

A close-up photograph of a young man and woman smiling broadly at the camera. They are both wearing denim jackets. The woman is on the left, and the man is on the right, leaning slightly towards her. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

RELAȚII SĂNĂTOASE

București, 24 aprilie 2015

www.franz-ruppert.de

Agenda:

- Care este importanța relațiilor noastre?
- Relațiile și Atașamentul
- Relațiile și Trauma
- Ce înseamnă iubirea „sănătoasă“?
- Care sunt iluziile iubirii?
- Exemple de relații sănătoase și relații bolnave
- Ce putem face pentru a câștiga relații sănătoase?

IMPORTANȚA RELAȚIILOR

- Relațiile noastre sunt principala sursă pentru starea de bine sau pentru suferință
- Relațiile noastre sunt principala provocare pentru dezvoltare personală și creștere
- Există relații sănătoase = constructive și bolnave = distructive
- În spatele celor mai multe simptome de suferință emoțională și în spatele multor simptome ale bolilor fizice se află relații distructive
- Dar: Relațiile sunt o completare și nu pot fi substituit pentru sine

Caracteristicile relațiilor

constructive

- $\text{Noi} = \text{Eu} + \text{Tu}$
- egalitate
- situații de tip câștig-câștig
- interes autentic pentru cealaltă persoană
- majoritar empatie și dragoste
- este posibil să fii autentic
- este posibil să desfaci relația

distructive

- $\text{Noi} = \text{Eu} = \text{Tu}$
- dominare și supunere
- situații de tip câștig-pierdere
- relaționare pentru a evita singurătatea
- majoritar anxietăți, furie și agresiuni
- persoana joacă roluri
- este interzis să desfaci relația

Relații și Atașament

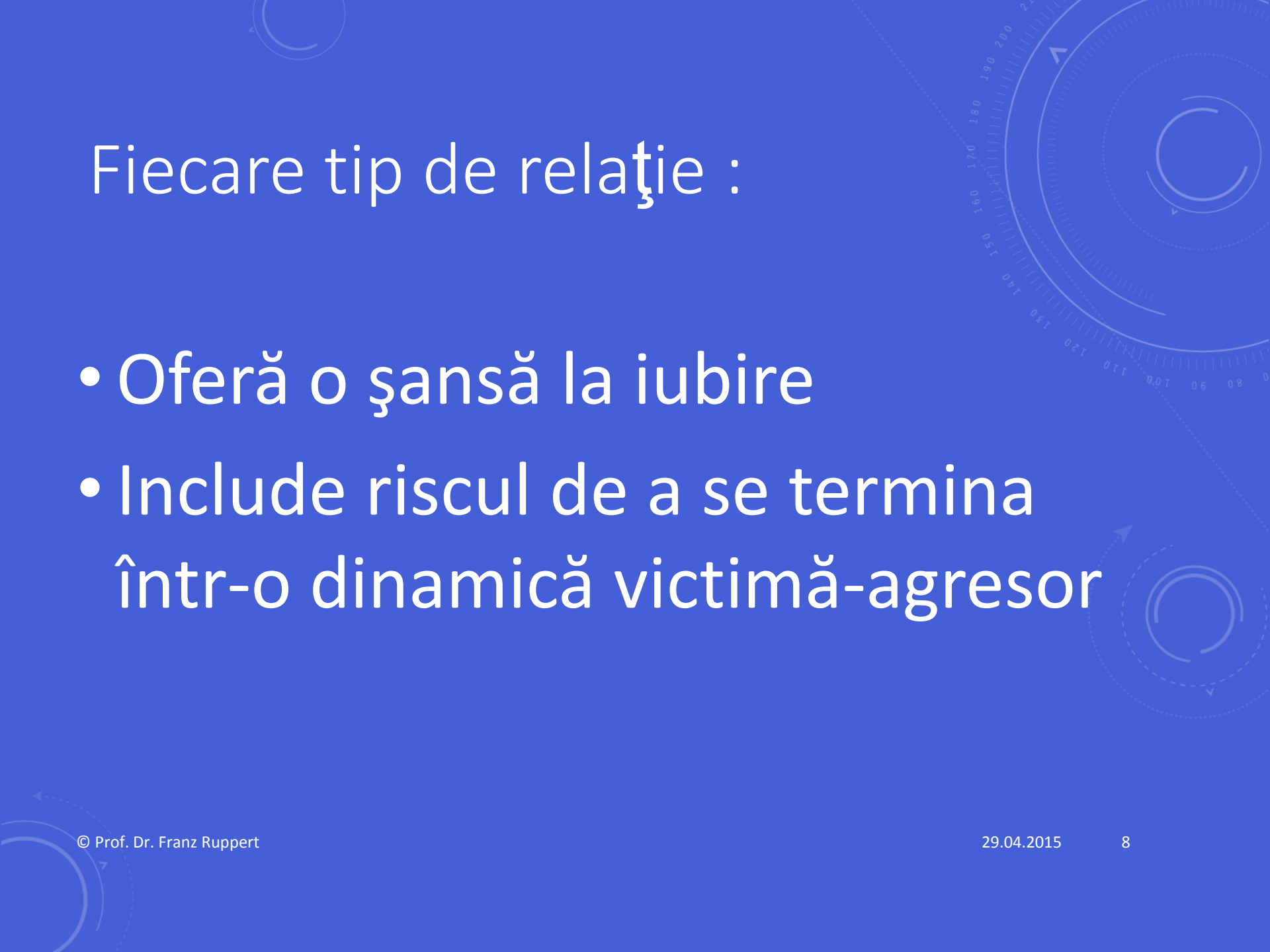
- Numai câteva dintre relațiile noastre sunt relații de atașament
- Relațiile de atașament ne ating cele mai adânci emoții și nevoi și cer să fie exclusive
- Ele se nasc inconștient
- Sunt relații de durată
- Pot fi desfăcute doar dacă intrăm în contact cu cele mai adânci emoții
- Transferăm inconștient experiențele timpurii de atașament în relațiile de mai târziu

Relațiile foarte importante

- Relațiile de familie (relațiile între părinți, mamă-copil, tată-copil, frați, bunici-copil, alte rude în relație cu copilul)
- Relațiile de cuplu
- Prietenii
- Relațiile de muncă (supervizor-angajat, relațiile între colegi, profesor-elev, medic-pacient, terapeut-client)

Emoții de bază în relațiile de atașament

- frică
- furie
- iubire
- fericire
- doliu / tristețe
- vină
- rușine
- mândrie
- durere
- dezgust

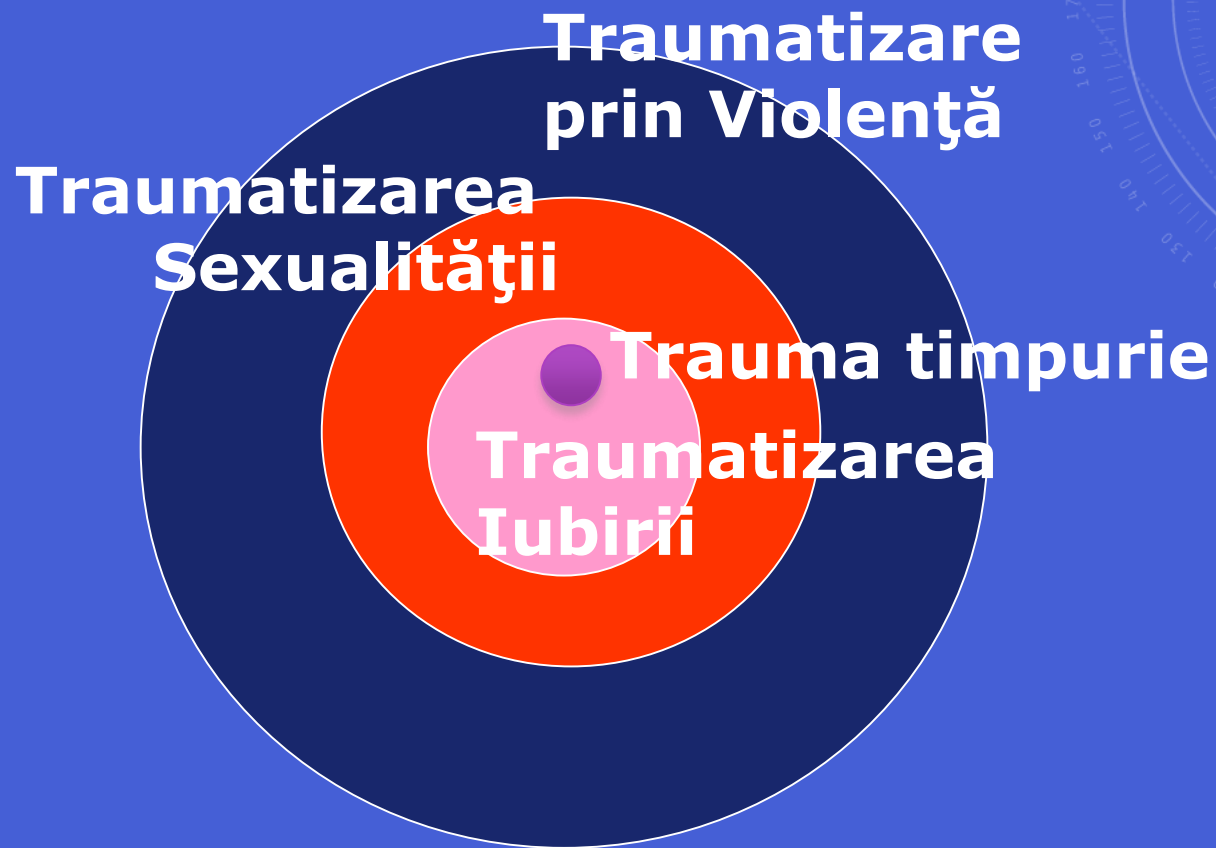


Fiecare tip de relație :

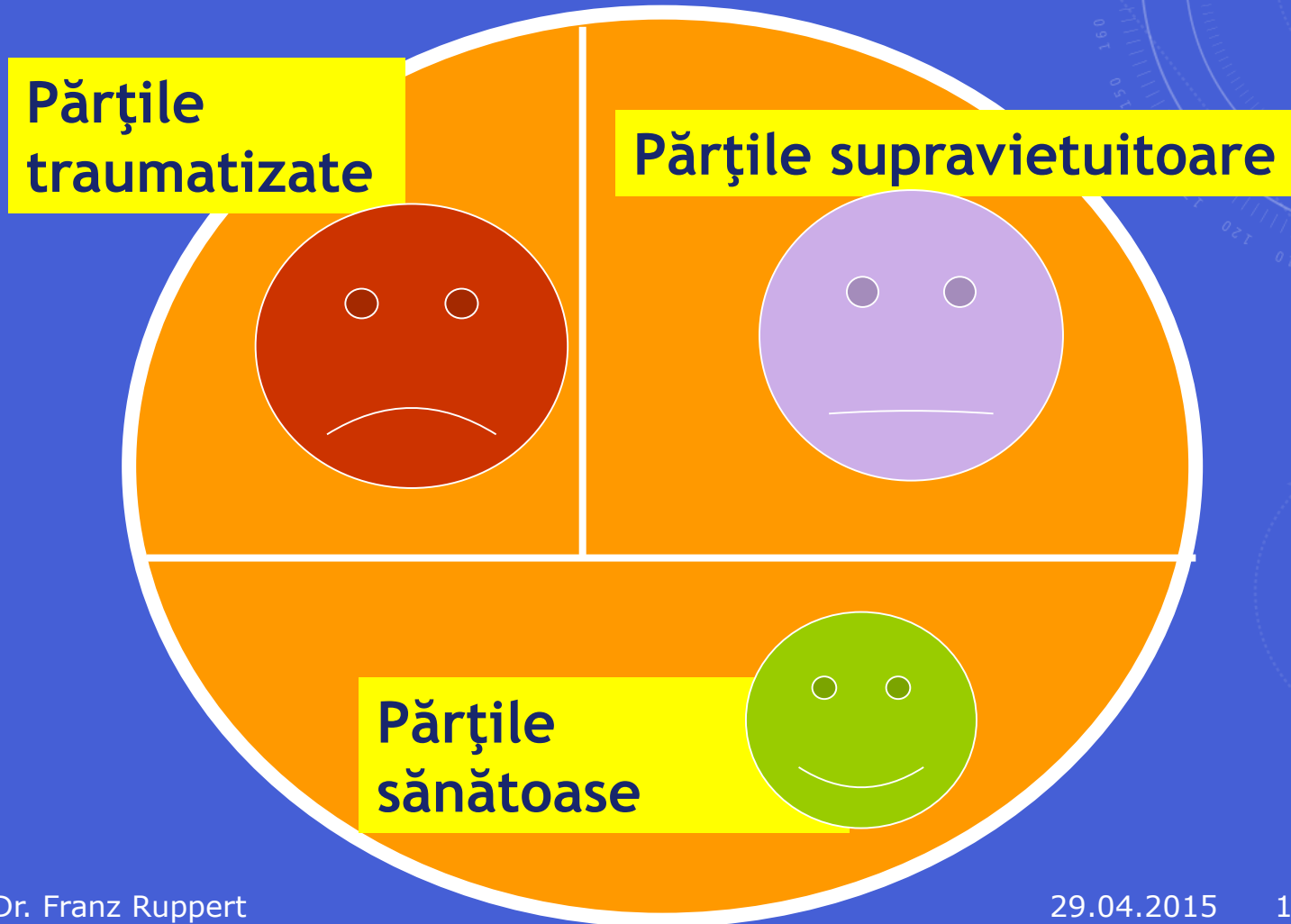
- Oferă o șansă la iubire
- Include riscul de a se termina într-o dinamică victimă-agresor



Trauma este cea care
transformă relațiile în
relații distructive



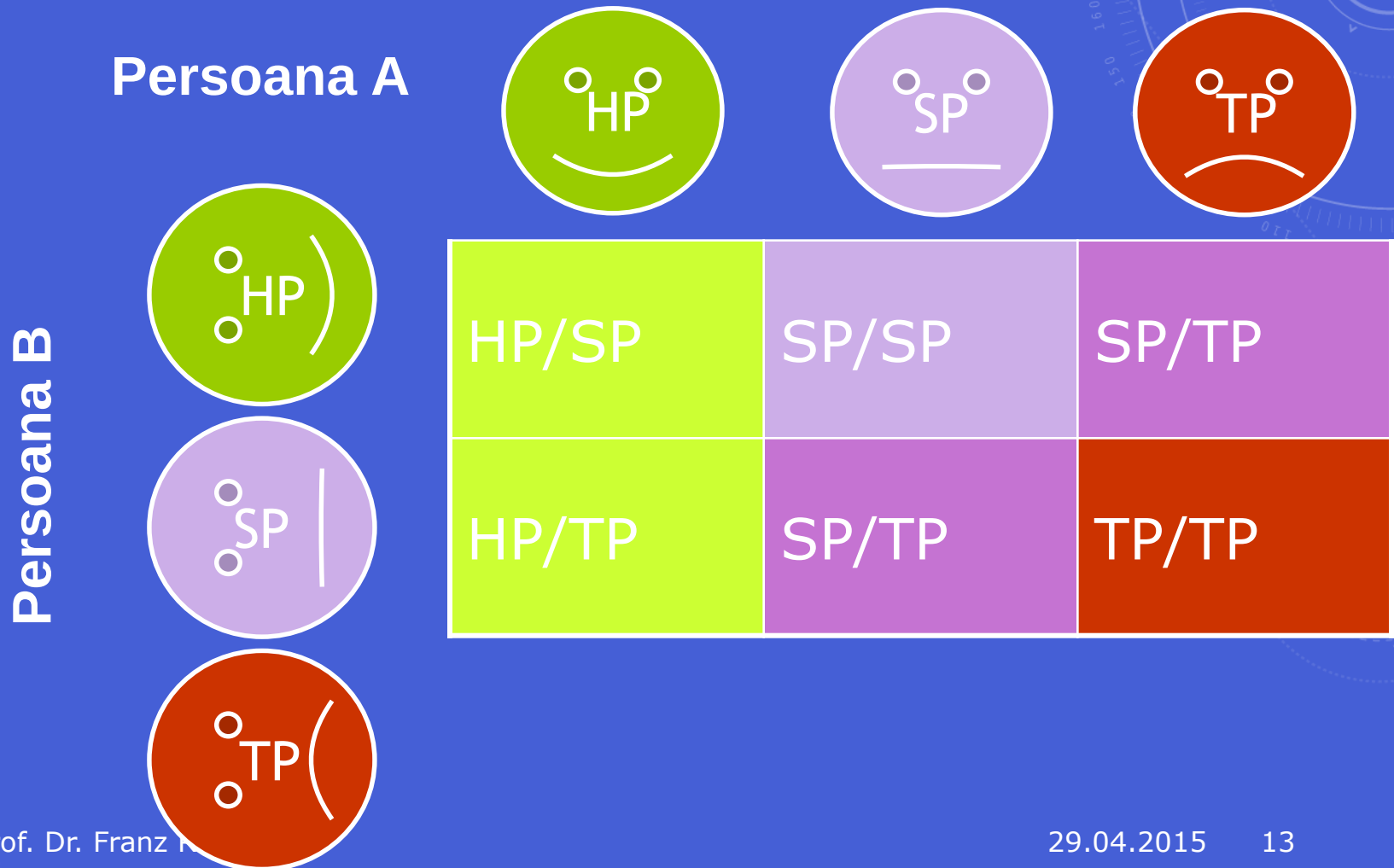
Rupturi în structura psihică după experiențe traumatice



Trauma și relațiile

- Traumele rup psihicul unei persoane și stabilesc conflicte permanente între diferitele structuri psihice
- Structurile de Supraviețuire după traumă blochează emoțiile profunde
- Relațiile sunt abuzate de strategiile de supraviețuire
- Dar: Relațiile cu alte persoane nu îmi pot vindeca psihicul traumatizat

Relații sănătoase sau încurcate?



CE ÎNSEAMNĂ „IUBIREA“

- A avea dorința să fii iubit
- Dezvoltarea abilităților de a iubi

„IUBIREA ESTE ARTA DE A
TRANSFORMA EMOTIILE LEGATE DE
IUBIRE ÎNTR-UN COMPORTAMENT
IUBITOR FĂRĂ NEVOIA DE A
RENUNȚA LA SINE.”
(JESPER JUUL 2013, S. 76)



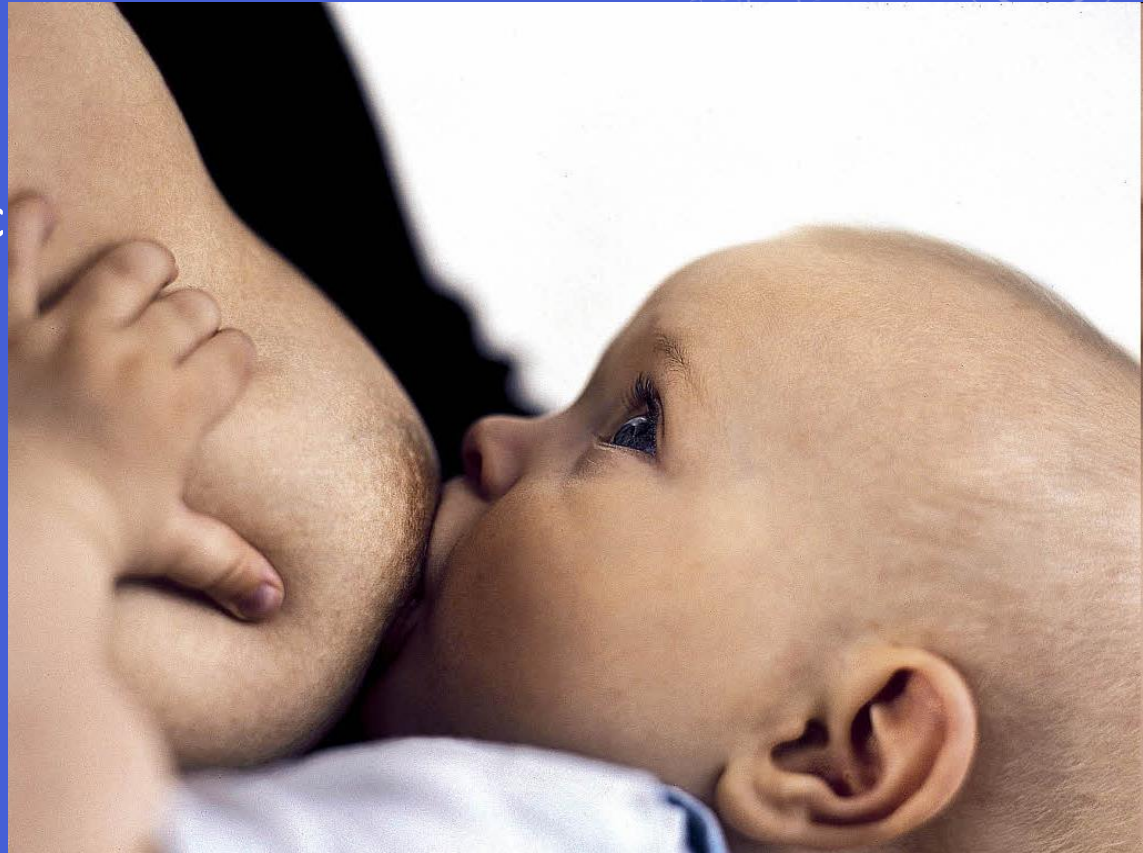
Iubirea înseamnă să combini propriul tău avantaj cu
avantajele pentru ceilalți într-un mod satisfăcător și plin
de sens.

Dorința de a fi iubit constă în:

- Dorințe simbiotice
- și
- Dorințe de autonomie

NEVOI SIMBIOTICE

- ❖ A fi hrănit
- ❖ A fi încălzit
- ❖ A primi contact fizic
- ❖ A fi ținut
- ❖ A fi văzut
- ❖ A fi înțeles
- ❖ A primi sprijin
- ❖ A aparține cuiva
- ❖ A fi bine primit



Dorințe de autonomie

- ❖ A avea percepții, sentimente și gânduri proprii
- ❖ A găsi sprijin în propria persoană
- ❖ A face lucruri pe cont propriu
- ❖ A lua decizii proprii
- ❖ Asumarea responsabilității pentru propria persoană
- ❖ A fi și a acționa independent
- ❖ A mă simți și a fi liber



Abilitatea de a iubi înseamnă:

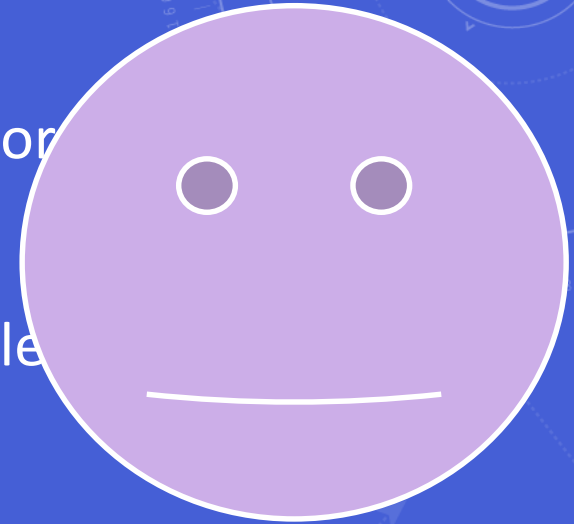
- A satisface nevoile simbiotice ale altei persoane, în funcție de vârsta acesteia
- Sprijinirea autonomiei altei persoane, respectând vârsta acesteia

A te îndrăgosti presupune:

- Sentimente intense de afecțiune, dorința intensă de a primi răspuns la aceste sentimente
- Fluturi în stomac, bătaii ale inimii, genunchi moi
- A te gândi obsesiv la persoana iubită, frica permanentă de respingere, depresie, visuri urâte, încredere în sine scăzută, stare proastă
- Conștiența redusă, perceperea persoanei iubite ca fiind mult mai pozitivă decât este în realitate
- Neîncredere încă în cealaltă persoană, fără deschidere și sinceritate, fără a fi pregătit pentru asumarea responsabilității pentru cealaltă persoană
- Disponibilitate crescută de a avea relații sexuale
- Disponibilitate crescută spre monogamie
- Procesul îndrăgostirii durează între 6 luni și câțiva ani

CARACTERISTICILE STRATEGIILOR DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TRAUMA de IUBIRE

- ❖ Lupta cu părinții pentru a obține dragostea lor
- ❖ Idealizarea mamei și a tatălui
- ❖ Identificarea cu strategiile de supraviețuire ale părinților
- ❖ Dorința de a salva părinții
- ❖ Amestecul cu părțile traumatizate ale părinților sau bunicilor, amestecul în traumele generațiilor anterioare
- ❖ Negarea propriei traume



ILUZIILE IUBIRII

- Pot iubi pe cine și orice vreau!
- Dacă dragostea mea este suficient de puternică, persoana iubită mă va iubi de asemenea
- Toți părinții își iubesc copiii
- Poți ajunge să fii iubit prin presiune sau bani
- Poți să salvezi o altă persoană iubind-o
- Dragostea vindecă toate rănile
- Dragostea e veșnică
- ...

Immediately stop to follow me!

HÖREN SIE
SOFORT AUF,
MIR NACHZULAUFEN.

But .. I love you.

ABER...
ICH LIEBE SIE.



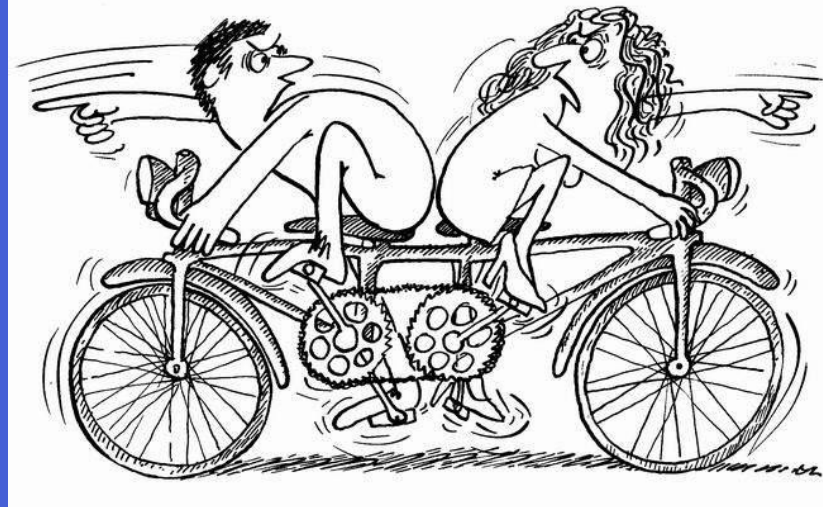
WWW.NICHTLUSTIG.DE

Relațiile de cuplu sănătoase

- A fi diferit dar egal
- A avea interese și scopuri comune
- Contribuții egale pentru traiul împreună
- Deschidere către dezvoltarea constantă a partenerului
- Partenerii sunt capabili să înțeleagă și să-și schimbe propriile patternuri disfuncționale din copilărie
- Separare de comun acord dacă e nevoie

Relații de cuplu bolnave

- Încercarea de a poseda partenerul
- Idealizarea partenerului
- Dominare și supunere
- Lipsa intereselor, scopurilor și valorilor comune
- Dependență financiară, exploatare emoțională
- Insistența de a păstra aceeași stare
- Manifestarea repetată a patternurilor disfuncționale din copilărie
- Separarea este tratată ca o tragedie



Relații sănătoase între părinți

- Amândoi partenerii își doresc (toți) copiii lor
- Pot să se bucure de dezvoltarea copiilor lor
- Atitudine fairplay în gestionarea căminului, educația copiilor și a veniturilor
- Copiii nu trebuie să plătească costul conflictelor parentale
- Atracția sexuală reciprocă rămâne

Relații parentale nesănătoase

- Mama și/sau tatăl nu-și îndeplinesc îndatoririle de părinți
- Copiii sunt neglijăți sau dați foarte devreme în îngrijire în afara căminului
- Copiii sunt subiect de dispută între părinții lor
- Relația cu copiii este valorizată mai mult decât relația cu partenerul
- A nu fi onest din punct de vedere sexual
- Conflicte permanente în privința căminului, a educației copiilor și a veniturilor

Relații sănătoase tată-copil

- Tatăl începe contactul cu copilul încă din perioada sarcinii
- Tatal este implicat în îngrijirea copilului
- Tatal își iubește copiii, se joacă cu ei, le oferă siguranță, grijă și orientare
- Copilul își poate “vedea” tatăl cu proprii lui ochi și nu prin „ochii” mamei

Relații bolnave între tată și copil

- Tatăl ignoră și respinge copilul
- Tatăl intră în competiție cu copilul
- Tatăl exploatează copilul emoțional și sexual
- Copilul ia partea mamei împotriva tatălui
- Copilul încearcă să salveze un tată slab

Relații de muncă sănătoase

- Responsabilitățile și ierarhiile sunt clar stabilite
- Există o împărțire corectă și transparentă a veniturilor
- Relațiile parentale/de familie, relațiile de cuplu sau prietenii nu sunt amestecate cu relațiile de munca

Relații de muncă nesănătoase

- Includ exploatarea emoțională și financiară
- Creează situații de mobbing
- Tolerează discriminările (în raport cu vârsta, sexul, naționalitatea, religia, bolile și dizabilitățile)

Ce putem face ca să câștigăm relații sănătoase?

- Să ne luăm în serios propriile traume
- Să ne integram rupturile din psihic
- Să mergem înainte cu ajutorul „Constelațiilor propoziției Intenției”, pas cu pas
- Să devenim pe deplin noi înșine
- Să nu mai investim energie vitală în relații distructive
- Să ne bucurăm de relații de iubire sănătoase



LITERATURE

- Juul, J. (2013). Mann und Vater sein. München: Kreuz Verlag.
- Ruppert, F. (2015). Trauma, love & fear. Steyning: Green ballon publishing.