

Lenke Iuhos

www.psypen.ro

Trainer

lenkepsiho@yahoo.com

0748342180

01.11.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile psihologului Lenke Iuhos

Cum identificăm relațiile cu abuz emoțional?

Fiecare relație are un aport la formarea sau la deformarea noastră, iar o relație nesănătoasă ne împiedică să fim autentici. Relațiile sănătoase sunt din ce în ce rare, deoarece oamenii se gândesc mai mult la ei, la interesele lor, la nevoile lor și nu mai au timp sau dispoziție să le asculte și pe ale partenerilor.

În opinia psihologului [Lenke Iuhos](#), greșeală cea mai frecventă pe care o fac majoritatea oamenilor este să își formeze mental imaginea partenerului ideal, iar atunci când vor cunoaște pe cineva să-l compare cu acea proiecție. Abia de atunci încolo vor apărea problemele de relaționare, deoarece partenerul real va avea defectele lui în comparație cu partenerul ideal. La început, pentru a nu-și subestima puterea de a decide corect, persoana în cauză va încerca să nu ia în seamă aceste discrepanțe, se va autominiți, iar în timp toate aceste frustrări autoinduse vor escalada până în punctul în care îi vom pedepsi pentru că nu sunt perfecți: unii devin agresivi, alții joacă rolul de victime, alții sunt absenți în propria relație, alții caută vieți paralele etc. Astfel de tipuri de comportamente dau naștere la diferite tipuri de abuzuri, nu atât fizice, cât mai ales emoționale.

Abuzul emoțional poate fi mai grav decât cel fizic

“Abuzul emoțional este o realitate trimisă dintr-o generație în alta, în zilele noastre tolerată încă în tăcere. Nu se vorbește despre ele crezând că sunt mai ușoare decât abuzurile fizice și se poate trăi cu ele. De foarte multe ori ne întâlnim cu abuzul emoțional în familie, în cuplu, în relația cu părinții, părinții în vârstă abuzați de copii lor adulți, situații în care suntem abuzați la serviciu de colegi, de șefi etc.”, explică psihologul Lenke Iuhos.

Situația de abuz emoțional este cea în care o persoană umilește (“nu esti bun de nimic”), privează de drepturile emoționale (“nu te plânge”), ceartă, critică într-un mod foarte agresiv („nu pot face nimic din cauza ta”, cu alte cuvinte are niște manifestări prin care persoana abuzată începe să se îndoiască de ea însăși).

Persoanele abuzate ajung să nu mai conștientizeze pericolul

“Persoana abuzată se simte foarte neînsemnată, foarte vinovată, caută să repare lucrurile într-un mod sau altul, începe să creadă că nu are nevoie de respect, se îndoiește de sănătatea sa mentală, abandonează acele comportamente de grijă proprie a echilibrului emoțional. Victimele abuzului emoțional de multe ori nu conștientizează ce se întâmplă cu ele,

Lenke Iuhos

www.psylen.ro

Trainer

lenkepsiho@yahoo.com

0748342180

chiar o viață întreagă trăiesc așa căci li se pare o normalitate și astfel tolerează abuzul, pentru ca sunt deja familiarizați cu el chiar din copilărie. Acest lucru este cauzat de faptul că nu știu ce înseamna dragostea fără jigniri, fără ironii, fără glume proaste, fără descurajare, fără umilire, fără stres etc.”, spune psihologul Lenke Iuhos.

Specialistul afirmă că abuz emotional comite acea persoana care nu are o empatie suficienta cu emotiile celuilalt. Cel care raneste nu constientizeaza ce simte cealalta parte.

Cel care abuzează își alege bine ... “victima”

De regulă, persoanele care au predispoziție mai mare către a abuza emoțional (deci care au fost și ei abuzați emoțional în copilărie) își aleg foarte bine partenerul de cuplu, deoarece vor să dețină mereu controlul. “Victima” va fi o persoană vulnerabilă, care seamănă cu eul lui din copilărie, din tinerețe, își va alege o persoană care își exteriorizează des defectele astfel încât să găsească mereu motive de nemulțumire. “Aceste perioade de abuz sunt ciclice, deoarece abuzatorul nu va adopta acest tip de comportament non stop. Va trece printr-o perioadă intensă în care-și va abuza partenerul, apoi se va potoli și totul va deveni la normal, apoi va mai continua o nouă serie de abuzuri emoționale. Va ști mereu când să se oprească astfel încât să nu depășească o limită a suportabilului, va relua o perioadă de calmitate, iar apoi își va continua tirul de insulte asupra partenerului. Pentru că nu a dus niciodată abuzul la extrem, partenerul are tendința de a ierta sistematic aceste crize în cuplu, va acorda de fiecare dată o nouă șansă, iar suferința se va amplifica de la an la an”, menționează psihologul Lenke Iuhos.

Cum să creștem copiii să nu devină adulți abuzați?

Întrucât patternul comportamental al celui care abuzează se dezvoltă încă din copilărie, psihologul Lenke Iuhos ne oferă câteva sfaturi despre cum să ne creștem copiii astfel încât să nu devină adulți abuzați.

- 1. Un copil crescut puternic este copilul crescut cu sentimentul de valoare personală.**
“Dacă vom crește un copil puternic, acesta se va simți un om iubit pentru ceea ce este el cu valorile și defectele lui. Nu va fi valoros pentru că ia note bune la școală sau pentru că își ascultă părinții, ci va avea încredere în el în orice face. În momentul în care copilul crește, căldura iubirii necondiționate, care nu exclude disciplina, învățarea, exersarea unor activități de viață, acesta devine empatic, iubitor, atent la valorile lui și ale celor din jur. Un copil puternic, dacă va fi atacat la valorile sale personale, nu se va lăsa jignit, devalorizat sau umilit. El își va proteja valoarea singur, căci știe că în depărtare e respectat și iubit”, explică psihologul Lenke Iuhos.
- 2. Un copil crescut cu resurse este un copil care face față abuzului mult mai bine.**
“Resursele reprezintă puterea noastră interioară de a ne ridica în ciuda dificultăților, chiar și după ce ai fost rănit foarte puternic. Un copil care știe ce poate să facă și care sunt abilitățile lui cele mai înalte, care constientizează că mai are multe de învățat și de descoperit în viață, care știe când e moment să ceară ajutorul și când se poate descurca

Lenke Iuhos*www. psylen.ro**Trainer*

lenkepsiho@yahoo.com

0748342180

independent, va avea întotdeauna un pilon de sprijin, va fi mereu ancorat bine în realitate, va fi prezent în societate, va comunica sănătos atât cu adulții, cât și cu copiii”, explică psihologul Lenke Iuhos.

3. **Un copil expus la diferite situații de viață va fi mai greu de păcălit.** “Trebuie să le dăm voie copiilor noștri să se confrunte cu diferite situații din viață astfel încât să capete experiență și să învețe cum să gestioneze singuri diferite situații. Desigur, totul trebuie asistat și monitorizat de părinte, dar un minim de autonomie trebuie să-i oferim”, conchide psihologul Lenke Iuhos.

Persoană de contact

Lenke Iuhos
Psiholog-Trainer- Consilier
0748342180
lenkepsiho@yahoo.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508