



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

18.02.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum gestionăm relațiile toxice de cuplu pentru a nu ajunge la despărțire

De multe ori conștientizăm că trăim într-o relație de cuplu, care mai mult ne face rău decât bine, dar cu toate acestea, alegem să rămânem acolo nefăcând nicio schimbare.

Psihoterapeutul Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life, consideră că dacă alegem să rămânem într-o astfel de relație, acumulăm în timp multe emoții negative, pe care le ducem cu noi, în toate relațiile: de familie, de serviciu, prietenie, etc. În acest sens, specialistul în terapia de cuplu a identificat anumite situații care ne arată că nu ne aflăm în relații armonioase.

1. **Toate acțiunile tale aduc nemulțumire.** Indiferent ce faci și ce spui, ti se reproșează că greșești, că nu este bine. În același timp, ți se demonstrează că nu ai dreptate, că ești mereu vinovat.
2. **Nu-i mai atragi atenția.** Nu ești văzut(ă), apreciat(ă). Dacă alegi să îmbraci ceva minunat, ești prea gras(ă) sau prea slab(ă). Dacă ai un rezultat bun în carieră sau în alte domenii, nu este atât de important și nu primești aprecieri.
3. **Este obosit(ă), plictisit(ă) mai tot timpul.** Orele trec fără a face ceva constructiv împreună. Din orice motiv, oricât de mic, vă certați.
4. **Vorbește doar despre ea(el).** În anumite situații își supraapreciază fizicul, comportamentul, rezultatele obținute. Există și momente când i se pare că are prea multe probleme, că doar ei(lui) îi merg toate pe dos. Nu vede nicio soluție la orizont, ci doar griji. Dacă-i dai sfaturi, începe să te certe că minimalizezi eșecurile ei(lui).
5. **Așteaptă să fie răsfățat, protejat de tine.** Uită că ești partenerul de cuplu, nu părintele. Alături de tine, face regresie emoțională în anii copilăriei. Ești mai mult o mamă/tată decât femeia/bărbatul din viața lui/ei.
6. **Când socializezi cu sexul opus, este ochi și urechi.** Este prezent(ă) în activitatea ta online, pe telefon, are parola conturilor de Facebook, etc. Cum i se pare ceva în neregulă, deja ies scânteii.
7. De fiecare dată **când îți exprimi dorința de a ieși împreună, apare ceva urgent,** neprevăzut în viața lui(ei) personală.





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

8. **Uită des cele mai mici și mărunte gesturi de drăgălășenie.** Un film, un ceai, o floare, un răsărit, un apus, o zi importantă din viața ta. Momentele petrecute împreună sunt ca între doi colegi sau buni amici.
9. **Relația intimă a devenit o rutină, o descărcare hormonală, la nevoie, sau un război,** în care fiecare delegea vina pe celălalt, pentru că totul durează 3 minute. Nici sexul nu vă mai ajută. Ești nemulțumit(ă), mirosul pielii îți este din ce în ce mai acid, îți apar bube pe la colțul gurii(câte cuvinte otrăvite i-ai mai spune), rareori mai simți plăcere, te blochezi tot mai des.
10. Din zi în zi ești mai nefericit(ă), te simți singur(ă) în doi, **te izolezi de lumea reală, te refugiezi în mâncare, în țigări, în energizante etc.** Agitația crește, reproșezi pentru starea în care sunteți. Ți se răspunde că ai o problemă, că totul este ok, că nu există probleme între voi, și că vrei prea mult.
11. **Toți cei din jur văd că ești în neregulă,** tu aștepti de ceva ani o schimbare. Citești, faci sport, aplici tehnici pozitive, mergi la seminarii și, totuși, ești singurul care vrea o schimbare.

Ce facem atunci când suntem în relații toxice de cuplu?

Primul răspuns pe care îl dă mintea, ar fi să pleci din acea relație, crede specialistul. "Ce nu vrea mintea să recunoască este că, deși pleci, vei duce acel scenariu toxic într-o viitoare relație dacă nu ai vindecat tensiunea din tine, dacă nu ai vindecat și iertat trecutul personal", afirmă psihoterapeutul Maria Verdi.

Tensiunile din cuplu afectează atât partenerii cât și mediul înconjurător, membrii familiei, mai ales copiii. La o stare prelungită de tensiune, chimia creierului produce excesiv hormonii stresului generatori de endotoxine și de aici apar perturbări organice la nivel digestiv, respirator, circulator, endocrin, sexual etc. "Crește predispoziția către anxietate, scade încrederea în sine și apare depresia. Tot din cauza tensiunilor în cuplu apar și tulburările de nutriție. Mâncăm compulsiv. Tensiunile din cuplu destabilizează și aduc nesiguranță atât adulților cât și copiilor, apar reacții de fugă, apărare, vină, rușine, neputință. Relațiile toxice nu fac decât să distrugă, nicidecum să aducă ceva bun. Când ne aflăm într-o astfel de relație, este necesar să ne spunem "Stop!" și să ne facem o autoevaluare, să stabilim ce procent toxic aducem noi ca partener în cuplu", declară psihoterapeutul Verdi.

În același timp, specialistul spune că la o introspecție ne dăm seama că suntem cotă parte din tensiunea cuplului. Așadar, toate conflictele care apar au în spate un control pe care conștient sau inconștient îl manifestăm. "Celălalt nu face decât să se apere și de aici se complică totul. Trăim cu iluzia că știm ce este potrivit pentru partenerul nostru, că doar noi avem dreptate, că dacă îl schimbăm pe cel de lângă noi, va fi minunat. Nimic mai fals. Când am intrat în acea relație am apreciat și ne-a atras acel partener așa cum era, iar acum îl respingem. Facem proiecții asupra unui potențial ideal și pentru că proiecțiile noastre nu





PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediu 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

au legătură cu realitatea lui, modelăm partenerul conform așteptărilor noastre”, continuă psihoterapeutul.

“Nu ne vom putea bucura cu adevărat de relații armonioase decât atunci când vom renunța să le spunem partenerilor cum să trăiască, cum să se manifeste, cum și în cine să se schimbe. Fiecare ființă umană are un anume limbaj al nevoilor, al iubirii, al valorilor personale. Dacă înțelegem acest aspect, începem să fim atenți la cel de lângă noi și facem astfel încât să-i fie bine și lui și nouă. Suntem un cuplu, deci ținem cont de noi. Învățăm să devenim asertivi. Starea de bine a partenerului se propagă înzecit în sufletul celuilalt partener. Atunci când începem să practicăm iertarea cu adevărat, ascultarea, comunicarea sinceră, asertivitatea, iubirea, abia atunci lucrurile se vor schimba. Atunci când înțelegem că suntem diferiți, dar putem construi o relație bazată pe comunicare totală, corp, suflet, minte, spirit, atunci suntem pe calea cea bună în doi. Dacă nu am găsit încă o cale de rezolvare împreună, dar ne dorim vindecarea, terapia de cuplu are suficiente resurse să ne ducă spre relația armonioasă trăită în doi”, conchide psihoterapeutul 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 Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

