să demonstrezi nimic, nu ai nevoie să te aperi. O relație fericită





PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

se construiește zilnic, cu bucurie, cu responsabilitate, fără lamentări. O astfel de relație scoate din noi și binele și răul. Într-o relație care te crește, este firesc să spui ce te frământă. Nu pentru că ai nevoie de sfaturi, ci pentru că nu ești judecat. Ești ascultat, susținut. În astfel de relație te transformi în cea mai bună variantă a ta. Totul se transformă conștient, cu asumare”, crede psihologul Verdi.

Specialistul spune că putem ajunge la acea relație dacă vom începe să conștientizăm că emoțiile negative nu au legătură cu partenerul, ci cu ce simțim în legătură cu tot ce vine de la el. “Emoțiile negative sunt rodul gândurilor negative, ale mentalului care se apără. Nu suntem în cuplu să ne apărăm, ci să iubim, să dăruim, să ne împlinim prin relație. Învățăm că zidurile puse în relație produc blocajele, iubirea nu se manifestă în suflele închise. Nemulțumirea este un mare pericol, astfel încât învățăm să dăruim necondiționat. Uimitor, vom primi înzecit. Ne dăm voie să simțim, ne dăm voie să cunoaștem partenerul așa cum este el și nu cum vrem noi să fie. Vom găsi multe lucruri minunate. Ne dăm voie să apreciem, să admirăm, să fim atenți, afectuoși, ne surprindem și ne reinventăm zilnic. Ducem permanent relația la momentul începutului”, conchide psihologul psihoterapeut Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.

Persoană de contact

Maria Verdi

Psiholog-psihoterapeut integrativ
Directorul Centrului ReCreation Life
0726.310.094
www.recreezaviata.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasețe
Director General
Plus Communication
0725.465.508

