



Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

30.10.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicația sexologului Gabriela Marin **Te-a înșelat? Iată ce poți învăța ca să nu se mai repete**

Doare foarte tare atunci când ești înșelat. Chiar dacă se întâmplă o singură dată sau în mod repetat, sentimentul de trădare și pierderea încrederii în celălalt te pot face să suferi extraordinar de mult.

Și nu este vorba numai despre faptul că durerea și lipsa încrederii în partener pot persista foarte mult timp, dar îți pot influența și relațiile viitoare. Și pe măsură ce reușești să treci peste durerea și suferința resimțită, pe măsură ce poți înțelege mai multe despre tine și despre lucrurile care sunt cu adevărat importante în viața ta, poți să înveți din această întâmplare lucruri care te pot ajuta să devii mai puternic, care te pot ajuta să evoluezi foarte mult.

“În primul rând, trebuie să înțelegi un lucru: Nu tu ai cauzat asta. Nimic din ce ai făcut (sau nu ai făcut) nu justifică gestul partenerului de a depăși granițele relației și a te înșela. Dacă acesta este nefericit în relația voastră, dintr-un motiv anume, real sau imaginar, există și alte căi de ieșire, de a depăși această situație. Cea mai simplă este o discuție, asistată eventual de un consilier de cuplu, pe tema sentimentelor și a modalităților de a îmbunătăți relația dintre voi. Faptul că partenerul tău a ales să te înșele nu este vina ta”, explică cunoscutul sexolog [Gabriela Marin](#).

Totuși, ce vei învăța acum, din această relație, te poate ajuta ca această situație să nu se mai repete în viața ta. Sunt câteva greșeli la care poți reflecta dacă le faci sau nu în relațiile tale și pe care atunci când le vei rezolva, sigur vei fi mai puternic:

Repeți aceleași obiceiuri nepotrivite?

Dacă ai spus vreodată „nu voi mai ieși niciodată cu o persoană de acest fel”, iar apoi te găsești în situații similare din nou și din nou, probabil că ești o persoană care își alege greșit partenerii. Acest șablon comportamental rezultă de obicei din traume ale copilăriei – neglijare, abuzuri, atenție parentală insuficientă – din care au rezultat concluzii greșite despre încrederea și atașamentul emoțional, idei care persistă și la vârsta adultă.

“Cele mai întâlnite probleme din copilărie care te pot determina la maturitate să îți alegi greșit partenerii sunt infidelitatea unuia din părinți sau abandonul fizic sau emoțional, care se întâlnește și în alcoolism sau în alte adicții. Aceste impregnări





Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

emoționale te pot determina, inconștient, să cauți apropierea față de persoane care fie nu pot, fie nu vor să se atașeze emoțional. Și ca adult, alegi parteneri care sunt predispuși se te înșele sau să te abandoneze într-un mod sau altul. Dacă aceste lucruri îți sună cunoscut, rezolvarea traumelor din trecut te poate ajuta și te poate face să înțelegi ce necesități emoționale ai și ce îți dorești cu adevărat ca adult. Iar acest lucru deschide calea unor relații emoționale armonioase”, explică specialistul în relații de cuplu Gabriela Marin.

Confunzi sexualitatea cu intimitatea romantică?

În relațiile cele mai sănătoase și solide, factorul cel mai important este conexiunea și compania celui de lângă tine mai mult decât experimentarea unui sex extraordinar. Cu toate acestea, multe persoane consideră că vor sau că au nevoie de o atracție fizică intensă mai mult decât de o conectare emoțională. Din aceste motive, mulți se pot trezi cu un partener foarte atrăgător din punct de vedere fizic, dar cu care au puține lucruri în comun.

“Poate că ai un partener care îți face toți prietenii geloși, dar trebuie să te întrebi: „Îi pasă cine sunt eu? Împărtășim aceleași valori, convingeri și experiențe amuzante? Sau mă simt cu adevărat atras/atrasă doar când facem sex?” Dacă ai ezitări să-i vorbești despre visurile tale sau momentele mai puțin plăcute prin care treci, este clar că lipsește acel liant din relație și, eventual, lucrurile nu vor merge bine, fie prin infidelitate, fie prin distanțarea și blocajul emoțional care poate apărea”, declară sexologul Gabriela Marin.

Atracția sexuală este importantă – chiar necesară ca o relație să funcționeze normal – dar ea se estompează cu timpul. Atracția sexuală este magnetul care ne aduce împreună dar nu și lipiciul care ne menține apropiați.

Este necesar să lucrezi la stima de sine?

Persoanele nesigure de modul cum arată sau care cred despre ele că nu sunt suficient de atrăgătoare, se vor mulțumi de obicei cu primul partener care pare interesat de ele, deși acesta poate să nu fie disponibil emoțional sau să arate sau să se comporte cu ele într-un mod neplăcut, care le poate pune la încercare stima de sine și așa scăzută.

“Dacă acest lucru îți pare cunoscut, este un moment bun pentru a lua o pauză în relație și pentru a te concentra pe prietenii de calitate și experiențe care te vor face mai puternic/puternică, poate chiar și prin înscrierea într-un grup de suport sau prin participarea la cursuri de dezvoltare personală. Atunci când vei înțelege că ești o persoană bună și meriți tot ce-i mai bun, vei înțelege de asemenea și că există undeva un partener grozav care te poate iubi exact așa cum ești tu”, afirmă psihologul Gabriela Marin.

Ai tendința de a uita de tine în relații?

Mulți indivizi tind să uite de ei în relație, mai ales atunci când totul funcționează perfect. Încetează să își mai contacteze prietenii, își neglijează angajamentele sociale, nu se mai văd cu colegii și se concentrează aproape în totalitate pe partener.

“Acest fapt este firesc, cu toții procedăm așa la un anumit nivel, dar nu este cazul să ajungem la extrem. Relațiile afective trebuie să îți completeze viața personală, nu să o





Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

înlocuiască. Într-o relație trebuie să continui să fii tu însuși, cu propriile interese, dorințe, valori și activități. Deci, atunci când te implici într-o relație, nu trebuie să asculți doar muzica pe care partenerul o ascultă, să vezi doar filmele care îi plac ei/lui, să postezi doar fotografiile cu el/ea pe rețelele de socializare, etc.. Dacă totul este despre partener în această relație, vei începe să te simți sufocat/ă și, în această situație, lucrurile se înrăutățesc”, este de părere sexologul Gabriela Marin.

Îți este teamă de singurătate?

Câteodată ne implicăm în relații cu persoane nepotrivite doar pentru că nu vrem să fim singuri. Cu timpul, acest motiv va cauza deteriorarea relației și, eventual, infidelitate. Dacă ai tendința de a intra într-o nouă relație înainte de a trece peste cea dinaintea, poate este cazul să petreci ceva timp de calitate cu tine însuși, să te redescoperi, să înveți să te bazezi și pe prieteni pentru sprijin emoțional și să conștientizezi încotro vrei să se îndrepte relațiile tale amoroase.

“Acest lucru poate să pară riscant și dificil, mai ales dacă trăiești cu teama de a rămâne singur pentru totdeauna. Îți garantez, însă, că tocmai încrederea și cunoașterea de sine pe care le capeți ca om singur și independent te vor face foarte atractiv pentru potențiali parteneri care doresc să te iubească așa cum ești. Singur acum, nu înseamnă singur pentru totdeauna”, explică sexologul Gabriela Marin.

Depășirea situației

“Din nou, cel mai important lucru de știut după ce ai fost înșelat sau înșelată este că nu a fost vina ta. Nimic din ce ai făcut sau nu ai făcut nu a cauzat asta. Și este în regulă să simți furie și alte sentimente dureroase. De fapt, este firesc să experimentezi tot soiul de emoții, deci nu te îngrijora, asta face parte din procesul de vindecare emoțională. În loc să te îngrijezi, vorbește cu prietenii și/sau psihoterapeutul tău despre ceea ce simți, pentru a depăși această traumă emoțională pe care tocmai ai trăit-o”, conchide sexologul Gabriela Marin.

Persoană de contact

Gabriela Marin
Psiholog
0743.351.579

Transmite,
Dr. Tănase Tasențe
Director General
Plus Communication
0725.465.508

