



Caiet de lucru
cu rezultatele proiectului
In a Relationship,
2016–2019.

Relațiile adolescenților din România și ce spun ele despre noi

Relațiile adolescenților din România și ce spun ele despre noi

Caiet de lucru cu rezultatele proiectului *In a Relationship*,
2016–2019.

AUTOARE: Silvia Guță, Andreea Găzdaru

CONTRIBUȚII: Vlad Tăușance, Dana Ganea,
Valentina Roșculeț, Silvia Luican

EDITARE ȘI CORECTURĂ: Elena Marcu, Anca Dumitrescu

DESIGN: Artemisa Pascu

ILUSTRAȚII: Andreea Cristea

Publicație editată de Fundația Friends For Friends.

ISBN 978-973-0-30646-0

FUNDAȚIA FRIENDS FOR FRIENDS:

Beatrice Weber, Silvia Guță,
Karin Budrugeac, Ingrid Weber,
Zenaida Tătaru, Carina Cozminski

DESIGNER PROIECT: Vlad Tăușance

GRAFICĂ & DTP CAMPANII: FRIENDS\TBWA

In a Relationship este un proiect dezvoltat de
Fundația Friends For Friends, susținut de AVON România,
parte din Campania Respectului.
ffff.ro | campaniarespectului.ro

Dacă vrei să te implici sau să devii ambasador/
ambasadoare a proiectului *In a Relationship*,
dă-ne un semn la karin@ffff.ro sau silvia@ffff.ro



Fundația Friends For Friends

AVON

In a Relationship

Autoare:

Silvia Guță a absolvit Psihologia la Universitatea București și s-a specializat în psihoterapie experiențială. Lucrează de 15 ani în proiecte de educație și cultură pentru tineri, cum sunt *In a Relationship* sau Ideo Ideis, unde coordonează departamentul de dezvoltare comunitară. Crede că oamenii fericiți trăiesc în prezent și că prezentul are loc pentru toți oamenii.

Andreea Găzdaru și-a obținut licența în Psihologie în cadrul Universității București și este psihoterapeut cu formare cognitiv-comportamentală. Între terapii individuale și grupuri de dezvoltare personală, strecoară niște terapie personală și scrie.

Ilustrații:

Andreea Cristea a terminat Liceul de Arte Plastice „Nicolae Tonitza” la secția de Grafică. Acum este studentă în Anglia la UCA, la secția Film & Digital Arts. Este interesată de proiecte în care simte că-i ajută pe ceilalți și a colaborat până acum cu publicații ca Decât o Revistă sau Școala9.

Au contribuit:

Vlad Tăușance este designer de experiențe de învățare și consultant de strategie în comunicare. De opt ani este aproape de FFFF, dar și de alte organizații neguvernamentale din țară în proiecte de comunicare, branding și strângere de fonduri. Ocazional, semnează în calitate de scriitor și jurnalist.

Oana Ganea este socioloagă și cercetătoare cu o experiență de peste 18 ani, coautoare a primului Audit al serviciilor sociale din România, implicată atât în proiecte de monitorizare și evaluare de impact, cât și în proiecte de intervenție în comunități aflate în situații dificile.

Valentina Roșculeț este socioloagă, cu o experiență de peste 8 ani în cercetare de piață și cercetare socială. Valentina îmbină partea tehnică a activității de cercetare cu cea de interpretare și implementare a rezultatelor obținute.

Silvia Luican are 13 ani de experiență profesională în sociologie, studii de piață, marketing și publicitate și este fondatoarea iZi data – o agenție de cercetare de piață, sub sloganul research made easy. Silvia este interesată de studierea generației Z și identificarea punților de comunicare transgeneraționale.

6	Cuvânt înainte: Fundația Friends For Friends și AVON România
8	Ce am învățat despre relații de la adolescenții din România
8	Avem curaj să vorbim cu viitorii adulți?
10	Despre ce vorbește „Generația nevorbită”: rezultatele cercetării din 2016
19	Cum privesc adolescenții relațiile: idei și întrebări din ateliere 2018—2019
20	Nu știm să ne certăm: interpretarea testului de relație 2018—2019
36	Discuții despre oameni, relații și abuzuri
40	I. Sunt cu tine, dar și cu mine
	O discuție despre spațiul intim și importanța lui
46	II. Ce nu fac eu pentru tine!
	O discuție despre frici personale și așteptări de la ceilalți
56	III. Ce îți zic eu și ce înțelegeți tu!
	O discuție despre conștientizarea și comunicarea nevoilor
64	IV. Din dragoste, cu cele mai bune intenții
	O discuție despre granița fină dintre iubire și abuz
73	V. Rufele murdare nu se spală în public
	O discuție despre efectele expunerii la violență și fenomenul martorilor imuni
86	Ce faci când întâlnești un abuz
88	Cum ajuți
92	Cum încurci
94	Forme de abuz
95	Abuz emoțional
102	Abuz fizic
103	Abuz sexual
105	Abuz financiar
106	Abuz cibernetic
108	Abuzurile și discriminarea persoanelor LGBTQI
110	Vocabular
118	Emoții
119	Nevoi
120	Bibliografie recomandată de psihologi

Deseori privim adolescenții ca pe o specie extraterestră, care a crescut peste noapte în habitatul nostru obișnuit. Sentimentele cu care îi întâmpinăm nu sunt cele mai prietenoase, uneori impunem o distanță de la care îi tratăm cu o oarecare neîncredere sau alegem să ne ignorăm reciproc. Relațiile dintre adulți și adolescenți nu au fost niciodată ușoare, iar într-un viitor apropiat, în care piața muncii va cere aptitudini pe care doar cei născuți după 2000 par să le aibă, distanța nu pare decât sortită să crească. Și totuși, suntem atât de diferiți precum credem?

Nu cunoaștem deloc adolescenții din România, ne-am dat seama când am început, în 2016, să gândim un proiect de prevenție a violenței domestice, la inițiativa AVON România. Ce păreri au, ce întrebări își pun, ce-i preocupă?, ne întrebam, căutând studii care nu existau. Cum poți afla ceva despre un om fără să-l întrebi? Am ales să-i întrebăm direct pe ei, ba mai mult, să-i cooptăm în proiect ca să știm și ce întrebări să le punem. Ești licean? Îți dăm un job de o lună să faci cercetare pe relațiile din timpul liceului – așa a sunat anunțul cu care am plecat la drum. De atunci, sute de adolescenți ne-au călcat pragul. *In a Relationship* e atât proiectul nostru, cât și al lor, pentru că am gândit împreună întrebările pentru cercetare, strategia de comunicare, creația și, mai târziu, atelierelor și testul de relație. Încercăm să-i ținem cât mai aproape ca să nu riscăm vreun moment să ne dăm cu părerea în locul lor sau să gândim pentru ei soluții care nu corespund nevoilor reale ale tinerilor. Să le dăm instrumente care să-i ajute să comunice mai bine și să aibă relații sănătoase, fără să le impunem noi ce înseamnă asta. Să le fim sprijin, nu educatori.

In a Relationship este proiectul nostru cel mai tânăr și care ne dă cele mai multe speranțe. Zilele astea o adolescentă de 16 ani a inițiat o campanie de mediu care a făcut înconjurul lumii. Vocea adolescenților vorbește din ce în ce mai mult despre un viitor care să se construiască pe măsura lor, care să răspundă nevoilor și dorințelor lor și care să nu mai perpetueze mecanisme sociale violente care și-au arătat deja hibe, dar care par prea greu de urnit. Doar dacă nu încercăm să le urnim împreună.

„Este momentul să rupem tăcerea și să eliberăm româncele din lanțurile violenței!”. Asta se auzea în Avon în 2008, anul în care am lansat Campania Respectului. De atunci, în fiecare zi, ne ghidează faptul că este de datoria noastră să vorbim la fel de deschis și despre machiaj, dar și despre răni pe care niciun fard nu le-ar putea acoperi. De-a lungul anilor, am trecut prin multe proiecte și prin inițiative menite să ajute femeile din România să-și recapete dreptul la libertate și demnitate.

În 2016, am decis să schimbăm paradigma și să inversăm piramida: să le oferim atenție tinerilor – o generație „nevorbită”, așa cum descopeream mai târziu, în urma cercetării *In a Relationship*. Am înțeles că un pas mare în stoparea acestui fenomen încă tabu în România este acela de a oferi mai multă atenție relațiilor la început de drum. Împreună cu Fundația Friends For Friends, am dat startul unei inițiative curajoase, în care adolescenții au fost implicați atât în crearea, cât și în implementarea și cercetarea proiectului. Le-am dat încredere tinerilor să vorbească deschis despre ce simt, despre relațiile lor de dragoste, despre motivele adevărate pentru care există violență în licee. Și dacă până acum tot ce am făcut a fost pentru a-i înțelege pe adolescenți și pentru a le înțelege relațiile și trăirile, acesta este momentul în care ne orientăm spre părinți, profesori, rude ale acestor tineri care ne-au dus spre un nou pas în proiect: să punem cap la cap toate informațiile strânse și să le dăm spre citire lumii.

Considerăm că acest nou pas ajută misiunea proiectului în mai multe direcții, ceea ce îl face cu adevărat valoros. Dacă până acum am încercat să-i ajutăm pe tineri să-și înțeleagă comportamentul, ne adresăm acum profesorilor și părinților pentru a le oferi pârgă ca să gestioneze mai bine relațiile cu cei mai tineri. E timpul ca noi toți, ca societate, să avem începuturi frumoase pentru relații sănătoase.

Ce am învățat despre relații de la adolescenții din România

Avem curaj să vorbim cu viitorii adulți?

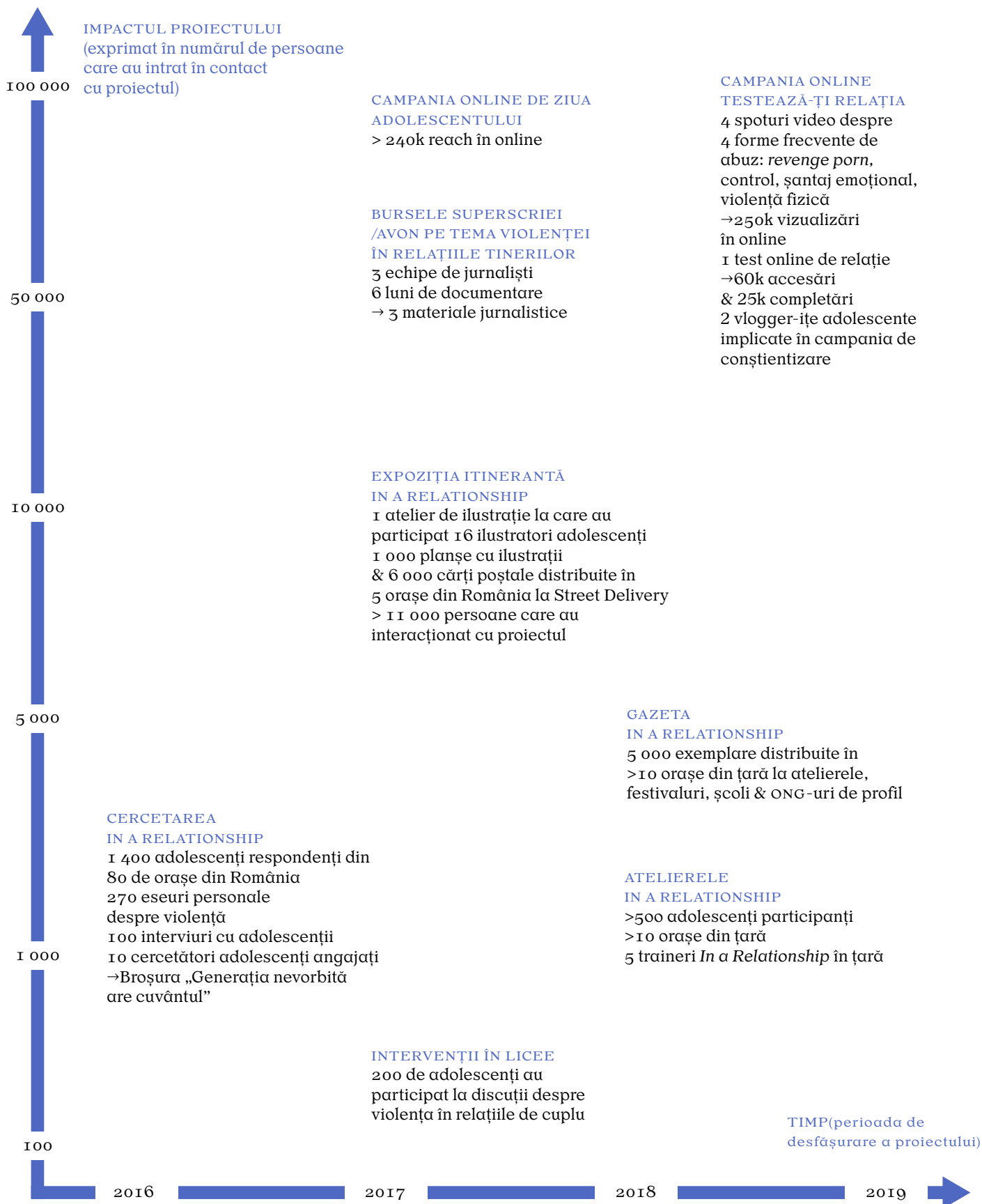
Vlad Tăușance

Viitorii adulți nu sunt *bine-înțeleșuri*. De aceea, cea mai mare nedreptate care li se poate face este să vorbești despre ei, în loc să vorbești cu ei. Acesta a fost punctul de plecare pentru *In a Relationship*, un proiect de comunicare ce s-a transformat într-o amplă cercetare a relațiilor dintre adolescenții din România. O cercetare gândită de către ei, construită și dată mai departe alături de ei.

Am știut de la început că ar fi ridicol și condescendent să pretindem că îi înțelegem 100%, că vorbim pe limba lor sau că știm ce este în mintea lor. Am încercat, însă, pe parcursul proiectului, să rămânem cât mai aproape de valorile lor: curiozitate, toleranță scăzută la ipocrizie, sinceritate.

Până la urmă, testul pe care l-am propus către peste 25.000 de tineri din România este exact un exercițiu de sinceritate, dovada unui dialog posibil. Ține de noi să vedem cum ducem această conversație mai departe, să nu mai ascundem realitatea, fie ea inconfortabilă, în spatele *bine-înțeleșurilor*.

Adolescenții sunt. Și vorbesc despre asta. Noi avem curajul să vorbim cu ei?



Despre ce vorbește „generația nevorbită”: rezultatele cercetării din 2016

Oana Ganea & Valentina Roșculeț

DESPRE CERCETARE

Cercetarea *In a Relationship* a pornit ca urmare a unei dorințe de deschidere a dialogului – o strategie care oferă în general mai multe șanse de reușită adulților care încearcă să studieze lumea adolescenților. De data aceasta, scopul studiului era conceperea unui plan sau a unui mecanism de prevenție eficientă a violenței domestice.

Să vedem care au fost principalele concluzii în interpretarea procesată de Oana Ganea și Valentina Roșculeț, specialiste în interpretarea sociologică a datelor.

METODOLOGIE

Cercetarea s-a desfășurat în perioada 24.10–25.11.2016 și a vizat elevi de liceu cu vârste cuprinse între 16 și 19 ani. În total, au răspuns întrebărilor 1131 de elevi de liceu, 411 băieți și 720 fete, din peste 30 de localități din România, în principal din București, Bacău, Galați, Bistrița, Iași și Brăila. Studiul este unul de tip non-probabilist.

Studiul a avut ca scop colectarea unor mărturii legate de relația de cuplu și de aceea majoritatea întrebărilor au fost deschise, în felul acesta respondenții putând să se exprime liber, nefiind constrânși de răspunsuri predefinite. Deoarece tema studiului este una delicată, care implică informații ce țin de viața privată, am decis să evităm alterarea răspunsurilor ca urmare a expunerii respondenților în fața operatorilor de teren. Astfel, colectarea datelor s-a făcut online,

întrebările chestionarului fiind validate anterior într-un focus grup cu adolescenți. Linkul către chestionar a fost diseminat cu ajutorul a zece asistenți de cercetare – zece adolescenți aflați la primul lor job plătit, selectați din rândul elevilor, în urma unui interviu.

În acest raport încercăm o standardizare a răspunsurilor pentru a avea o imagine mai clară a tendințelor și comportamentelor celor mai des întâlnite în rândul liceenilor care au participat la această cercetare.

REZULTATE

Rezultatele studiului trebuie folosite cu grijă, datele nu sunt reprezentative la nivel național și nu pot fi extrapolate la nivelul tuturor liceenilor din România, ele au un caracter exploratoriu, oferind *insight*-uri despre atitudinile și comportamentelor adolescenților.

„Pentru unii, relațiile sunt ca niște pașapoarte spre maturizare, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional. Noi, adolescenții, suntem sensibili și emoționali în această perioadă, suntem în căutarea sinelui și de cele mai multe ori îl descoperim în persoana de sex opus de care suntem atrași.”

Alexandra Ioana, 16 ani

● Fete ● Băieți

Calități apreciate într-o relație

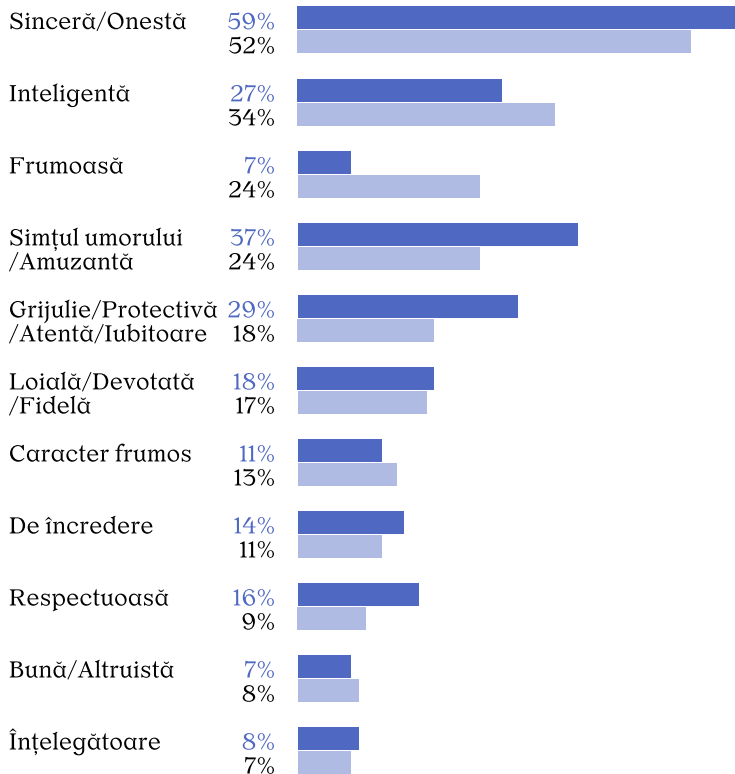
Răspunsurile la întrebările:

Q12. Care sunt principalele 3 calități pe care trebuie să le aibă persoana cu care ți-ai dori să fii într-o relație?

Q13. Care sunt principalele 3 calități pe care le apreciezi la persoana cu care ești sau ai fost într-o relație?

Indiferent dacă au avut vreodată o relație sau nu, cei mai mulți dintre adolescenții care au răspuns întrebărilor spun că principala calitate a partenerului trebuie să fie sinceritatea. A doua cea mai des menționată calitate este inteligența, iar a treia este simțul umorului. Pentru băieți, o calitate importantă este și frumusețea partenerei, aspect care contează în mai mică măsură pentru fete (doar 7% din eșantionul de fete, față de 24% din eșantionul de băieți). Pe de altă parte, pentru fete contează mai mult ca partenerul să fie grijuliu și protector și să arate respect în relație.

Q12 & Q13



● Fete ● Băieți

Urmări neplăcute ale unei relații încheiate

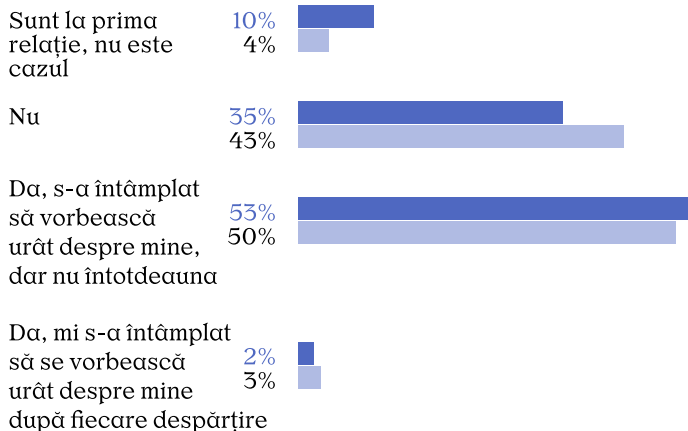
Răspunsuri la întrebările:

Q17. Ți s-a întâmplat vreodată ca după ce ai încheiat o relație, persoana cu care ai fost să vorbească urât despre tine sau să spună lucruri neadevărate altor persoane?

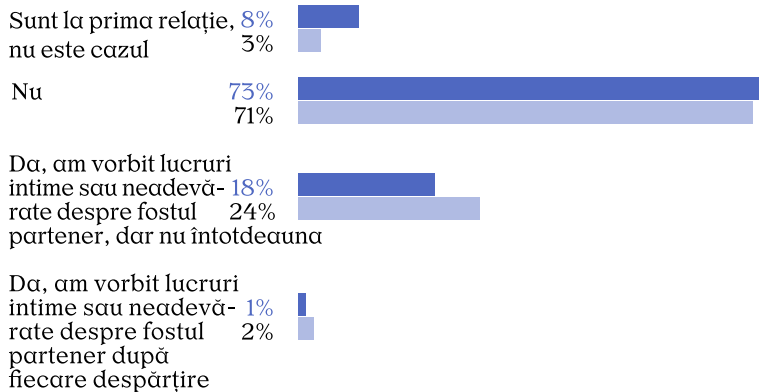
Q18. Ai simțit vreodată nevoia să te răzbuni pe fosta prietenă/fostul prieten vorbindu-le prietenilor lucruri intime sau lucruri neadevărate în totalitate despre acesta/aceasta?

Mai mult de jumătate dintre cei care au avut o relație și au încheiat-o spun că li s-a întâmplat cel puțin o dată ca fostul partener/fosta parteneră să spună lucruri neadevărate altor persoane, doar pentru a le altera imaginea. Pe de altă parte, aproape un sfert dintre ei admit că au făcut și ei la rândul lor același lucru foștilor parteneri.

Q17



Q18



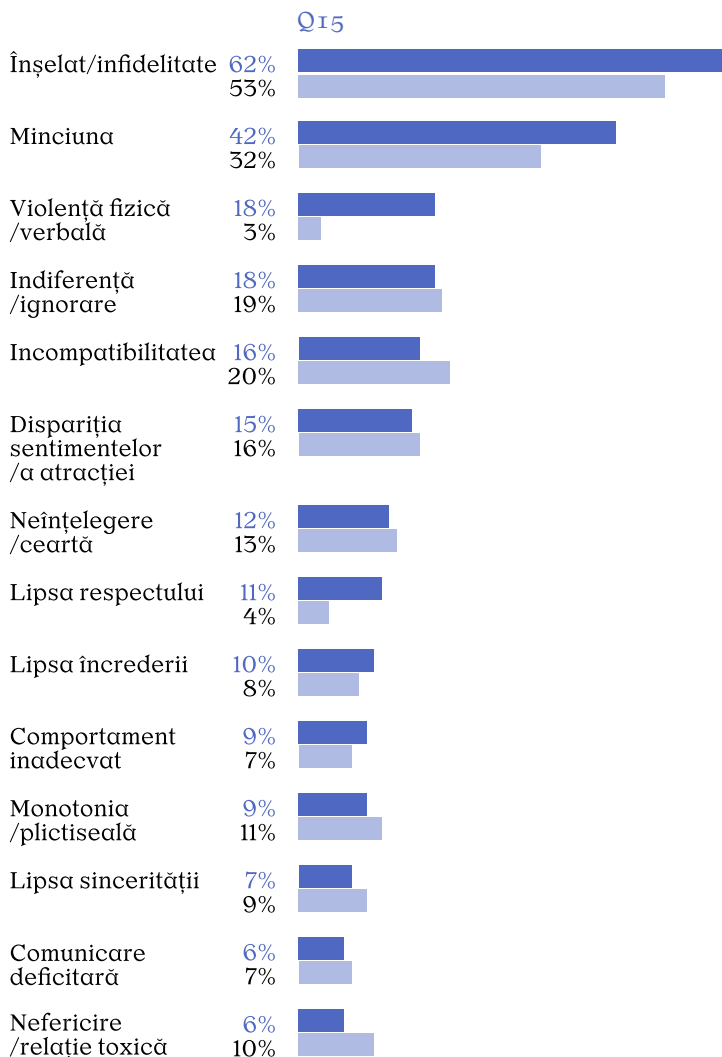
● Fete ● Băieți

Principalele motive de despărțire

Răspunsurile la întrebarea:

Q15. Care sunt principalele 3 motive pentru care te-ai despărți de cineva? (întrebare deschisă)

Principalul motiv de despărțire, pentru mai mult de jumătate dintre respondenți, ar fi infidelitatea în relație. Un alt motiv important, atât pentru băieți, cât și pentru fete, este minciuna (asociată și ea infidelității). Pentru fete, al treilea motiv de despărțire menționat cel mai des este violența fizică sau verbală. Băieții nu iau în calcul acest aspect când vine vorba de motive de despărțire, ci mai degrabă s-ar despărți din cauza incompatibilității în privința valorilor și intereselor. Totuși, băieții sunt mai dispuși decât fetele să treacă peste aspectele neplăcute dintr-o relație: 9% dintre ei (față de 3% dintre fete) spun că pot trece peste orice neplăcere într-o relație fără să se despartă.



● Fete ● Băieți

Încălcarea dreptului la intimitate

Răspunsuri la întrebările:

Q19. Ți s-a întâmplat vreodată ca persoana cu care ești/ ai fost în relație să îți citească fără știrea ta mesajele de pe telefon/ email/ facebook/ whatsapp etc.?
(întrebare închisă)

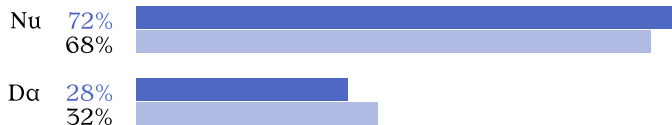
Q20. Cum ai reacționat?
(întrebare deschisă)

Q21. Ți s-a întâmplat vreodată să citești mesajele partenerului tău/ partenerei tale fără acordul acestuia/acesteia?
(întrebare închisă)

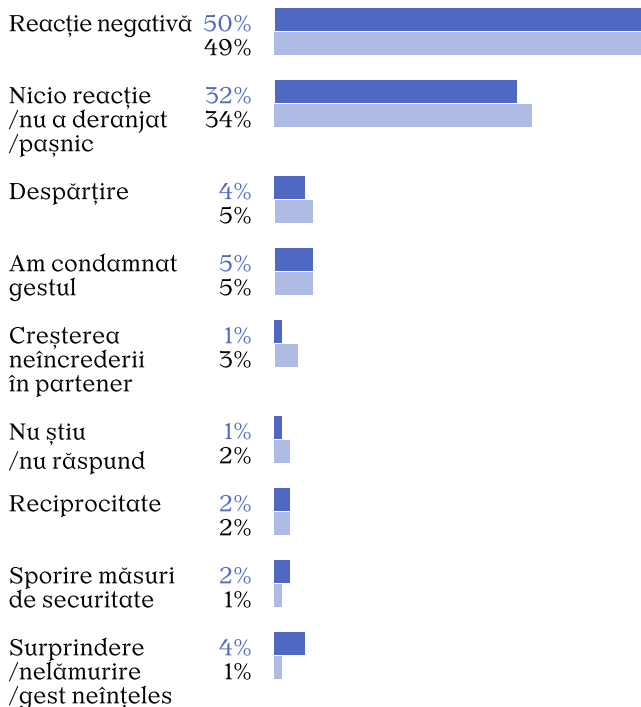
Puțin mai mult de un sfert dintre fete și aproape o treime dintre băieți spun că li s-a întâmplat ca partenerul/partenera să le citească, fără să le ceară permisiunea, mesaje de pe telefon/ email/Facebook etc. Jumătate dintre cei cărora li s-a întâmplat acest lucru spun că reacția lor a fost una negativă, dar o treime dintre ei nu au avut nicio reacție, nefiind deranjați de acest lucru.

De asemenea, o treime dintre cei care au avut sau au în prezent o relație spun că și lor li s-a întâmplat să citească mesajele partenerului/ partenerei fără acordul acestuia/ acesteia.

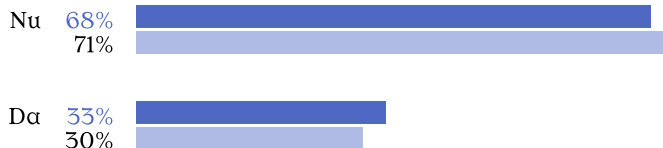
Q19



Q20



Q21



● Fete ● Băieți

Violența în cuplu

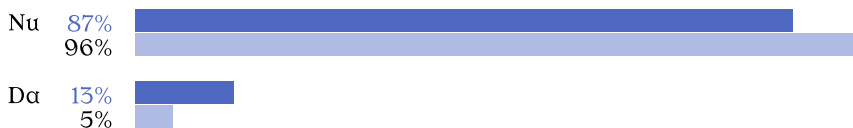
Răspunsul la întrebările:

Q25. Ți s-a întâmplat vreodată ca într-o ceartă să îți pierzi cumpătul și să îți lovești partenera/partenerul?

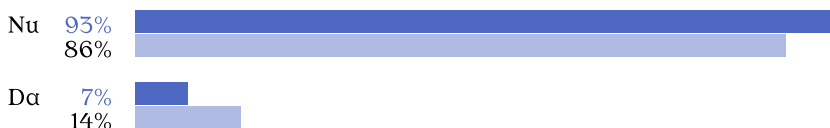
Q23. Ți s-a întâmplat vreodată ca într-o ceartă cu partenerul/partenera să fii lovită/lovit de către acesta/aceasta?

Mai mulți băieți decât fete declară că li s-a întâmplat să fie loviți într-o ceartă cu partenera –aproximativ 14%, față de 7% fete. Spre deosebire de fete, o parte dintre băieții loviți au privit cu amuzament acest lucru sau pur și simplu nu au reacționat în niciun fel, unii dintre ei fiind convinși că a fost o violență meritată. Există și câțiva băieți care au declarat că au ripostat violent, verbal sau fizic. Nicio fată dintre cele care au recunoscut că au fost lovite de partener nu a avut o astfel de reacție de amuzament, ci mai degrabă de supărare și luarea deciziei de despărțire. 13% din eșantionul de fete și 5% din eșantionul de băieți recunosc că și-au lovit partenerul/partenera într-o ceartă.

Q25



Q23



● Fete ● Băieți

Martori la violență

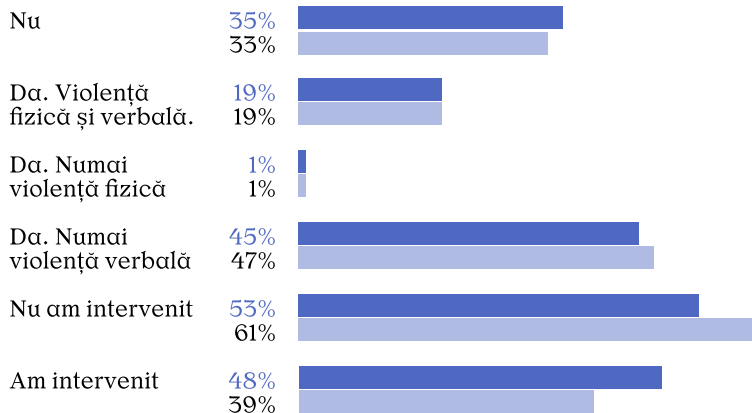
Răspunsul la întrebările:

Q27. Ai fost vreodată martor/a unei situații violente într-un cuplu de aceeași vârstă cu tine?

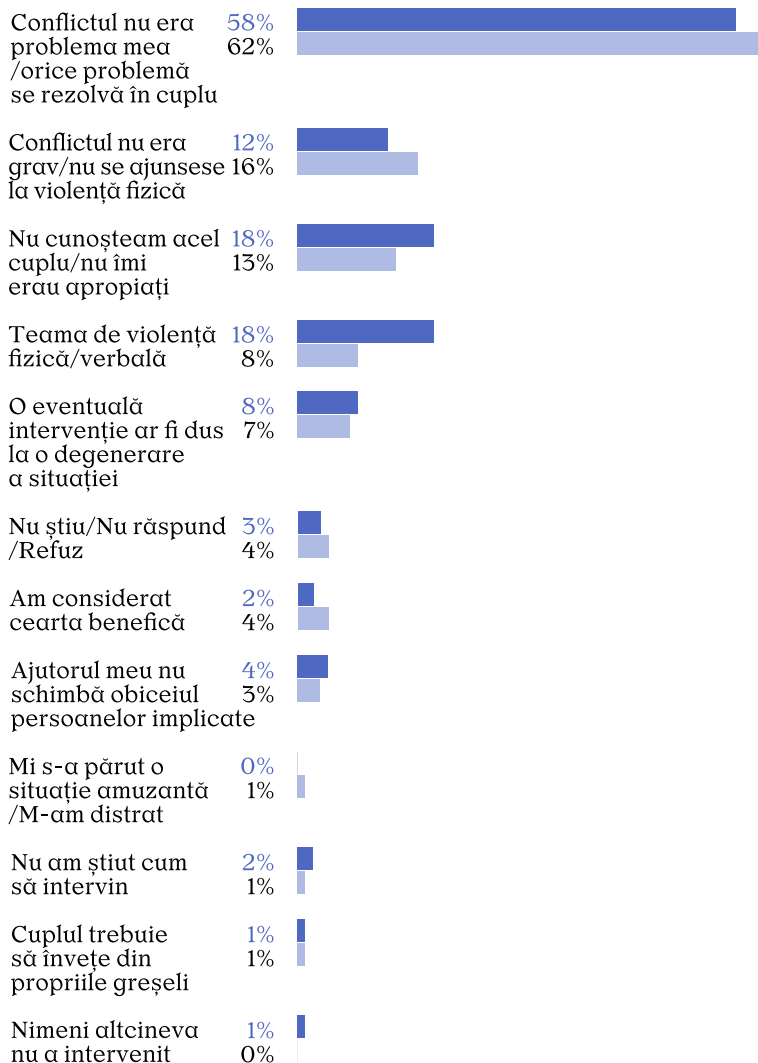
Q29. În ce fel ai intervenit?

Două treimi dintre respondenți, deopotrivă fete și băieți, spun că au fost martori la situații violente într-un cuplu de adolescenți. Mai puțin de jumătate dintre cei care au fost martori la violențe spun că au intervenit pentru aplanarea conflictului. Cei mai mulți dintre respondenții care nu au intervenit sunt cei care consideră că orice problemă se rezolvă în cuplu, iar conflictul nu îi privea. Mai multe fete (18%) decât băieți spun că nu au intervenit deoarece le-a fost teamă. Dintre respondenții care au intervenit, o treime i-au separat pe cei aflați în conflict. Cele mai multe fete care au intervenit au preferat să ofere sfaturi cuplului aflat în conflict violent, iar 10% dintre băieți spun că au folosit violența (fizică sau verbală) la rândul lor atunci când au intervenit în conflict.

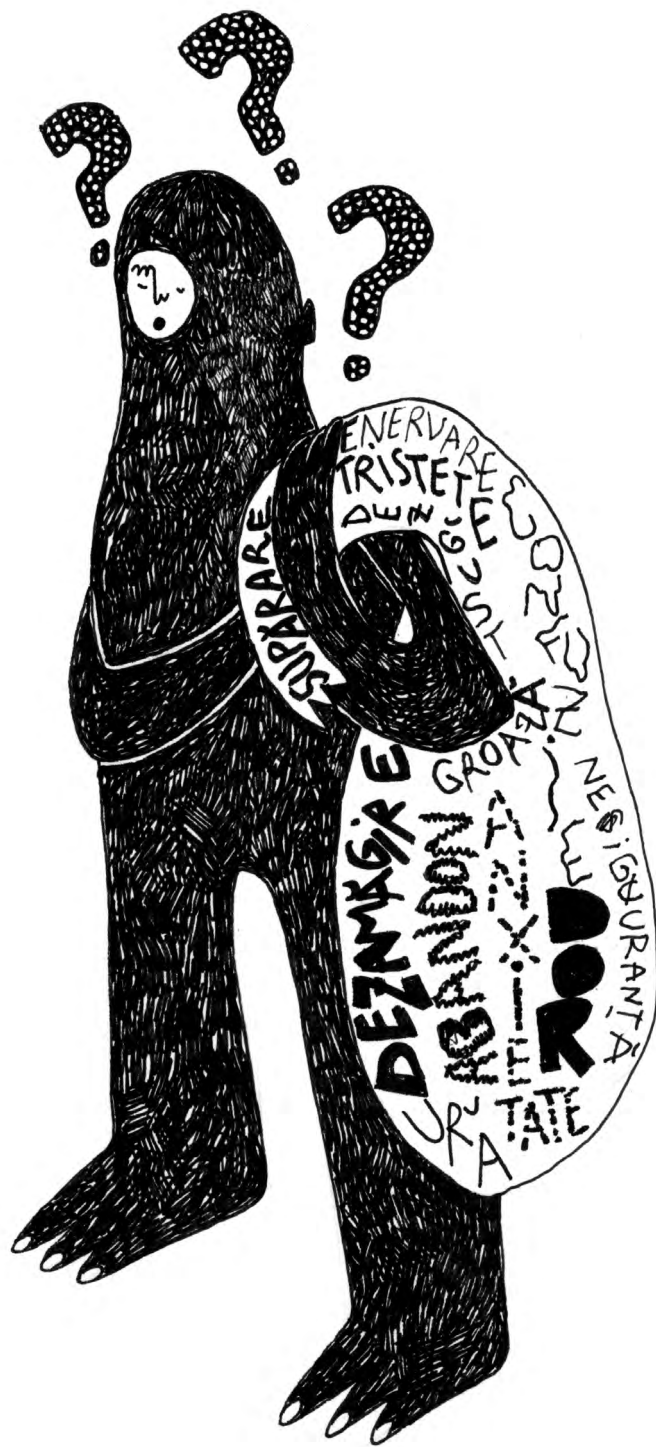
Q27



Q29







Cum privesc adolescenții relațiile: idei și întrebări din ateliere 2018–2019

Silvia Guță

Am pornit atelierele *In a Relationship* în primăvara lui 2018 cu scopul de a deschide un dialog cu tinerii, un dialog în care să chestionăm împreună valorile morale specifice culturii românești (dar în curs de globalizare) și să descoperim care este impactul lor în viața amoroasă a acestei „generații nevorbite”. A fost o muncă de teren care ne-a pus față în față cu adolescenții din România și care a completat rezultatele cercetării noastre, unice până acum, cu privire la relațiile de cuplu ale adolescenților și potențialele abuzuri care le însoțesc – „Generația nevorbită are cuvântul”. Din cercetare am aflat despre idealurile adolescenților, despre modelele lor, despre evenimentele semnificative din relațiile și viețile lor, dar mai ales despre confuziile lor și conștientizarea acută a lipsei de dialog transgenerațional, despre nevoile lor neglijate de generațiile de adulți care îi înconjoară. Adulți responsabili, de altfel, de îngrijirea, educarea și inserția socio-profesională a acestei generații de tineri.

Într-un an, cu atelierul *In a Relationship* am ajuns la aproximativ 500 de adolescenți din 10 orașe din România. Vom încerca să scoatem în evidență caracteristicile acestei generații de tineri, născuți odată cu intrarea Internetului în viața de zi cu zi a oamenilor din România. Gen Z sunt denumiți în studii și despre ei se spun multe lucruri. Dar sigur că într-un fel sună descrierea lor în studiile și cercetările psiho-sociologice din Occident, altfel sună descrierea lor pe buzele adulților care îi cresc, îi educă sau care le reprezintă interesele în plan politic, și cu totul altfel sună descrierea aceasta atunci când le ceri chiar lor să-și definească generația. Adolescenții de azi sunt singurii care vorbesc despre discrepanțele mari cu care se confruntă în fiecare zi și își descriu confuzia și lipsa de valori și modele valide ca pe un dezavantaj pe care îl

trăiesc pe propria piele. Adolescenții de azi știu cel mai bine că nu le știu pe toate, doar că unora le pasă de asta, altora, nu.

Atelierul *In a Relationship* debutează cu un exercițiu de împrietenire: eu spun niște propoziții în timp ce stăm în picioare, în cerc. Ne privim toți cu toți. Pasul în față, făcut de fiecare persoană atunci când propoziția este adevărată pentru sine, ne aduce mai aproape unii de alții în câteva zeci de secunde. Printre râsete și tăceri grave, aflăm că puțini dintre noi vor să aibă mulți prieteni. Și mai puțini se gândesc la relația de cuplu a părinților ca la un model pozitiv de relație. Declarativ, foarte mulți am suferit deja din dragoste și ne înțelegem foarte bine cu părinții. Facem tabere egale la propoziția care spune că într-o relație nu este normal să apară certuri și conflicte. Opiniile sunt împărțite.

Un prim exercițiu îi confruntă pe participanți cu 27 de trăsături în aparență pozitive pe care cercetarea pe 1.400 de adolescenți le-a relevat ca fiind cele pe care și le doresc de la partener/parteneră. Dar în ce situații este posibil ca maturitatea, deschiderea, curajul, spontaneitatea, carisma sau empatia iubitului/iubitei să NU fie ok, să ducă la un potențial abuz? Din exercițiul ăsta aflăm că adolescenții au o capacitate extraordinară de a vedea diferențele de nuanță din relațiile umane, odată ce au vocabularul care să le poată descrie observațiile. Ei înțeleg lumea din jurul lor cu empatie, dar sunt și chinuți de incertitudini și temeri, iar asta îi face să se retragă în carapace sau să încerce să epateze. Simt nevoia să trăiască intens și pe repede-înainte, dar știu și care este importanța experienței la *prima mână*, chiar dacă vine la pachet cu riscul de a suferi.



INDEPENDENTĂ

MATURĂ

COMUNICATIVĂ

ALTRUISTĂ

DESCHISĂ

RESPONSABILĂ

CULTĂ

CURAJOASĂ

AMBITIOASĂ

SPONTANĂ

EMPATICĂ

ÎNTELEAPTĂ

FERICITĂȚĂ

OPTIMISTĂ

EVOLUTIVĂ

CALMĂ

PASIUNI COMUNE

PASIUNI

CREATIVĂ

CARISMATICĂ

SENSIBILĂ

SOCIALĂ

LOIALĂ

GRIGULIE

CREATIVĂ

DE ÎNCREDERE

RESPECTUOASĂ

CARACTER FRUMOS

PROTECTIVĂ

STĂ

AMUZANTĂ

FRUMOASĂ

INUBITOARE

ONE

ȘI

INTELIGENTĂ

SINCERĂ

ATENȚĂ

Câteva exemple:

Sinceritatea: Este OK atunci când „îți exprimi părerea sau când spui dacă ceva te deranjează”, „când partenerul este sincer cu tine și te respectă pentru că ești așa”, dar poate fi NOT OK atunci când „cei din jur o ironizează și te consideră naivă” sau „când rănește sentimentele altora”, așa cum spun mulți dintre cei care extrag acest bilețel. Abuzul emoțional e potențial, căci sinceritatea poate să agreseze, poate să fie startul unei hărțuiri sau al unui eveniment de *public shaming*, dacă informația dezvăluită este controversată.

Inteligența: Este OK atunci când susține conversații interesante și „te înțelege mai bine pe tine și gândurile tale abstracte”, „te poate ajuta să iei decizii bune”, „îți poate oferi un trai mai bun” și „poate veni cu soluții la probleme, și *overall* e mai bine să știi că ai cu cine discuta atât chestii prostești, cât și chestii *deep*”. Este NOT OK atunci când se transformă în atitudine de aroganță, superioritate sau control, când partenerul inteligent e „*patronising* sau manipulator”, posesiv sau infidel. Pot apărea tot felul de abuzuri emoționale, dar și abuzuri financiare, căci inteligența poate fi o armă în slujba unor intenții nesincere.

Simțul umorului: Este OK atunci când partenerul „știe să guste o glumă și nu se atacă”, când „sunt tristă și îmi schimbă dispoziția în una mai bună”, dar este NOT OK atunci când „faci pe toată lumea să râdă de cineva anume”, când faci „glume care pot răni” sau tinzi să „tratezi totul în glumă”. Și aici tot despre abuz emoțional vorbim, cu forme mai specifice de *bullying*, ridiculizare sau umilire publică, care pot cauza anxietate și depresie.

Dialogul în grup se desfășoară ca o discuție intimă, în care toată lumea e atentă și privirile se mută alternativ de la un vorbitor la altul. Împreună cu ei am aflat că **grija sau protectivitatea** te fac să te simți în siguranță,

dar se pot transforma în gelozie, control asupra celuilalt și izolare socială; **atenția și iubirea** arătate de cineva pot crește stima de sine, dar uneori merg până la sufocare; **loialitatea sau fidelitatea** în cuplu e de admirat mereu, dar, când partenerul minte, înșală sau profită de tine, devine o formă de abuz auto-adresat; **frumusețea fizică** e ispititoare și atrage admirația celorlalți, dar nu poate înlocui respectul sau **caracterul frumos**, care însă, în alte cazuri, poate să facă din tine o țintă a *bullying*-ului sau te poate face să fii luat „de prost”. **Calmul** e întotdeauna recomandat, dar uneori poate fi interpretat ca pasivitate sau nepăsare, ceea ce poate să frustreze partenerul și să îi alimenteze tendințele agresive; **persoanele sensibile sunt empaticе**, înțelegătoare, construiesc relații profunde, dar pot fi ușor rănite sau manipulate; **respectul** te poate ajuta să găsești tot timpul calea de mijloc, dar un tip de respect prost înțeles, ca obediență, umilință sau supunere, te poate răni în multe feluri și te poate face să accepți abuzul cu resemnare, fără să îți ceri drepturile; **optimismul** te ajută să treci peste cele mai dificile situații, dar îți poate deforma percepția asupra realității, ceea ce îți poate afecta negativ deciziile, făcându-le nerealiste sau superficiale, sau evitându-le total – optimiștii care se lasă în voia sorții, pentru că „oricum va fi bine”.

Adolescenții români nu sunt doar capabili de gândire critică și dezbateri, ci și însetați de acest schimb de idei a cărui savoare nu o anticipaseră, pentru care nu se pregătiseră și care decurge mai bine decât orice referat pe care l-au prezentat vreodată la școală. Generația nevorbită nu a ajuns în acest fel pentru că nu are nevoie să vorbească sau pentru că nu știe despre ce să vorbească. Gen Z ai noștri sunt nevorbiți pentru că nu primesc suficientă atenție de la adulții din viața lor și nici modele sănătoase de introspecție, de comunicare sau de negociere: nu le-a arătat nimeni cum ar fi bine să se întâmple lucrurile, tot ce văd este „cum nu trebuie”. Gen Z sunt cu atât mai interesați cu cât inventează singuri noi căi de a construi comunități, contexte de socializare,

de dezbatere și dezvoltare personală, fără prea mult ajutor de la adulți, de multe ori chiar împotriva celor mai apropiați adulți din viețile lor.

Adolescenților le sunt de folos exercițiile de contextualizare, de „despicat firul în patru”, îi ajută să stea de vorbă cu alți oameni despre lucrurile la care se gândesc, pentru a le da formă în cuvinte și astfel să și le poată imagina mai ușor, adică să se învețe să gândească lucrurile în perspectivă. Dacă valorile după care trebuie să joace și conform cărora sunt evaluați sau chiar judecați nu le sunt cunoscute (adică înțelese), ei vor avea puține șanse de a lua decizii adaptative. Cu cât valorile astea sunt mai bine înțelese de adolescenți, cu atât mai simplu le vor putea integra în comportamentele lor. Condiția ca adolescenții să le poată integra este, însă, ca aceste valori care le sunt prezentate de societate să nu se contrazică reciproc.

Este necesar ca ei să facă exerciții mentale de diferențiere între bine și rău, dar nu un bine-rău ideal, extrem, inimaginabil, ci chiar genul de bine-rău realist, de la firul ierbii, care îi poate ajuta să se protejeze și să refuze abuzurile, dar și să-și corecteze comportamentele care pot fi abuzive pentru alte persoane. Ei sunt dispuși să facă acest efort, au nevoi active care pot fi îndeplinite prin genul acesta de exercițiu, așa că depinde doar de adulții din preajma lor să deschidă subiecte interesante pentru cei tineri, să demitizeze tabuurile legate de sexualitate și dragoste și abuzurile care pot apărea în relații. În schimb, ceea ce primesc mare parte dintre adolescenții cu care am stat de vorbă, și acasă, și la școală, este doar o fațadă de bune intenții ale adulților, care încă se ascund în spatele dogmelor, fricilor sau tradițiilor. E limpede de ce: multe dintre ele le scuză sau le justifică lor, adulților, propriile comportamente abuzive. E un ciclu dificil de rupt. Schimbarea mentalității adulților este primul pas spre schimbările pe care ni le dorim cu toții, fie că îi privesc pe tineri, fie că vorbim de viitorul nostru, ca societate.

Următorul exercițiu este un joc de rol: aleatoriu, adolescenții ajung să facă parte din trei grupuri diferite: Adolescenții, Părinții și Profii. Din perspectiva grupurilor pe care le reprezintă, participanții încep o discuție despre cele mai importante dificultăți pe care le-au întâmpinat cu privire la relațiile de cuplu ale adolescenților. La final, pe lângă aceste dificultăți fiecare grup trebuie să prezinte și câte 3 recomandări sau sfaturi pentru celelalte grupuri: Părinții le vor face recomandări Adolescenților și Profilor, Adolescenții – Părinților și Profilor, iar Profii – Părinților și Adolescenților. A înțeles toată lumea.

Discuția se întinde uneori pe mai multe ore. Generația nevorbită prinde rapid gustul vorbei. Și nici nu cer pauze, ceea ce ar putea să ți se pară uimitor, dacă e să ai un pic de experiență cu frecvența solicitărilor „la toaletă” în timpul orelor de la liceu, ore care durează doar 50 minute. Rădem împreună, povestim experiențe proprii, uneori auzim despre sentimente care sunt puse în cuvinte pentru prima dată de cel care vorbește, câteodată vedem și lacrimi. Întotdeauna se lasă cu îmbrățișări, cel puțin la final. Și toate astea alături de un grup de străini. Oameni pe care i-au întâlnit prima dată, dar cu care simt o conexiune puternică, emoțională, o legătură născută dintr-o experiență relevantă trăită împreună.

Am structurat aici cele mai des întâlnite și, deci, cele mai relevante probleme legate de relațiile de dragoste dintre adolescenți, așa cum le văd ei, dar și cum își imaginează că le văd adulții (părinții și profii) din viața lor, pe baza propriilor experiențe & interpretări.

ADOLESCENȚII

1. Relația părinților mei este un contra-exemplu pentru mine

„nu o să ajung niciodată așa”/„nu vreau să fiu ca mama”/„oricât ai încerca să nu cazi în capcana asta, nu ai de unde să știi la început și poți să descoperi mai târziu că de fapt tot seamănă cu ai tăi”/„zic să nu fiu ca mama, dar asta fac chiar dacă nu vreau”

Adolescenții observă standardele duble și diferențele dintre ceea ce li se cere și ceea ce li se arată, ca modele de viață. Ei observă *pattern*-urile disfuncționale din relațiile de cuplu ale părinților și fac eforturi conștiente să nu se lase influențați de aceste modele. În același timp, observă că, oricât de mult ar încerca acel „să nu fiu ca mama/tata”, realitatea le demonstrează de multe ori că apelează la aceleași strategii de rezolvare a conflictelor sau de a obține diverse lucruri de la cei din jur, de la îndeplinirea unor nevoi de bază și până la dinamica relațională de cuplu.

2. Profesorii discriminează în funcție de gen/orientare sexuală/statut social

„Diriga se bagă în relațiile personale, vrea să aibă cupluri în clasă”/„Acum e timpul să înveți, nu să stai după băieți”/„[relațiile nașpa cu profii] te afectează ca orice bullying, doar că vine de la o autoritate”

Relațiile adolescenților se desfășoară, în mare parte, la școală, ceea ce le face observabile de o altă categorie importantă de adulți: profii. Participanții la ateliere aduc des în discuție atitudinea profilor pe lista problemelor identificate de ei, imediat după părinți. Au acuzat tendințele de discriminare și segregare și au exemplificat cu întâmplări din viața lor sau a prietenilor lor: fata care se îndrăgostise de un băiat de origine arabă, dar care avea interdicție

din partea părinților să se vadă cu el din cauză că ei erau convinși că băiatul era de etnie romă; diriginta intruzivă, care nu se opune relațiilor dintre adolescenți, dar militează pentru formarea cuplurilor exclusiv „în clasă”, între colegi, fără să ia în considerare ideea că există și adolescenți cu altă orientare sexuală; profesorul de matematică care își exprimă față de elevi opinia conform căreia fetele nu au nevoie de atâtă școală; profesoara care îi spune de la catedră unei fete: „Ești proastă, ce alergi așa ca o cățea după el?” [n.r. un băiat cu care a văzut-o pe hol]. Iar lista poate continua mult, dureros, fără vreo sancțiune pentru abuzurile profesorilor.

În privința discriminării pe baza orientării sexuale, adolescenții observă o mare diferență de viziune între ei și generațiile mai înaintate în vârstă, care ori consideră homosexualitatea o boală vindecabilă – singurele momente în care părinții par să fie dispuși să apeleze la psihologi sau psihoterapeuți, cărora le cer să le „repare” copiii – ori sunt mult prea inhibați sau refractari pentru a discuta astfel de probleme cu copiii lor – „nu vor să pară vulnerabili”. Adolescenții sunt deschiși și acceptă, în cea mai mare parte, orientările sexuale diferite, chiar dacă mulți dintre ei tratează subiectul uneori cu umor, ironie sau sarcasm, ceea ce poate genera conflicte și tensiuni în relațiile și grupurile lor. Abordarea „la caterincă” a orientărilor sexuale diferite nu și-a găsit loc în discuțiile din atelierele *In a Relationship*, dar mulți dintre adolescenți au vorbit și despre experiențe de *bullying* sau umilire a adolescenților declarați sau bănuți a face parte din comunitatea LGBTQI, agresorii fiind de multe ori tot adolescenți. Motivele pentru care ei cred că se întâmplă acest lucru se rezumă la educația primită și modelele pe care le au adolescenții.

3. Sinceritatea, minciunile & infidelitatea

„Să nu mă minți, dacă o faci, simt că mi-am irosit momentele cu tine și nu mă respecti”/„Dar noi ne mințim pe noi înșine, ceri de la un om să fie sincer cu tine când el nu e nici cu el?”

Participanții reflectă mai multe viziuni asupra sincerității în discutarea acestei probleme – unii sunt de părere că a cere sinceritate este principiul de bază al relației de cuplu, pe când alții văd sinceritatea într-o relație de cuplu strâns legată de încrederea în sine, de temerile și de capacitatea fiecăruia de a se cunoaște pe sine, de a fi sincer înaintea de toate cu sine însuși. Pare că în viziunea adolescenților, sinceritatea se suprapune cu multe alte concepte – respectul, afecțiunea, încrederea, interesul – ceea ce de multe ori generează confuzii, neînțelegeri și conflicte. De asemenea, se observă influența uriașă a părinților, care cer sinceritate și transparență totală din partea copiilor, chiar și în condițiile în care ei înșiși nu respectă aceste principii.

4. Comunicarea deficitară și centrarea pe propria persoană

„Dacă nu ne ascultăm, nici nu ne înțelegem”/„Suntem mai concentrați pe ce vrem noi și nu vedem ce efect are asupra celorlalți”/„Nu ne înțelegem nici noi pe noi”

Adolescenții înțeleg nevoia de a comunica pentru a ajunge la o situație de comun acord. Știu și să se folosească de diverse argumente sau instrumente, necinstit, știu și să mintă, dar de cele mai multe ori o fac de frică, pentru a nu fi pedepsiți sau sancționați în vreun fel, pentru a nu dezamăgi. Când mint de bunăvoie se împotrivesc regulilor și își exprimă furia – furia față de nedreptățile cu care se confruntă pe tăcute, adică tot felul de abuzuri în familie, bullying la școală, resurse insuficiente sau inadecvate pentru a se adapta etc. Își iau astfel dreptul de a exista și de a lua decizii independent de părinți,

de orice adult. Își revendică existența, sunt autonomi și independenți, deși știu că nu sunt gata să trăiască pe cont propriu.

5. Dependentele – alcool/droguri/persoana iubită

„dependența emoțională față de persoana iubită înseamnă întâi o distorsiune a imaginii persoanei, datorată idealizării și cunoașterii insuficiente, urmată de dependență”/„te îndrăgostești de un om pe care nu-l cunoști”/„când devii dependent, e ceva ce îți lipsește ție”

Adolescenții au părut mai interesați să dezbată subiectul dependențelor emoționale, părând cu toții convinși că dependențele de substanțe sunt întotdeauna ceva negativ și căzând de acord de obicei că orice exces de acest fel este foarte periculos. Au discutat însă mai mult pe tema dependențelor care se creează în relațiile de cuplu, argumentând motivele pentru care dependențele emoționale trebuie evitate: îngustează orizonturile de dezvoltare, aduc însingurare și izolare, limitează interacțiunile sociale, prin urmare și experiența de viață, și pot genera probleme mult mai mari în viitor. Autonomia și independența sunt valori apreciate de tineri, prin urmare tendințele de dependență sunt criticate aspru în grupurile acestora. Una dintre urmările posibile ar fi că adolescenții care se găsesc într-o astfel de relație și ar putea avea nevoie de ajutor, se tem să vorbească deschis ca să nu fie judecați. Problemele se transformă în secrete, care apasă conștiința și sabotează încrederea și stima de sine.

PĂRINȚII

1. În ochii părinților și ai adulților, în general, relațiile periclitează viitorul adolescenților

Părinții aduc argumente precum lipsa de stabilitate a acestor relații, faptul că sunt scurte și cu emoții intense și sunt îngrijorați că adolescenții nu prioritizează lucrurile cu adevărat importante, irosind timp și energie care ar putea fi investite în viitorul lor, în educație sau în potențiala carieră profesională. De multe ori participanții asociază atitudinea adulților cu ceea ce ei numesc „mentalitate comunistă”, în special în discuțiile despre părinți și profesori.

2. Inhibarea comunicării dintre părinți și copii

Adolescenții observă că între ei și părinții lor există nu doar un *gap generațional*, ci și o criză de comunicare, potențată de posibilele momente dificile din viața lor: adolescența și turbulențele ei, alături de criza „cuibului gol”, pe care părinții o resimt atunci când realizează că adolescenții încep să se separe de ei și intră în relații amoroase.

Pe de altă parte, adolescenții se referă la ei înșiși ca fiind „copii”, consideră că asta este o urmare a felului în care se poartă părinții cu ei – supraprotectivi, mențin dependența și împiedică formarea autonomiei, lucruri care vin la pachet cu menținerea unui nivel scăzut de încredere în sine la adolescenți, chiar dacă intențiile părinților pot fi cele mai bune. De asemenea, participanții au punctat și discriminările culturale și sexuale pe care părinții lor le perpetuează: „băieții cam fac ce vor, fetele nu prea pot”, motivele fiind plasate undeva în moștenirea a ceea ce ei numesc „mentalitatea comunistă” sau mai degrabă a fricilor și măsurilor de precauție pe care trebuiau să le ia familiile tinerelor, în lipsa metodelor contraceptive sau a posibilității de a renunța la o sarcină nedorită.

O altă categorie de probleme o constituie lipsa prezenței și a implicării directe a părinților în activitățile adolescenților: „Lucrez în teatru,

dar de 2 ani jumate ai mei nu au venit niciodată să vadă cu ce se mănâncă. Stau și până la 5 dimineața la teatru și ei nu-mi spun un cuvânt”/ „Mama îmi oferă tot felul de servicii în loc de afecțiune. Înțeleg că atunci când era mică a avut multe lipsuri și era mult mai greu, dar pe mine nu m-a mai îmbrățișat de nu știu când.” Astfel de exemple au fost relatate de participanți cu emoție, uneori chiar cu lacrimi în ochi, ceea ce demonstrează nu doar autenticitatea trăirilor, ci și un nivel foarte ridicat de frustrare și suferință pe care adolescenții îl trăiesc în relațiile cu părinții lor. Chiar dacă se află într-un proces de separare de părinți și independizare, unii dintre ei admit că nu vor să taie de tot legăturile cu părinții lor, ci își doresc să păstreze „măcar un fir”.

3. Diferențele de mentalitate și așteptările nerealiste ale părinților

„din dragoste și frică se trage diferența de comunicare dintre generații”/ „o grijă și o dragoste prea mari”/ „[părinții] din experiența lor știu mai bine ce e bine și ce nu”

Adolescenții au discutat despre idealizarea imaginii copilului, care nu e văzut ca o ființă independentă, ci ca ceea ce vor părinții ca el/ ea să fie: „e ca și cum ai vrea să bagi un cub într-un triunghi”, spunea unul dintre participanți, referindu-se la incongruențele dintre așteptările/ exigențele părinților și abilitățile/pasiunile/ interesele/identitatea copiilor lor. Deși admit că „părinții au mai multă experiență de viață și știu mai bine”, adolescenții relatează propriile conflicte cu familia, majoritatea acestora fiind explicată prin faptul că nici părinții nu își cunosc copiii și nici copiii nu își cunosc cu adevărat părinții: „le e frică să nu pară vulnerabili, nu vor să admită dacă au greșit ceva ca și când asta le-ar strica imaginea”.

Capacitatea adolescenților de a învăța din

greșeli pare să fie limitată atât de încercările adulților de a le oferi lecții de viață „de-a gata”, cât și de modelul oferit de acești adulți, pentru care greșelile sunt ceva greu de acceptat și greu de recunoscut.

PROFII

1. Din cauza relațiilor, apare dezinteresul adolescenților față de școală

„Dacă stai pe mesaje la ore, profii te dau afară. Ori adolescenții nu stau pe telefon doar pentru că sunt combinați – îndrăgosteala aeriană trece, e doar o perioadă. Uneori nu par interesați pentru că se plictisesc foarte tare la ore.”

Participanții au identificat cel mai des această convingere ca fiind una dintre problemele profesorilor vizavi de relațiile dintre adolescenți: când apare iubirea, nu le mai pasă de școală. Deși admit în mod realist existența unui tip de „îndrăgosteală aeriană”, cei mai mulți dintre adolescenții cu care am vorbit sunt de acord că efectele ei sunt de scurtă durată și că motivele adevărate pentru care nu sunt atenți la ore sunt altele. Mulți dintre ei se plâng că învață după manuale vechi, neadaptate prezentului, cu lecturi obligatorii neatractive, în mare parte, și fără activități practice, de pe urma cărora să poată învăța experiențial. Nenumărate exemple și nenumărate voci de liceeni au susținut că școala este un loc cu multe standarde duble, în care li se cere performanță măsurată după niște criterii care, în viața de zi cu zi, nu sunt neapărat utile sau aplicabile. Prea puțini profesori implicați, prea puține opțiuni de activități extrașcolare, prea puține resurse – acesta este un mesaj care apare ca un refren în atelierele *In a Relationship*.

În timp ce mulți profesori consideră cam toate relațiile de cuplu dintre adolescenți premature și periculoase pentru interesul față de educație, adolescenții reclamă metodele de educație învechite, care nu le solicită nimic mai mult decât capacitatea de memorare și de a sta cuminți 6–7 ore pe zi.

2. Gesturi de afecțiune la școală

„ce faci acasă nu ar trebui să faci și pe holul liceului”

Participanții aduc în discuție aproape întotdeauna impactul conduitei „colegilor de generație” asupra convingerilor pe care le au profesorii cu privire la relațiile dintre adolescenți. Ei admit faptul că există multe cupluri „chinuite de hormoni” care își manifestă afecțiunea prin gesturi nepotrivite pentru holurile școlii, ceea ce determină reacții în lanț: profesorii se simt ofensați și nerespectați, fac observații sau aplică sancțiuni și apoi generalizează convingerile conform cărora relațiile dintre adolescenți sunt ceva rău/de evitat până la o vârstă. Participanții sunt de părere că, indiferent de tipul de relație, adolescenții ar trebui să își adapteze comportamentul în funcție de context. Blamează vulgaritatea, fiind foarte atenți cu granițele ei: nu vor nici să fie sancționați sau ironizați de profesori pentru gesturi nevinovate, așa cum se întâmplă deseori. Se creează astfel un fel de climat de război tacit între adolescenți și profesori: tinerii nu pot avea încredere în adulți și se distanțează și mai mult, evitându-i chiar și atunci când ar avea nevoie de sfatul lor.

Mai mult, problema se pune uneori în termeni de „rămâi ca proasta cu burta la gură”, ceea ce sigur nu este un mod de a încuraja tinerii să ceară sfaturi sau ajutor. Suntem țara cu cele mai multe sarcini la minore și nu, asta nu este doar o cifră care arată realitatea unor comunități marginale și sărace. Un raport al organizației Salvați Copii din 2018 – Analiza situației gravidelor, mamelor și copiilor din mediul rural – afirma că „Fenomenul mamelor minore, care plasează România pe primele locuri din Europa, este unul complex, ale cărui consecințe afectează atât mama, cât și copilul. Astfel [...] 5 din 10 mame cu vârsta sub 18 ani nu au fost niciodată la control ginecologic, ceea ce a dus la o rată de 4 ori mai mare a nașterilor premature. [...] Există o corelație directă între vârsta precocă a mamei, care înseamnă și o dezvoltare emoțională, dar

și socială, încă incomplete, și lipsa accesului la educație sanitară și la servicii medicale constante. [...] 6 din 10 mame adolescente nu au avut niciodată acces la informații privind sănătatea reproducerii sau educației sexuale, iar 7 din 10 nu au beneficiat niciodată de planificare familială.” Dar în loc să combatem aceste situații cu măsuri de protecție socială pentru tineri și cu actualizarea curriculei din educație, în loc să educăm cadrele didactice și adulții, în general, societatea noastră încă acoperă abuzurile și blamează tinerii, minoritățile și străinii.

3. Mentalitatea învechită

„mentalitatea comunistă a unui profesor afectează grav felul în care privim materia”/„tot un fel de moștenire comunistă ar fi obsesia pentru ierarhizare în instituție [...] și faptul că ei stabilesc relații individuale cu anumiți elevi în afara școlii, cu care fac meditații [...] și unii nu mai urmează apoi principiul de egalitate în școală”/„până la urmă te-ai făcut profesor pentru că iubești copiii... sau ar trebui să îți placă [...] nu vii la școală să îi batjocorești.”/„dacă eu mă duc la școală și văd jocul de-a puterea și mă duc acasă și văd jocul de-a puterea, [...] probabil că într-o relație o să tind să iau puterea sau să devin foarte submisiv”

Participanții au, în general, așteptări ridicate, dar îndreptățite de la adulții din jurul lor. Odată ce au și vocabularul prin care să își exprime observațiile, ei devin incoizi, căci nu rezistă tentației de a arăta cu degetul greșelile adulților. Adolescenții au păreri argumentate cu privire la reminiscențele epocii comuniste din societatea românească actuală, acuzând, atât la profesori, cât și la părinți, comportamente pe care ei le văd ca parte din „moștenirea comunistă”: ierarhizarea, favoritismul, fățărnicia, obsesia pentru control, metodele de coerciție etc. Ciudat este că fac asta fără ca orele de istorie să le vorbească detaliat despre perioada comunistă. Nici filmele despre comunism nu descriu prea bine perioada aceea, așa că o întrebare bună este dacă au dreptate sau e doar

o acuzație nefondată. Teoriile atașamentului și teoriile traumei din psihoterapie indică existența unor astfel de mecanisme transgeneraționale, dar adolescenții nu au astfel de argumente. Ei doar își spun părerea.

Urmează etapa în care se discută despre recomandările pe care participanții – grupurile de Adolescenți, Părinți și Profi – și le fac unii celorlalți. Ideile se repetă de la un atelier la altul; chiar dacă formulările variază, esența e, în principiu, aceeași.

Adolescenții și-ar dori pentru sine să fie mai serioși și mai conștiincioși – nu doar cu școala, ci și cu introspecția și autocunoașterea. „Școala vine natural, dacă nu e absolut groaznică”, spunea o fată. Și-ar dori să comunice deschis, să asculte cu adevărat, să învețe din greșelile lor și ale părinților lor. Să își cunoască limitele și să le respecte, adică să le comunice partenerilor de cuplu și să fie demni. Să fie autentici și să nu se mai teamă atât de mult de judecata altora, să fie empatici și să fie înțelegători și cu părinții, chiar dacă uneori aceștia par absurzi. Să facă lucrurile pe care vor să le facă, dar doar atunci când se simt pregătiți, nu pentru că cineva îi presează în vreun fel. Să își cunoască drepturile și să și le ceară, dar să își respecte și responsabilitățile. Și lista poate continua.

Părinții și Profesorii primesc altfel de sfaturi și recomandări: mai multă autenticitate, mai mult curaj de a-și recunoaște greșelile, mai mult grijă la emoțiile celorlalți, mai multă educație pe tema relațiilor și pe tema sexualității, mai multă colaborare și mai multă încredere, mai multă asertivitate și relaxare. În același timp, adulților li se recomandă mai puțină frică, mai puțin perfecționism, mai puține minciuni și secrete, mai puține tabuuri, mai puțină competiție – între părinți, dar și între părinți și profesori – și mai puțin control. Iar adolescenții își argumentează toate aceste recomandări cu subiect și predicat.

Cine a zis că nu e nimic de capul tinerilor în ziua de azi?

Genul ăsta de experiență este cea după care tânjesc adolescenții, fie că știu, fie că nu știu că se poate obține atât de simplu. Dar am descoperit ceva mai mult: ei își doresc să aibă genul acesta de experiență nu doar cu o gașcă de străini sau colegi de clasă. E minunat și îi „dă pe spate” când descoperă că se poate, dar ceea ce vor adolescenții este să poată avea astfel de momente, astfel de conexiuni oneste, deschise și nonjudicative cu oamenii pe care îi iubesc cel mai mult, adică alături de familie, oricare ar fi forma ei. De multe ori, însă, familiile sunt indisponibile pentru astfel de conexiuni – mulți dintre părinți ori se străduiesc să acopere nevoile de bază

ale întregii familii și asta îi face indisponibili fizic mult timp, ori sunt de-a dreptul abuzivi, în diverse moduri, care pornesc de la folosirea fricii ca instrument de educare, și până la violență fizică și chiar sexuală. Tot ce nu e „cum trebuie” e trecut cu vederea și nu e arătat nimănui. Secretul cântărește greu pe umerii copiilor, care, dacă măcar ar ști că nu sunt singurii în această situație, le-ar fi puțin mai simplu. Dar secretul înseamnă rușine și rușinea înseamnă tăcere, așa că am tot crescut generații nevorbite după generații nevorbite.

E nevoie de multă muncă – muncă inteligentă și coordonată – pentru ca schimbările de care au nevoie tinerii să aibă loc în societatea noastră. Mai e nevoie și de timp, desigur, dar depinde de fiecare dintre noi cât de lungă va fi așteptarea.

„Nu știm să ne certăm”: interpretarea testului de relație 2018–2019

SILVIA LUICAN

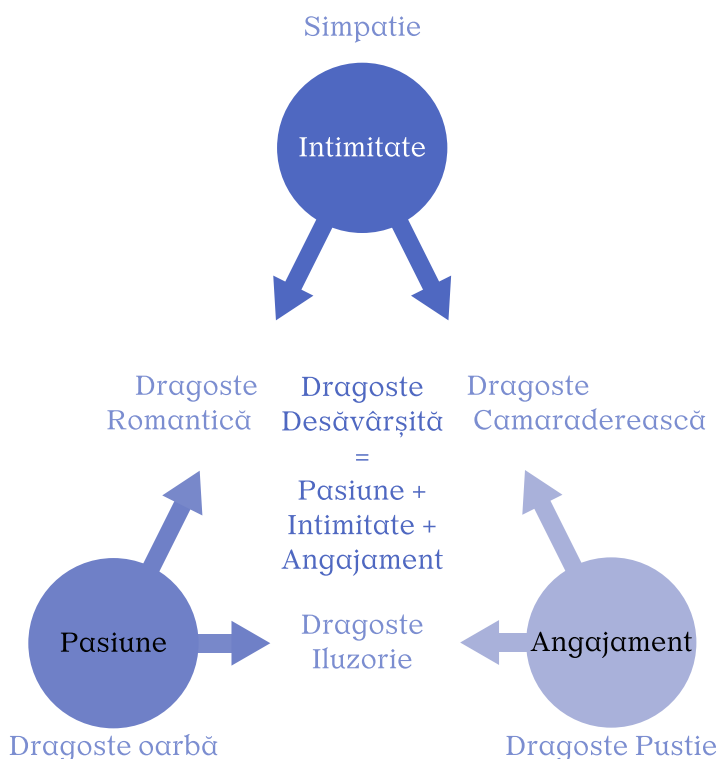
La 2 ani după începerea proiectului, testul de relație *In a Relationship* ne-a permis să ducem tematica relațiilor cu potențial abuziv în fața unui număr foarte mare de tineri din România în mediul online. În urma unei campanii media de informare care a inclus și 4 spoturi video care au exemplificat forme de abuz recurente în cuplurile de adolescenți (control, șantaj emoțional, violență fizică și *revenge porn*), 80.113 tineri au intrat pe test, 41.276 l-au început și 26.183 l-au dus până la bun sfârșit, în intervalul iulie 2018 – iunie 2019.

Poate chiar mai mult decât rezultatul testului în sine (câți tineri au o relație sănătoasă, câți au relații care ar trebui să le ridice semne de alarmă), o mare realizare a acestui test a fost că toți cei care l-au completat s-au lăsat convinși să răspundă unor întrebări despre intimitatea lor și despre modul în care comunică în cuplu. Putem spune că mai bine de 25.000 de tineri din România au făcut un exercițiu de introspecție

asupra propriilor comportamente nevoi, dorințe și frici în relații.

METODOLOGIE

Testul de relație a fost construit pornind de la Teoria Triangulară a Iubirii a lui Robert Sternberg (Robert J. Sternberg, *Săgeata lui Cupidon. Cursul dragostei în timp*, Editura Trei, 2010) Conform acestui model teoretic, relațiile de dragoste dintre oameni se configurează în jurul a trei componente: Intimitatea, Pasiunea și Angajamentul. Reies astfel 7 tipuri de relație de cuplu. Unele dintre ele se orientează mai degrabă către echilibru (cele trei componente sunt prezente în relație și sunt manifestate prin comportamente adaptative), altele sunt mai degrabă deficitare (cele trei componente ori nu sunt echilibrate, ori sunt manifestate prin comportamente dezadaptative).



Testul conține 12 întrebări cu câte 7 variante de răspuns (7 scale de evaluare) și răspunsurile se bazează pe autoevaluarea făcută de respondent. Rezultatul afișat de test se bazează pe frecvența răspunsurilor corespunzătoare celor 7 scale. Înainte de a publica testul, setul de întrebări a fost testat pe un eșantion de 59 de persoane cu vârste între 14–25 ani, al căror feedback a fost integrat în structura finală a testului.

Cele 12 întrebări prezintă situații și contexte relaționale tipice relațiilor dintre adolescenți, iar răspunsurile vizează comportamentele manifestate de respondent în relație. La finalizarea testului, respondenții au primit un mesaj automat care le spunea în ce tip de relație tind să se încadreze răspunsurile lor și care ar fi comportamentele ce necesită corecții sau mai multă atenție.

REZULTATELE INTERPRETĂRII

Relațiile la români: nu știm să ne certăm – ba căutăm ceartă, ba o evităm cu orice preț.

„Intru în cuplu, renunț la mine”. Mulți renunță, abandonează spațiul privat și chiar individualitatea când își iau angajamentul unei relații.

Analizând rezultatele testului de relație, observăm că doar o treime dintre respondenți se încadrează în tipologia „comunicare sănătoasă”, restul prezentând dezechilibre mai mult sau mai puțin grave. Este firesc și cumva previzibil, având în vedere vârsta fragedă, să găsim doar în rândul a 37% dintre respondenți maturitate, relaxare în comunicare și intimitate. Totuși, putem să interpretăm rezultatele și din perspectiva moștenirilor socio-culturale.

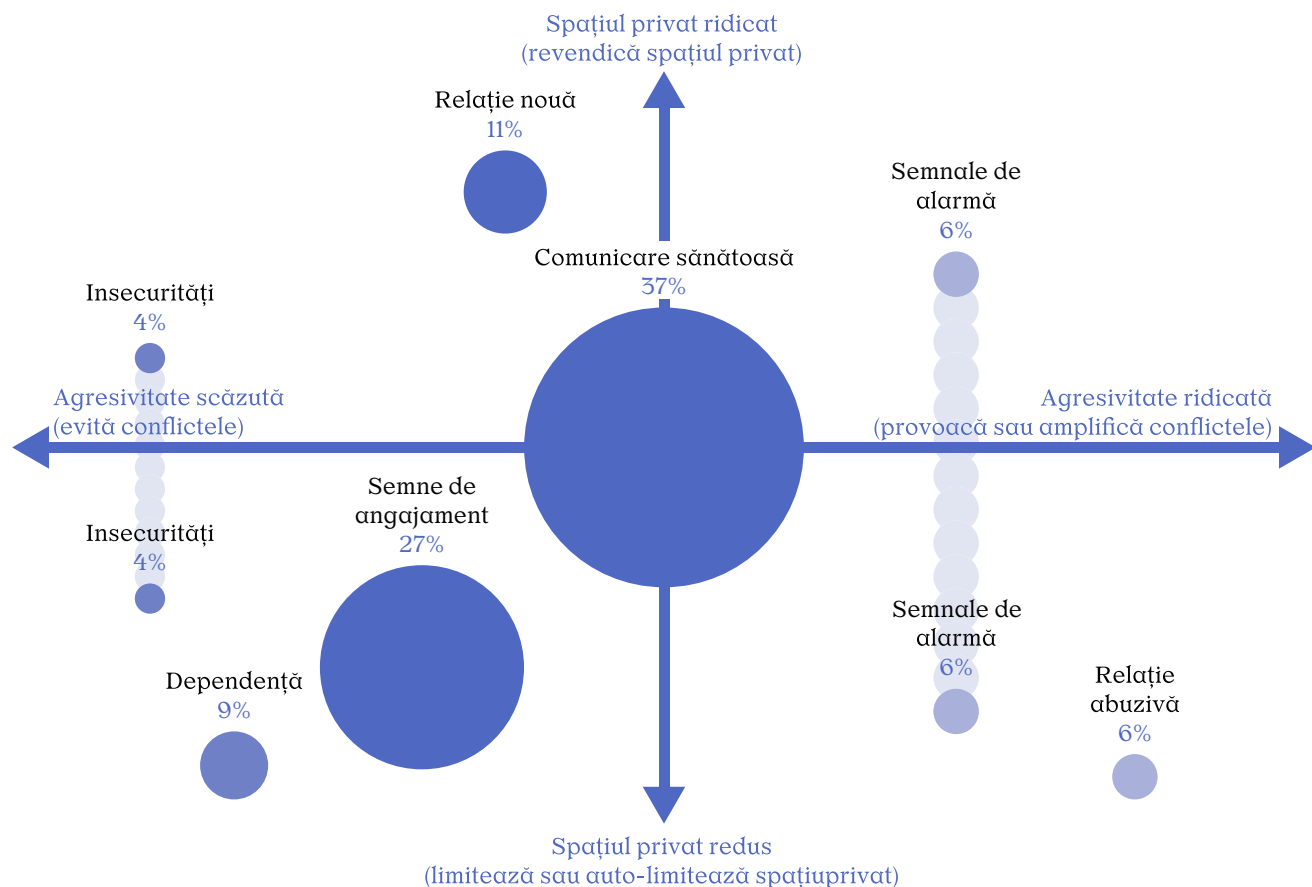
Cultural, românii pleacă în călătoria formării cuplului cu câteva preconcepții sau convingeri disfuncționale, care afectează felul în care partenerii se raportează unul la celălalt. Una dintre aceste preconcepții este că atunci când formăm un cuplu, renunțăm la individualitate. Un mod bun de a înțelege o cultură este să te uiți la zicale și proverbe sau expresii. Românii

au o expresie pe care o mai regăsim și la alte culturi, acel „al meu”, „a mea”, exemple de utilizări ale expresiei: „al meu și-a luat concediu”, „a mea a gătit aseară”. Sau în engleză, mergând până la binecunoscutele jurăminte ceremoniale „you are mine (amplificat de binecunoscutul) forever”. Auzim frecvent expresii care, analizate, denotă un dezechilibru de raportare la cealaltă persoană, sub concepția că atunci când se formează cuplul – partenerul devine „proprietatea” celuilalt.

O altă moștenire culturală este legată de atitudinea față de conflicte – la noi, conflictul este văzut ca fiind în strânsă legătură cu agresivitatea – nu știm să „ne certăm non-violent”, lipsește cultura dialogului în contradictoriu constructiv și astfel se ajunge la eșec în a ne face opiniile auzite, fie omițând să le verbalizăm, fie exprimându-le prea aspru. Efectele acestor lacune de comunicare se văd în multe aspecte ale organizării sociale, dar și în relațiile interumane, inclusiv – sau poate că mai ales – în cazul relațiilor de cuplu.

Am analizat rezultatele testului, pornind de la aceste două puncte cultural acceptate de români: agresivitatea ca unică formă de rezolvare a conflictelor și dizolvarea spațiului privat odată cu intrarea într-un cuplu.

Așadar, ne uităm la sănătatea tipologiilor de relații din următoarele două perspective: nivelul spațiului privat pe care și-l conferă partenerii și nivelul de agresivitate (FIG 1. Axele: Spațiu Privat vs. Agresivitate)



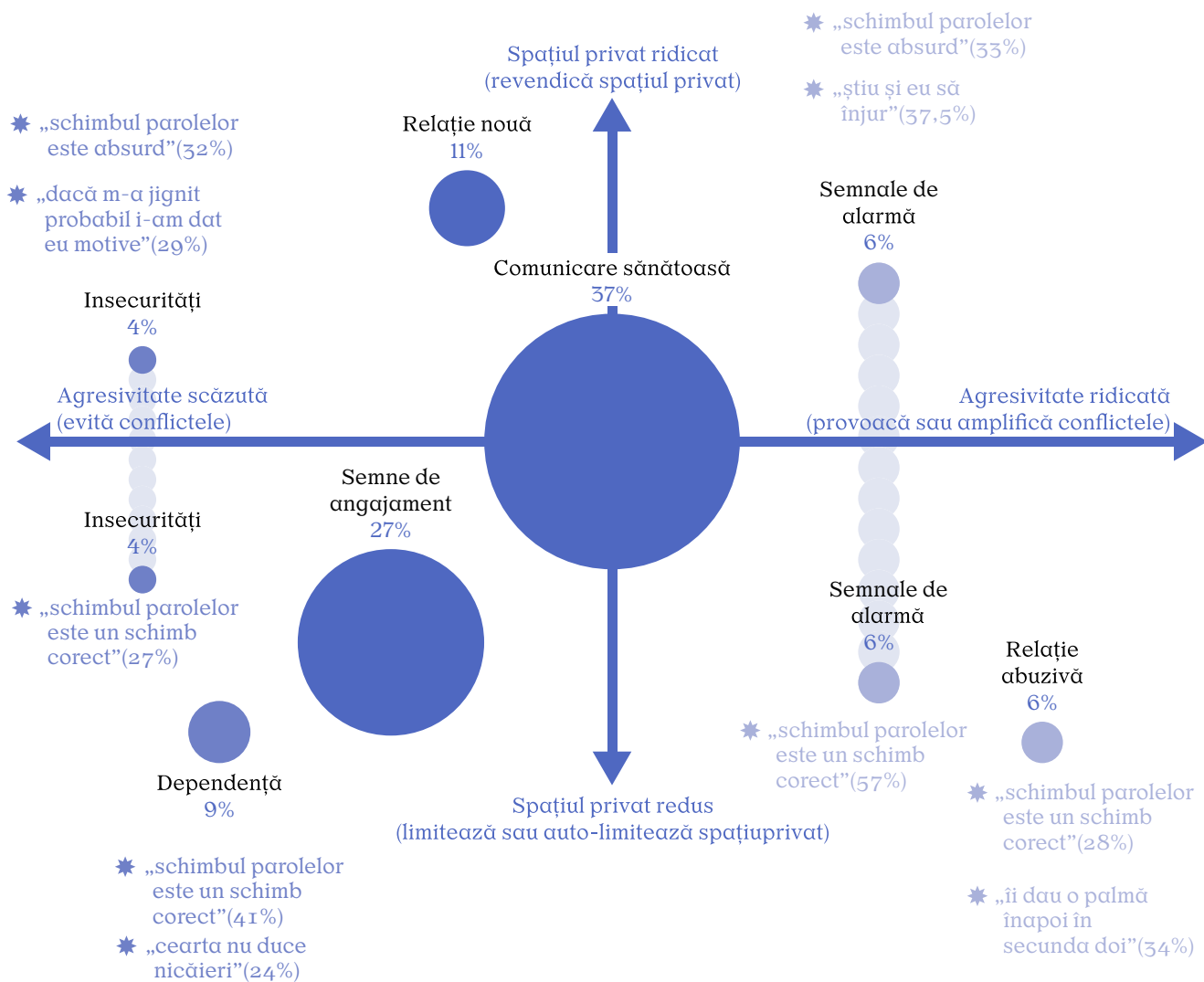
Analizând datele din perspectiva spațiului privat pe care și-l conferă partenerii și a nivelului de agresivitate, se pot remarca mai multe „teritorii ale tipologiilor de relații”. Astfel se formează mai multe cadrane (FIG. 1 – Tipologiile de relații pe plotarea: agresivitate/spațiu privat):

- **Relațiile agresiv-intruzive**, unde regăsim „relația abuzivă”, se remarcă printr-un nivel ridicat de agresivitate și un spațiu privat limitat. Tot aici vedem și relațiile cu „semnale de alarmă” unde partenerii sunt agresivi, însă fie sunt agresiv-intruzivi (limitând libertatea și intimitatea partenerului), fie agresiv-evitanți (revendicându-și un spațiu privat ridicat).
- **Relațiile preponderent non-conflictuale**: remarcăm relațiile de dependență, unde partenerii renunță la

spațiul privat și evită conflictele pentru a păstra cu orice preț relația.

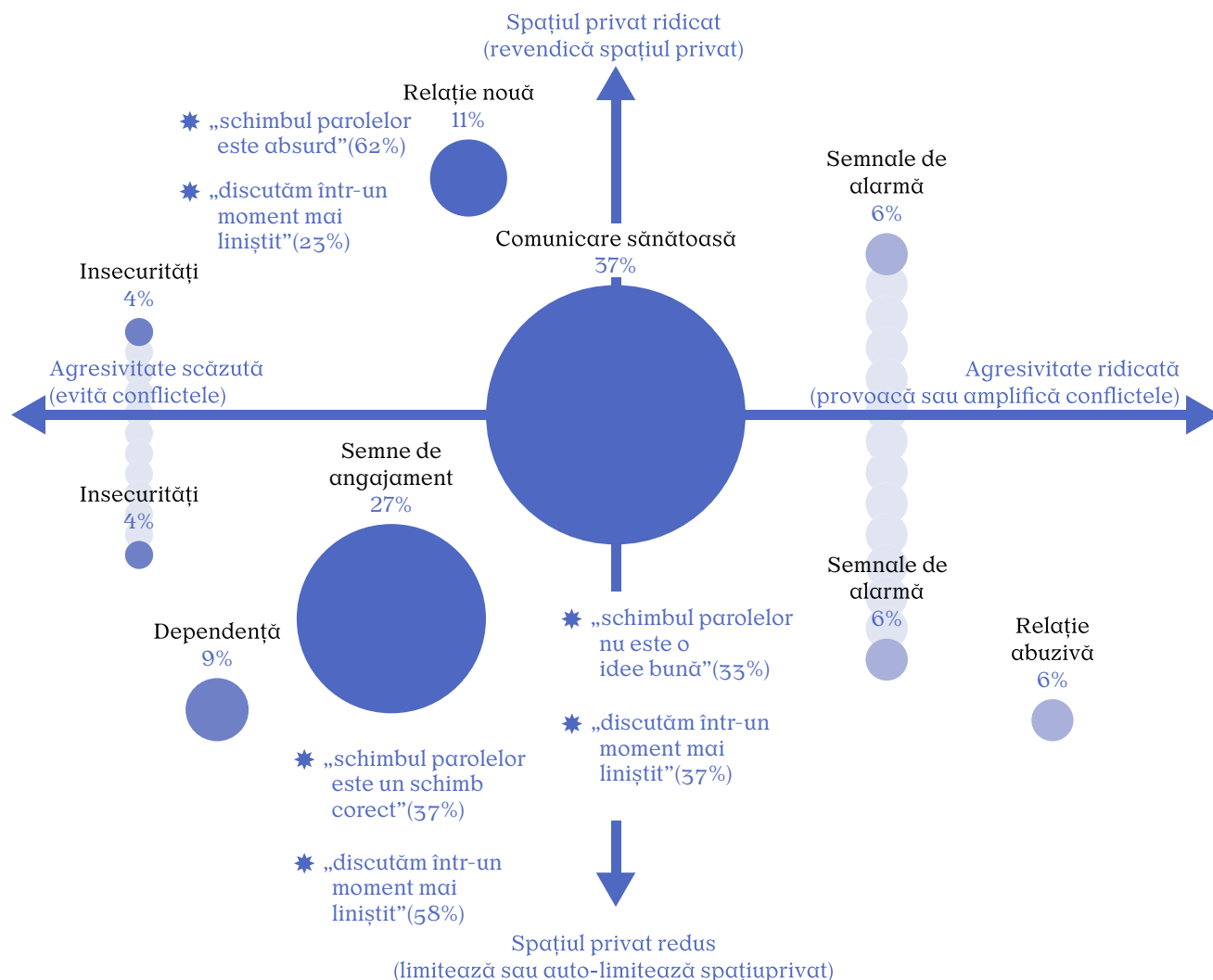
Plotând tipologiile de relații pe aceste două axe, remarcăm diverse ipostaze ale cuplului:

- **Relațiile echilibrate** se vor apropia de centrul hărții, cu un raport direct proporțional între atitudinea față de conflict și spațiul privat al partenerilor;
- **Relațiile dezechilibrate** migrează către periferia hărților, fie prin tendința de evitare a conflictului sau, din contră, amplificarea lui; fie prin limitarea excesivă a spațiului privat sau revendicarea unui spațiu privat foarte ridicat.



La periferia din stânga a hărții regăsim relațiile non-conflictuale, cele de **Insecuritate** (cu o incidență de 4% din totalul eșantionului) și cele de **Dependență** (cu o incidență de 9% din eșantion). Aceste două tipologii se remarcă cu precădere în rândul femeilor (56% femei) și al celor mai tineri (14-19 ani). Teamă de abandon, amplificată în perioada adolescenței, creează sentimente de insecuritate și nevoia de a fi lângă partener cu orice preț. Vedem aici multe compromisuri și mult mai puțin spațiu privat.

La polul opus al hărții, regăsim **Relațiile abuzive** (cu incidență de 6% din eșantion). Acestea se remarcă printr-o agresivitate crescută, dar și limitarea spațiului privat al partenerului. Aproape de această zonă se regăsesc **Relațiile cu semnale de alarmă** (incidență de 6% din eșantion), descrise de o agresivitate crescută, însă pe axa spațiului intim, vedem o atitudine polarizată – fie își revendică agresiv spațiul privat, fie îl limitează pe cel al partenerului și/sau pe al său. Nu remarcăm diferențe semnificative între femei și bărbați, în cazul relațiilor abuzive și a celor cu semnale de alarmă. Din punctul de vedere al vârstei, acest tip de relații tinde să se regăsească în segmentele mai tinere.



Pe centrul hărții vom găsi relațiile cu o atitudine ponderată față de conflict, iar în cazul relațiilor cu o comunicare sănătoasă (37% din eșantion) vedem și o percepție echilibrată asupra spațiului privat. Pentru cei din segmentul **Relațiilor noi** (11% din eșantion), intimitatea și individualitatea primează, în timp ce tipologia **Semne de atașament** (27% din eșantion) tinde să renunțe la spațiul privat și să adopte o atitudine non-conflictuală.

Cei care „știu să comunice” sunt pe mijlocul hărții. Ce înseamnă o comunicare sănătoasă? Contrar percepției generale, nu înseamnă

evitarea conflictelor, ci să știi când și sub ce formă să porți o dezbatere, în timp ce respecti spațiul privat al partenerului, fără să îl revedinci agresiv pe al tău. O treime dintre respondenți se încadrează în această tipologie a **Relațiilor cu o comunicare sănătoasă**. Regăsim acest tip de relație preponderent în rândul fetelor (55%) – curios, remarcându-se o pondere mai mare în jurul vârstei de 17–19 ani (40% dintre cei cu o relație de comunicare sănătoasă) decât în rândul celor maturi (doar 14% au peste 25 de ani).

Poate că ne puteam aștepta la tendința

respondenților de a da răspunsuri dezirabile atunci când completează, supraevaluându-și abilitățile de comunicare și relaționare. Suprinzător însă, ponderea celor care „răspund corect” este mică. Cu alte cuvinte, putem interpreta că mulți dintre ei nici nu știu care sunt răspunsurile „corecte” astfel încât să le aleagă pe acelea. Nu doar că cei mai mulți nu comunică sănătos, dar poate că nici nu știu cum arată o manieră echilibrată de a se raporta la conflict, la propriul spațiu privat dar și la cel al partenerului.

Cu excepția relațiilor noi, unde individualitatea și spațiul privat se profilează ca tendințe (adică respondenții par să le prefere), observăm în rândul celorlalte segmente convingerea că atunci când intrăm într-o relație, renunțăm la spațiul nostru privat.

„Sunt cu tine, nu mai sunt cu mine... intru în cuplu, renunț la mine”

Disponibilitatea de a împărtăși și a solicita parolele de social media în cadrul cuplului este semnificativ de ridicată (40% din eșantion ar împărtăși parolele, în timp ce 57% din segmentul „relație abuzivă” consideră predarea parolelor un schimb corect).

Rezumând, am putea descrie relațiile tinerilor români prin două trăsături intercorelate: nu știu să se certe – fie caută cearta, fie o evită cu orice preț, în timp ce mulți sunt dispuși să renunțe la spațiul privat când își iau angajamentul unei relații – unii considerând această renunțare ca un semn de angajament (segmentul „Semne de angajament”).



DISCUȚII DESPRE OAMENI, RELATII ȘI ABUZURI

„Societatea noastră e campioană la ipocrizie. Este greu să-i informezi pe alții, dacă nu ai o minimă predispoziție de a recunoaște adevărul.”

*Ana-Maria, 39 ani, consultant
în comunicare*

Ana-Maria vorbește despre abuz în rândurile de mai sus. La fel ca mulți alții, adolescenți și adulți, Ana-Maria este o persoană care ne-a câștigat recunoștința, răspunzând invitației noastre la dialog. Astfel de persoane ne ajută să păstrăm direcția și să testăm ipotezele și teoriile „din cărți” pe baza exemplelor din viața personală pe care ni le pun la dispoziție. Așa investigăm unde se situează societatea în problematica abuzurilor și care sunt lucrurile pe care am vrea să le schimbăm la ceilalți, dar și la noi înșine.

La fel ca în orice democrație, majoritatea decide. Și chiar dacă e o decizie dură, majoritatea dintre noi a decis că violența și abuzul e ceva comun, chiar normal. Dar cum să procedăm atunci în privința noilor generații? Poate ei mai au șanse să schimbe ceva, să trăiască într-o lume mai bună. Mai bună pentru cine, de fapt? Doar pentru generația lor sau pentru noi toți?

Printre cuvintele care le-au adunat gândurile într-o formă concretă, la un moment dat în timpul liceului, tinerii de mai jos ne-au primit cu brațele deschise în poveștile lor de viață și iubire. Unii mai timid, alții cu revoltă. Toți, însă, cu o uimitoare capacitate de introspecție, chiar dacă, uneori, valorile lor sunt confuze, iar modelele, îndoielnice.



„Problema cu noi adolescenții este că mergem cu 1000 km/h câteodată. Ne schimbăm foarte repede, nu știm exact ce vrem, doar că vrem. Și mereu mai mult și mai mult și să fie ceva nou... bănuiesc că vom pierde asta pe parcurs, chiar dacă eu nu aș vrea să se piardă asta la mine.”

Crina, 17 ani

„Relație mișto înseamnă să simți de-ți duduie organele tot ce poți simți pe acest pământ. Să-ți pui întrebări, să te gâsești și să te regăsești în persoana pe care ți-o alegi, să vă învățați reciproc ce înseamnă o relație, să trăiți împreună, să vă bucurați împreună, să vorbiți, să ascultați, să vă bazați unul pe altul și, nu în ultimul rând, să învățați să iubiți sincer.”

Gabriela, 17 ani

„O singură dată am pățit să primesc o palmă de la parteneră. Reacția mea a fost una foarte sobră, nu sunt un tip violent verbal sau fizic. Singura chestie pe care am făcut-o a fost să îi pun 4 întrebări:

—De ce ai făcut asta?

—Te simți mai bine acum?

—Dacă eu ți-aș fi dat o palmă, tu cum reacționezi?

—Îți pare rău?

Eu am rămas cu palma, ea cu un sentiment profund de vină.”

Ștefan, 18 ani

„Este ineficient să judeci tinerii care își încep viața sexuală la 15 ani. Adulții nu ar trebui să îi privească într-un mod negativ, ci ar trebui să înțeleagă că atunci când curiozitatea și hormonii își fac apariția, fără o informare temeinică, inevitabilul se va întâmpla.”

Leo, 16 ani

Adolescenții sunt cei care au tras semnalul de alarmă vizavi de anumite aspecte ale vieții lor: relațiile de cuplu, relațiile cu părinții și profesorii, educația sexuală, educația religioasă, reminiscențele comunismului, prejudecățile societății, discriminarea și inegalitatea de gen, etnie sau de statut financiar.

Vocile adulților cu care am vorbit în chestionarele *In a Relationship* (pe teme precum relații sănătoase versus relații toxice, abuzuri sau nevoi de informare) ridică alte probleme, văzute cu ochi trecuți prin viață:

„În ceea ce privește diferențe dintre relațiile adolescenților și adulților, etapele cred că sunt la fel la nivel biochimic. Cred că și adulții și adolescenții intră cu speranțe într-o relație și se remodelează după persoana iubită. Au nesiguranțe în legătură cu propriile calități, caută fericirea în celălalt, vor să fie iubiți și să iubească, au nevoie de confirmări, învață de la celălalt și din relație. Indiferent de cum se termină, cred că habar n-avem ce facem.”

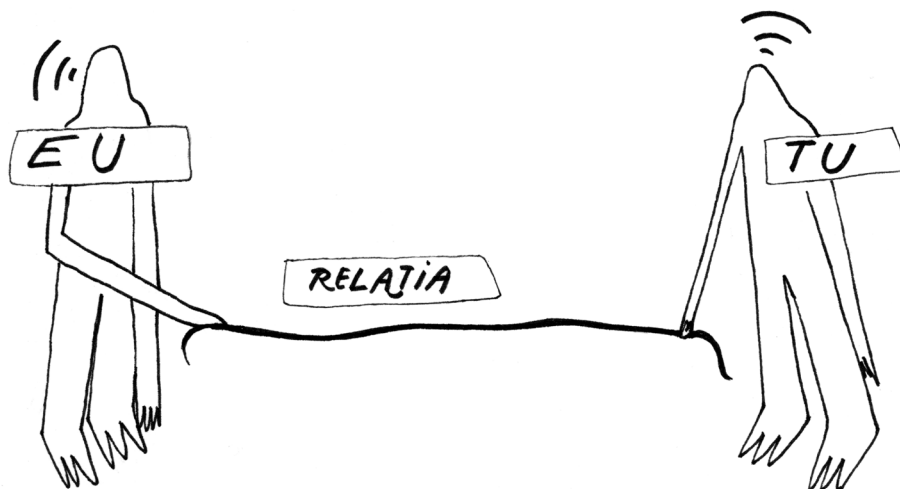
Yoyo, 30 ani, freelancer

„Din păcate, cred că familia și prietenii pot dăuna cel mai mult, pentru că li se dă un capital uriaș de încredere, dar au zero cunoaștere + credințe personale. Toate astea sunt vândute la rang de adevăruri.”

Andra, 37 ani, training manager

Și dacă tot vorbim despre relații ca spații ale potențialelor abuzuri, haideți să încercăm să definim relațiile, în câteva discuții tematice. Să începem cu întrebarea: **CE E O RELAȚIE?**

Definițiile unei relații variază în funcție de abordare, însă un aspect general valabil este faptul că relațiile reprezintă legături între oameni. Aceste legături cuprind schimburile, sentimentele, gândurile și experiențele comune ale celor implicați și pot fi de multe feluri: familiale, profesionale, de cuplu, de prietenie etc.



În dinamica oricărei relații dintre două persoane sunt întotdeauna trei componente: **EU, CELĂLALT ȘI RELAȚIA**. Imaginează-ți două persoane care țin în mână o frânghie, fiecare de un capăt. Frânghia reprezintă relația, și, astfel, cele două persoane sunt în egală măsură responsabile de calitatea și felul în care aceasta își păstrează integritatea. De exemplu, în comunicarea dintre două persoane, cel care emite un mesaj este în totalitate responsabil de conținutul acestuia și de modul în care îl transmite, iar celălalt este, la rândul lui, responsabil de felul în care primește mesajul și de ceea ce alege să facă cu el.

Acest lucru este ceea ce psihosociologul Jacques Salomé numește „principiul responsabilizării” (metoda ESPERE – Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială). Atunci când nu urmăm acest principiu în relațiile noastre, este foarte posibil să cădem într-o capcană: să vedem greșeli doar la celălaltă persoană și să o blamăm pentru frustrările sau nemulțumirile noastre, să așteptăm ca schimbarea să vină de la celălalt, iar noi să rămânem neschimbați.

Cu alte cuvinte, să ne concentrăm doar pe capătul celuilalt de relație și să uităm că suntem responsabili de al nostru. De aici, în locul unei comunicări sănătoase, se poate ajunge la amenințări, devalorizări, culpabilizare și

șantaj emoțional, adică abuz emoțional și, posibil, abuz fizic. Într-o relație suntem în primul rând responsabili față de propriile nevoi, să le cunoaștem și să le comunicăm, iar apoi de mesajele pe care le lansăm în spațiul relației.

Mesajele pot fi:

Mesaje toxice – care rănesc celălaltă persoană și, în timp, îi afectează stima și imaginea de sine

Mesaje cadou – care „hrănesc” atât persoana celălaltă, cât și relația

De multe ori auzim persoane care au ajuns într-o situație limită în cuplu spunând „Nu știu cum s-a ajuns aici”. Acest lucru se întâmplă atunci când nu ne conștientizăm pe deplin nevoile și emoțiile și nu ne asumăm responsabilitatea pentru acestea și, ulterior, nici pentru mesajele și comportamentele pe care le aducem în relație.

Realitatea este că putem decide conștient ce fel de mesaje și comportamente aducem în spațiul unei relații: mesaje care pot hrăni – cele care ajută relația să evolueze odată cu persoanele implicate, sau mesaje toxice – cele care mențin sau nasc frustrări și fac ca relația să se învârtă într-un cerc vicios, fără soluții constructive.

Dar cum putem să facem această schimbare în relațiile noastre? Te invităm la niște discuții.

Fiecare dintre cele cinci subcapitole ce urmează tratează câte o temă importantă pentru construirea unei relații de cuplu sănătoase. Pe parcursul lor, vom discuta despre conceptele implicate, vom analiza exemple și studii de caz și vom propune o serie de exerciții pe care puteți să le propuneți adolescenților sau pe care puteți să

le faceți chiar voi – singuri sau în cuplu – tocmai pentru a explora temele respective, așa cum se reflectă ele în viața noastră, a tuturor. La final, vom sintetiza totul într-o secțiune de recomandări, concluzionând toate ideile de ținut minte în rubrica „Psihologul spune”.

I. Sunt cu tine, dar și cu mine

O discuție despre spațiul intim și importanța lui

Intimitatea este, poate, unul dintre cele mai confuze concepte ale secolului XXI. Odată cu pătrunderea tehnologiei comunicațiilor în viața oamenilor și prin dezvoltarea rețelelor sociale online, conceptul de intimitate a suferit modificări profunde. Teritoriile virtuale au început să facă parte din spațiul intim al oamenilor, ceea ce creează noi confuzii și generează o nevoie de adaptare a felului în care gândim și ne raportăm la intimitate.

O primă clarificare necesară este **delimitarea dintre intimitate și sexualitate**, pentru a elimina confuzia cauzată de exprimările pudice, caracteristice epocilor trecute. Intimitatea nu presupune exclusiv sau automat contact sexual, dar poate să îl includă, și atunci vorbim despre intimitate sexuală. Lipsa acestei clarificări conceptuale, alături de alte particularități ale structurilor de atașament ale oamenilor, poate contribui la sexualizarea oricăror relații intime, ceea ce pe unii oameni îi face să creadă că „nu există prietenie între bărbați și femei”. Sexualitatea umană este, într-adevăr, un rezervor incomensurabil de energie vitală, dar este fundamental diferită și de intimitate, și de atașament.

Intimitatea este spațiul privat al individului, garantat de drepturile fundamentale ale omului și include atât o dimensiune abstractă – intimitatea mentală și emoțională, cât și o dimensiune

concretă – corpul, locuința, geanta, portofelul, telefonul, adresa de e-mail sau contul de Facebook etc. Spațiul privat este delimitat de niște granițe personale abstracte sau concrete, la rândul lor. Aceste granițe sunt ușor de recunoscut în concret – ușa care delimitează intrarea în locuință sau în cameră, fermoarele care închid geanta sau portofelul, parolele de acces în contul personal pe diverse platforme online etc. Granițele de natură abstractă sunt mai greu de ghicit sau observat, prin urmare și mai ușor de încălcat. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când cineva nu își conștientizează sau nu își acceptă propriile nevoi în raport cu spațiul intim.

„În primul rând, trebuie să existe încredere și acceptare între parteneri. Partenerii sunt prieteni, își acceptă diferențele și se respectă reciproc; sunt capabili să treacă peste momentele grele fără să afecteze relația. Se simt bine împreună, râd mult și își dau spațiu pentru dezvoltare personală.”
Mama Honey, 47 ani, marketing

Granițele sau limitele personale sunt clare și conștiente pentru oameni numai dacă în familia de origine există o oarecare consecvență cu privire la comunicarea, negocierea și respectarea lor. Altfel, conceptul de granițe sau



limite personale va rămâne străin sau neclar individului până târziu în viață. Îi va asigura acestuia o mulțime de ocazii în care se va implica în conflicte aparent inexplicabile, dar care sunt cauzate tocmai de încălcarea sau nerespectarea granițelor, de către ceilalți sau chiar de către propria persoană.

În cadrul cercetării *In a Relationship*, adolescenții au fost rugați să indice principalele trei calități pe care trebuie să le aibă o persoană pentru a fi un partener bun. În răspunsurile acestora, cel mai des a fost indicată sinceritatea sau onestitatea, cu 59% dintre fete și 52% dintre băieți.

Dacă privim mai atent această calitate – sinceritate/onestitate – ea se referă, de fapt la disponibilitatea unei persoane de a-i permite partenerului/partenerii accesul la spațiul său intim abstract – ce simte, ce gândește etc. Pare firesc să ai astfel de pretenții de la partenerul de cuplu, dar uneori felul în care este înțeleasă această sinceritate așteptată de la partener/parteneră presupune o dezvăluire totală și neselectivă a spațiului intim al celuilalt, indiferent de dispoziția sa, disponibilitatea sau nivelul de confort. Astfel de așteptări în relație vin la pachet cu riscul de a deveni intruziv și de a încălca constant granițele personale ale celuilalt, ceea ce îl/o va propulsa într-o stare de alertă și defensă. Persoana în cauză va simți constrângere, insecuritate, teamă, disconfort și va avea tendința de a se apăra și de a-și proteja intimitatea, de multe ori apelând la

minciuni, adică exact opusul sincerității pe care o valorizează atât de mult partenerul intruziv. Astfel, se formează un cerc vicios din care cu greu se poate ieși, căci e nevoie de disponibilitatea și cooperarea ambilor parteneri pentru a obține o schimbare în bine.

Dar hai să punem sub lupă abuzurile ce vizează spațiul intim personal, ca să putem înțelege mai bine cum arată și cum se simt ele!

Exemple de abuzuri ce vizează spațiul intim al unei persoane și care pot părea comportamente normale:

- Manipularea celuilalt pentru a renunța la lucruri care îi fac plăcere: hobby-uri, prieteni, stil vestimentar, școală/muncă etc. („Ieși prea mult cu prietenii tăi, de mine nu îți pasă!”)
- Părinți care intră în camera copiilor/adolescenților fără a ciocăni la ușă („De ce te superi, dacă nu ai ceva de ascuns?”)
- Părinți care insistă să afle detalii explicite despre relațiile de cuplu sau viața sexuală a adolescenților („Eu sunt părintele tău și sunt responsabil pentru tine, așa că trebuie să știu tot!”)
- Dezvăluirea unor detalii intime ale cuiva (partener, prieten, membru al familiei) către o terță persoană, incluzând și mediul online („Dacă mi-a zis mie, înseamnă că nu e secret!”)

Deși funcționăm după anumite *pattern*-uri (tipare comportamentale), suntem foarte diferiți unul de celălalt. Spațiul intim se extinde într-o măsură diferită la fiecare și are mai multe zone. Putem vorbi de spațiul intim în ceea ce privește:

- Activitățile care ne fac plăcere atunci când suntem singuri sau pe care le facem pentru noi înșine;
- Spațiul fizic propriu-zis (camera mea, biroul meu etc);
- Spațiul intim corporal și sexual (distanța fizică minimă la care ne simțim confortabil în proximitatea cuiva, diverse contacte sau atingeri care ne fac sau nu plăcere, preferințe și practici sexuale)
- Spațiul intim abstract (credințele și convingerile personale sau felul în care ne raportăm la viață și lume, în general).

În cupluri, oamenii tind să confunde foarte ușor conflictul de idei cu conflictul personal. Astfel, există situații în care cineva se poate identifica atât de puternic cu o idee sau o convingere (spațiul intim abstract), încât să resimtă orice opoziție ca pe o respingere personală. Este vital să cunoaștem conținuturile și limitele acestor zone de spațiu intim, iar apoi să le comunicăm celui cu care suntem în relație, pentru a crește șansele ca ambii parteneri să înțeleagă și să respecte limitele celuilalt.

De cele mai multe ori, sacrificăm spațiul și nevoile personale în beneficiul relației. Dacă ne facem curaj pentru a le comunica, s-ar putea să fim surprinși de răspunsul celeilalte persoane. Deși pare greu de crezut, ceea ce nouă ni se pare un sacrificiu benefic pentru relație, poate fi o povară pentru partener, iar asta nu va funcționa deloc în beneficiul relației.

„Eram de părere că merită să mă schimb pentru el, chiar dacă era greșit. Am început să fumez ca să fiu suficient de cool, ba chiar am început să merg la petrecerile la care obișnuia el să meargă.”

Alexandra, 16 ani

Exercițiu pentru adolescenți: Identificarea granițelor personale

Pentru acest exercițiu ai nevoie de o coală de hârtie, un instrument de scris și câteva minute de concentrare. Ia-ți ca reper ultimele câteva zile și încearcă să notezi cât mai multe situații în care te-ai simțit inconfortabil sau ai fost implicat/ă într-un conflict, adică ai simțit frustrare, tristețe, dezamăgire, supărare, iritare, furie etc. Notează tot ce ți se pare relevant pentru fiecare situație în parte (de exemplu: „Eram în camera mea și mama a intrat fără să bată la ușă și mi-a zis...”). S-ar putea să-ți ia ceva timp până identifici astfel de amintiri sau să-ți vină în minte o mulțime de exemple, dar important este să notezi pentru fiecare și detaliile cu privire la context, persoanele implicate, replici și reacții emoționale.

Când simți că ai terminat lista, ia o pauză de câteva minute și recitește descrierile celor patru categorii de spațiu intim prezentate mai sus. Apoi, reia lista și notează, în dreptul fiecărei situații, ce tip de spațiu intim este vizat în fiecare dintre ele. Poți identifica mai multe categorii la fiecare situație sau același tip de limită personală implicată în mai multe situații.

La final, vei avea o imagine de ansamblu mai clară asupra limitelor spațiului tău intim, ceea ce te va ajuta să-ți gestionezi mai eficient relațiile cu cei din jur.

Exercițiu pentru părinți: Cum putem să aflăm ce înseamnă spațiul intim pentru adolescenți?

Dacă ești părinte (sau lucrezi cu adolescenți), te invităm la un mic exercițiu de introspecție. Amintește-ți de perioada adolescenței și încearcă să vizualizezi ce însemna spațiu intim pentru tine. Va fi probabil un exercițiu dificil din cauza schimbărilor majore pe care le-a adus tehnologia în ultimii ani. Spațiul intim putea fi atunci reprezentat de bilețele de dragoste, scrisori personale, un anumit spațiu din casă, activități favorite sau chiar anumite prietenii. Notează într-o listă lucrurile pe care ți le-ai amintit, delimitându-le în funcție de cele patru categorii de spațiu intim prezentate mai sus.

Gândește-te cum te-au ajutat ele să te dezvolți, să te descoperi sau să îți modelezi relațiile cu cei din jur. Poate ai fi avut mai multă nevoie de respect față de propria intimitate din partea părinților tăi sau a altor persoane. Oricât de bine ai înțelege acum motivele pentru care părinții tăi ți-au încălcat limitele personale, amintește-ți și sentimentele neplăcute pe care ți le-au provocat atunci – dezamăgire, tristețe, furie, frică – și cum au influențat ele distanța emoțională dintre tine și părinții tăi.

Te pot ajuta aceste amintiri să construiești un alt tip de relație pentru tine și copilul tău, bazată pe respectarea reciprocă a spațiului intim?

Exercițiu pentru cupluri: Comunicarea limitelor personale

Cei doi parteneri pot face acest exercițiu concomitent.

Pe o foaie de hârtie mare, desenați 4 zone pentru fiecare categorie de spațiu personal indicată mai sus – fiecare cu foaia sa. Notați în dreptul fiecăreia limitele personale deja conștientizate – vă puteți inspira din exemplele de mai jos:

- Activități personale: „E important pentru mine să ies cu prietenii mei de două ori pe săptămână și să păstrez legătura cu ei prin telefon în restul timpului”;
- Spațiu intim fizic: „Îmi place să am biroul curat și să am acces la el atunci când am nevoie”;
- Spațiu intim corporal/sexual: „Îmi place că avem gesturi intime în privat, dar nu îmi place să fiu atins/atinsă în zone intime în public”;
- Spațiul intim abstract: „Nu îmi place atunci când îmi sunt ridiculizate preferințele politice”.

Apoi, luați foile și păstrați-le undeva la vedere. Adăugați limite noi atunci când le descoperiți sau le conștientizați și discutați împreună despre fiecare nouă adăugire.

HINT: multe dintre limitele personale încă neconștientizate pot reieși din conflictele care apar cel mai des în cuplu.

Comportamente OK:

- Să refuzi solicitări ale celorlalți care îți încalcă granițele personale
- Să faci lucruri pentru tine și să-ți menții astfel autonomia
- Să te întrebi din când în când ce cuprinde spațiul tău intim și care îi sunt limitele
- Comunică partenerului/partenerei ce înseamnă lucrurile acestea pentru tine și care sunt limitele peste care nu ai vrea ca altcineva să treacă, inclusiv partenerul/partenera
- Întreabă-l pe celălalt ce anume înseamnă pentru el spațiu intim; pune întrebări de clarificare care să te ajute să înțelegi ce înseamnă mai exact, astfel încât să crești șansele de a-l respecta
- Dacă totuși se întâmplă să treci peste limitele comunicate de celălalt, trebuie să ai în vedere și faptul că este posibil ca persoana respectivă să afle. Dacă ajungeți să discutați despre asta, spune-i ce anume te-a făcut să încalci acele limite. De multe ori, încălcarea lor nu are legătură cu cealaltă persoană, ci mai degrabă cu propriile tale temeri sau confuzii, iar asta ar putea fi continuarea discuției voastre.

Comportamente NOT OK:

- Să te aștepți ca celălalt să știe care sunt limitele spațiului tău intim și să le respecte, fără ca tu să i le comunici
- Să încalci limitele impuse de cealaltă persoană
- Dacă ai făcut acest lucru, să dai vina pe celălalt
- Să sacrifici spațiul tău intim „de dragul relației” sau „pentru celălalt”
- Să-i ceri celuiălalt să-și sacrifice spațiul intim pentru tine
- Să te aștepți ca celălalt să îți respecte cerințele legate de spațiul tău intim, în timp ce tu nu le respecti pe ale sale

Recomandări

„Fiica mea, care are 15 ani, este considerată neadaptată printre colegele ei pentru că nu are un prieten. Nu a vrut să se afișeze cu cineva doar ca să se potrivească cu tendința. Educația aceasta o are din familie, însă având în vedere că își dorește să nu fie considerată o ciudată, deseori îmi este dificil să o asigur că e bine cum gândește și că are suficient timp de relații pe viitor.”

Magda, 40 ani, specialist relații publice

În perioada adolescenței se produc o mulțime de schimbări fizice, unele vizibile – părul facial, dezvoltarea sânilor, acneea – dar și unele mai puțin vizibile și mai greu de identificat – schimbări sau dezechilibre hormonale și emoții puternice greu de gestionat. Pentru că aceste schimbări se petrec brusc, iar adolescentul învață din mers să se raporteze la ele, este necesar să i se ofere și să i se respecte spațiul intim.

Iată câteva recomandări general valabile:

- Să îi acorzi adolescentului un spațiu personal în cadrul locuinței (cameră, birou, pat) și să îi ceri permisiunea înainte de a intra acolo
- Să îi permiți adolescentului să petreacă timp singur – și acasă, și afară cu prietenii
- Să nu insiști cu întrebări despre viața intimă sau experiența sexuală a adolescentului (relații, schimbări fizice etc.)
- Să eviți cicăleala, „cocoloșirea” și sfaturile necerute, care îl pot îndepărta pe adolescent
- Să conștientizezi faptul că regulile și stilul de *parenting* pe care le-ai aplicat în copilărie nu mai sunt valabile în egală măsură. Schimbările bruște prin care trece adolescentul necesită o actualizare a setului de reguli.

HINT: De cele mai multe ori, schimbările necesare pentru această actualizare pot fi identificate ușor, întrebându-l direct pe adolescent ce poți tu să faci pentru el/ea. Ai grijă însă, dacă ai un stil parental foarte autoritar, copilul nu se va deschide sau nu va avea încredere să-ți spună ce simte cu adevărat.

„Ceea ce se întâmplă în acești ani este o totală dezvoltare în adâncime. O modalitate prin care sufletul își conștientizează ceea ce îl face fericit și ceea ce îl dezamăgește.”

Roxana, 18 ani

Toate schimbările fizice care se produc în perioada pubertății sunt însoțite de emoții puternice de rușine, inadecvare, tristețe. Pentru că aceste emoții sunt greu de gestionat, apare furia, care acum iese mai ușor la suprafață și se manifestă vizibil în comportament. Această etapă este firească și necesară pentru ca identitatea adolescentului să se contureze, pentru a deveni autonom și independent. Adolescenții întâmpină obstacole în acest proces în multe contexte: la școală, în grupul de prieteni, în activitățile extrașcolare etc. Unii dintre ei sunt chiar ridiculizați, umiliți sau hărțuiți de alte persoane (inclusiv unii profesori sau figuri de autoritate) cu privire la schimbările prin care trec. Așadar, ei au mare nevoie de sprijinul și înțelegerea părinților, care îi pot ajuta să se echilibreze și să aibă încredere în ei înșiși.

Psihologul spune...

Dacă celălalt își respectă și îți impune și ție să îi respecti granițele personale (de exemplu: nu îi dai parolele de la telefon sau laptop, petrece timp cu alți oameni sau are activități solitare sau care nu te includ), acest lucru nu înseamnă automat că are ceva de ascuns sau că te iubește/te apreciază mai puțin!

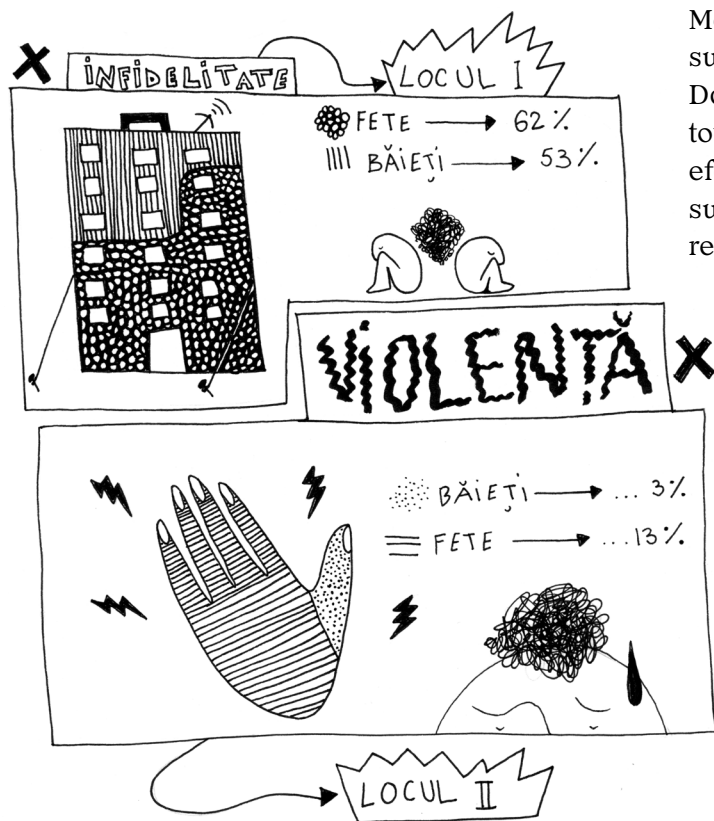
II. Ce nu fac eu pentru tine!

O discuție despre frici personale și așteptări de la ceilalți

Conform studiului *In a Relationship*, sinceritatea este cea mai importantă calitate dorită de la un partener de către adolescenții din România: 59% dintre fete și 52% dintre băieți au inclus sinceritatea în cele mai importante trei calități pe care trebuie să le aibă o persoană pentru a fi un bun partener. În același timp, infidelitatea a fost indicată cel mai des drept unul dintre principalele trei motive de despărțire de către 62% dintre fete

De exemplu, dorința adolescenților de a avea un partener sincer poate ascunde o frică de a fi mințit, înșelat, adică dezamăgit. Ideea existenței acestei frici este susținută de procentele încă și mai mari de respondenți care au indicat înșelatul sau infidelitatea ca principală cauză pentru o despărțire. Dezamăgirea se „trăiește” ca o stare de suferință emoțională, ceea ce îi determină pe oameni să o evite, uneori chiar cu orice preț. Metodele prin care oamenii reușesc să evite suferința se numesc **mecanisme de apărare**. Dar nu toate mecanismele de apărare sunt întru totul adaptative, adică unele dintre ele produc și efecte secundare negative. Vom reveni la acest subiect după ce mai analizăm niște informații rezultate din cercetare.

„Nimeni nu știe ce înseamnă o relație și nimeni nu va ști vreodată. Pentru că lumea e dornică să își facă propria poveste legată de dragoste – mai ales liceenii. De ce tocmai ei? Pentru că filmele, muzica și teatrul asta ne arată. «Măi, copii, asta e iubirea! Uitați-vă aici! Ascultați asta!» Iar noi suntem generația care se împrietenește cu muzica mai repede decât cu oamenii; pentru că ea vorbește pentru noi. Ne spune cum ne simțim și ne și răspunde la întrebarea «De ce?». Ne spune cum să facem să nu mai simțim sau cum să simțim mai mult.”
Maria, 18 ani



și 53% dintre băieți, lăsând pe locul doi violența fizică – doar 13% dintre fete și 3% dintre băieți indicând violența ca ceva peste care nu ar putea trece într-o relație.

Dacă aceste procente ne fac să ne întrebăm **DE CE?**, teoria funcțiilor psihice ne va răspunde că în spatele oricărei dorințe sau nevoi se ascunde o lipsă sau o frică.

Una dintre întrebările cercetării *In a Relationship* a investigat preferințele muzicale ale adolescenților, cu scopul de a identifica potențiale modele și influențe ale acestora în relațiile de cuplu. În 2016, perioada în care a fost aplicat chestionarul cercetării, în topul preferințelor adolescenților s-a aflat melodia *All of Me* a artistului John Legend.

Haideți să aruncăm o privire asupra refrenului acestei melodii, care s-a lansat în 2014 (cu doi ani înaintea cercetării!) și a rămas pe prima poziție a *Billboard Hot 100* timp de 3 săptămâni, detronând melodia *Happy* a lui Pharrell Williams, un alt succes mondial.

John Legend – All of Me

*'Cause all of me
Loves all of you
Love your curves and all your edges
All your perfect imperfections
Give your all to me
I'll give my all to you
You're my end and my beginning
Even when I lose I'm winning
'Cause I give you all, all of me
And you give me all, all of you*

TRADUCERE:

*Căci toată ființa mea
Iubește toată ființa ta,
Îți iubesc rotunjimile și toate limitele,
Toate imperfecțiunile tale perfecte,
Dăruiește-mi totul mie,
Îți voi dărui totul ție,
Tu ești începutul și sfârșitul meu,
Chiar și atunci când pierd, câștig,
Căci îți dăruiesc toată ființa mea
Și tu-mi dăruiești toată ființa ta.*

Dacă ar fi să facem o analiză pe textul liric, ar trebui să pornim de la o primă observație cât se poate de evidentă. Melodia transmite mesajul că, atunci când ești îndrăgostit/ă, limitele dintre tine și partener/ă dispar: eu îți dau tot și mă aștept ca și tu să îmi dai tot. Acest mesaj contribuie la formarea unor așteptări foarte specifice și deloc realiste cu privire la relații, așteptări care influențează negativ dinamicile de cuplu din viața reală. Ele construiesc contextul pentru dezamăgiri, conflicte sau despărțiri.

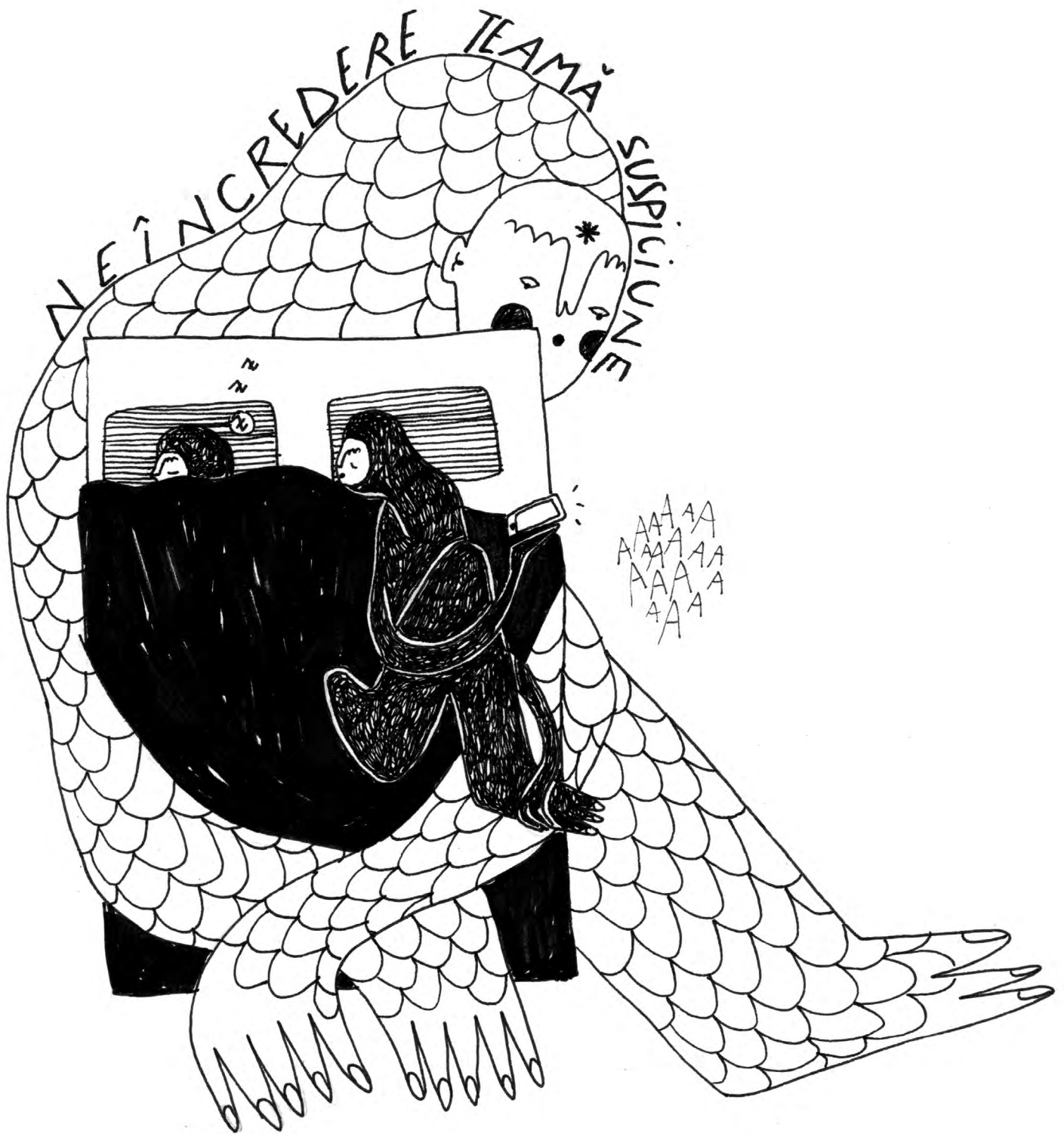
„Tu ești începutul și sfârșitul meu” este un mesaj idealist care încurajează relațiile fuzionale, în care partenerii nu se mai diferențiază și își definesc identitatea prin raportarea la celălalt. În cuplurile în care partenerii funcționează astfel, există riscuri mari de pierdere a autonomiei personale. Cu alte cuvinte partenerii nu mai știu cine sunt sau ce nevoi au în afara relației de cuplu.

„Dăruiește-mi totul mie,/Îți voi dărui totul ție” conturează și mai clar această relație fuzională, în care ambii parteneri se așteaptă ca celălalt să le umple toate „golurile” și nevoile emoționale. Aceasta este o așteptare nerealistă: o singură persoană nu va putea satisface toate nevoile unei alte persoane, oricât de mult și-ar dori sau s-ar strădui.

„Chiar și atunci când pierd, câștig” este un vers care induce ideea existenței unei lupte între cei doi îndrăgostiți, ceea ce poate alimenta tendințele competitive inconștiente ale partenerilor și conflictele bazate pe această competiție.

„Știu, acum o să ziceți că îmi imaginez sau am văzut prea multe filme, dar până la urmă, nu asta ar trebui să fie liceul – cel mai frumos episod din serialul vieții noastre?”

Smaranda, 17 ani



Astfel de mesaje idealiste și romantice reprezintă o bază fertilă pentru apariția abuzurilor în relațiile de cuplu, deoarece creează așteptări nerealiste și de la celălalt, și de la propria persoană. Când așteptările nerealiste se confruntă cu realitatea, contrastele dintre ele generează sentimente de dezamăgire, abandon, umilire etc. și generează diverse frici – frica de dezamăgire, de abandon, de umilire etc. Pe scurt, apar trăiri emoționale dezagreabile, care declanșează automat și inconștient mecanismele de apărare & asigurare ale psihicului, cu scopul de a proteja individul de suferință.

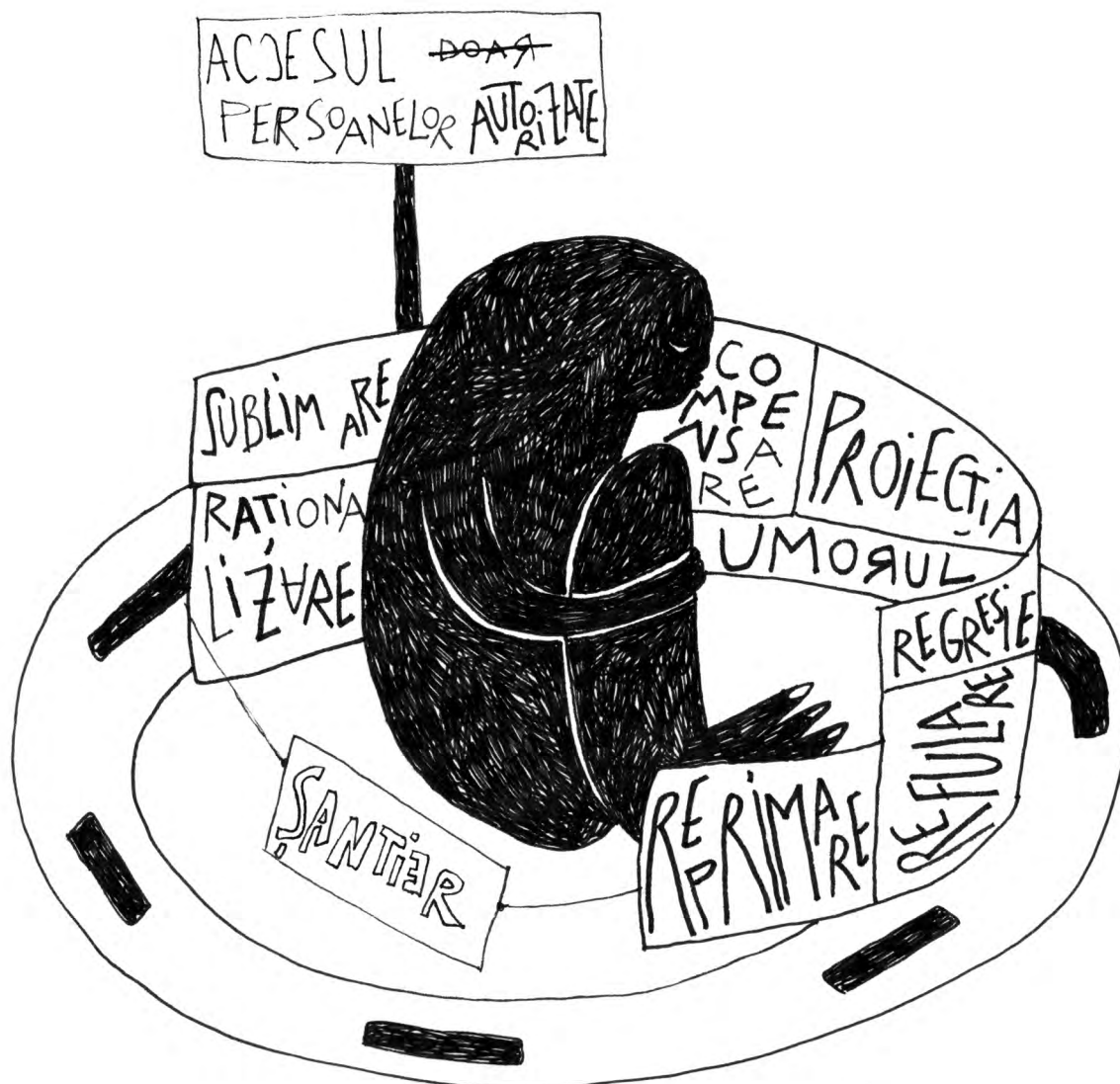
Un mecanism de apărare foarte frecvent este negarea și se manifestă prin aparenta incapacitate a unei persoane de a „vedea” realitatea obiectivă. Expresii de genul „Dragostea e oarbă” sau „Dragostea vindecă tot” apar ca argumente în discursul persoanelor aflate în negare cu privire la partenerul de cuplu.

„Ideal, mi-ar plăcea să pot avea psihologul în lista specialiștilor de «mentenanță» personală uzuală. Deocamdată nu-mi permit.”
Maria, 46 ani, părinte

Printre aceste **mecanisme de apărare & asigurare** se regăsesc:

- Negarea (refuzul inconștient de a admite existența problemei)
- Regresia (un comportament specific unei vârste mai mici)
- Refularea (ștergerea inconștientă a unor amintiri dureroase)
- Proiecția (atribuirea propriilor gânduri și emoții inacceptabile sau neconștientizate către alte persoane)
- Raționalizarea (căutarea justificărilor logice pentru evenimentele dureroase și neacceptarea sentimentelor de suferință)
- Reprimarea (blocarea inconștientă a gândurilor, sentimentelor și impulsurilor inacceptabile)
- Sublimarea (exprimarea impulsurilor, gândurilor și emoțiilor inacceptabile într-o formă acceptabilă din punct de vedere social, cum ar fi arta)
- Compensarea (contrabalansarea vulnerabilităților prin accentuarea punctelor forte)
- Umorul (rezolvarea conflictelor emoționale sau a factorilor externi de stres prin sublinierea aspectelor amuzante sau ironice)

Toate aceste mecanisme, majoritatea inconștiente și involuntare, au scopul de a proteja integritatea psihică a persoanei. Ele intervin atunci când o persoană/o situație este percepută ca fiind periculoasă, adică atunci când se activează o frică personală (conștientă sau inconștientă). Cu cât frica respectivă este mai mare și mai veche, cu atât psihicul va face mai multe eforturi (și conștiente, și inconștiente) pentru a evita suferința pe care confruntarea acelei frici ar putea-o genera. Dar asta nu înseamnă că ceea ce oamenii fac pentru a se proteja de suferință nu îi poate răni pe alții – adică astfel de comportamente, în special cele inconștiente, pot genera adesea abuzuri.



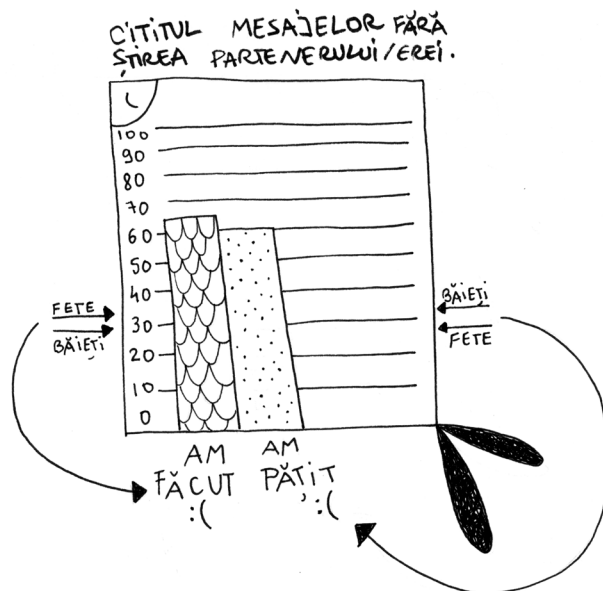
Iată câteva exemple de abuzuri ce implică mecanismele de apărare & asigurare ale unei persoane și care pot fi ușor acceptate drept comportamente normale:

- Nenumărate apeluri și mesaje către celălalt (partener, copil, părinte etc.) până când acesta reacționează; apelarea la cunoscuți (terți) în cazul în care nu dă niciun răspuns („Vreau doar să mă asigur că ești bine!”)
- Limitarea libertății celuiilalt (partener, părinte, copil etc.) cu scopul protejării acestuia („Nu se știe niciodată ce se poate întâmpla, așa că mai bine nu te expui!”)
- Citirea mesajelor, jurnalelor sau al oricărui alt material cu conținut intim al unei persoane, fără acordul acesteia („Ce nu știe, nu are cum să îl/o rănească”)
- Cadouri și vacanțe scumpe care să compenseze pentru lipsa de disponibilitate emoțională sau pentru o supărare provocată celuiilalt, fără asumarea corectării comportamentului respectiv („Dacă îmi ia un astfel de cadou înseamnă că sigur mă iubește!”, „Dacă îi ofer un astfel de cadou sigur mă va ierta”).

De asemenea, astfel de comportamente afectează capacitatea de a respecta granițele partenerului/parteneriei. În cercetarea *In a Relationship*, 28% dintre fete și 32% dintre băieți spun că li s-a întâmplat ca partenerul/partenera să le citească fără știrea lor mesaje de pe telefon/email/Facebook etc. În același timp, o treime dintre cei care au avut sau au în prezent o relație spun că și lor li s-a întâmplat să citească mesajele partenerului/parteneriei fără acordul acestuia/acesteia (33% dintre fete și 30% dintre băieți).

Prin aceste comportamente de verificare (controlul mesajelor, întrebări repetitive de control, *stalking*, gelozie), care încalcă spațiul intim, îi arătăm celuiilalt că nu avem încredere în el. Paradoxal, ajungem astfel să îndeplinim chiar scenariul de care ne-am temut – să ne îndepărtăm de celălalt sau să pierdem relația.

Părinții tind să facă deseori aceeași greșală. Pentru a fi siguri că adolescenții sunt în siguranță, trec de multe ori peste limitele intimității acestora, iar ceea ce obțin este opusul unei comunicări sincere, care să îi apropie de copiii lor. Mai mult, pe copii îi îndepărtează și îi fac să alunece în comportamente de evitare și minciună, într-o încercare firească de a-și proteja spațiul personal.



„Respectul este, pentru mine, atunci când ții cont și de nevoile celuiilalt, nu doar de nevoile personale. Respect este atunci când există spațiu personal, când există și alte activități (hobby-uri, interese) în afara relației de cuplu.”
Ioana, 23 ani, redactor

Exercițiu pentru adolescenți: Tu ce faci cu emoțiile tale neplăcute?

Pentru acest exercițiu, ai nevoie de un pix, o foaie de hârtie și câteva minute libere. Vei porni de la lista de emoții neplăcute de mai jos:

Enervare	Abandon	Disperare	Frustrare	Invidie
Tristețe	Groză	Confuzie	Nesiguranță	Furie
Supărare	Panică	Izolare	Anxietate	Gelozie
Dezamăgire	Rușine	Neputință	Teroare	Dispreț
Dezgust	Regret	Dor	Ură	Revoltă
Teamă	Vinovăție	Exasperare	Ostilitate	Melancolie

Notează fiecare emoție din lista de mai sus cu o notă de la 1 la 5 în funcție de frecvența cu care le experimentezi – 1 înseamnă foarte rar, 5 înseamnă foarte des. Apoi, scoate pe o listă separată emoțiile care au cele mai mari scoruri (valori de 4 & 5).

Vei obține astfel o listă cu emoțiile neplăcute prin care treci cel mai des. Ne referim la ele ca fiind emoții neplăcute – și nu emoții negative – în sensul în care ele reprezintă o componentă importantă în viața noastră, pentru că ne ajută să ne cunoaștem mai bine nevoile și să identificăm soluții și resurse de care nu suntem conștienți. Așadar, este crucial ce alegem să facem când apare emoția neplăcută. Mai jos enumerăm câteva activități pe care te încurajăm să le pui în practică atunci când apar aceste emoții:

- Atunci când simți tristețe, dezamăgire, melancolie, abandon, dor, confuzie, poți desena sau scrie. Nu trebuie să ai talent sau să fii un poet sau un pictor înăscut. Poți pune pe foaie cuvintele sau culorile așa cum îți vin și să le lași să îți exprime trăirile.
- Atunci când simți frustrare, furie, gelozie, ostilitate, anxietate, teamă, enervare sau exasperare poți face un sport care să te ajute să descarci tensiunea acumulată în corp și să te

eliberezi de stres, cum ar fi alergarea, boxul sau yoga.

- Când simți rușine, neputință, dezgust, vinovăție, dispreț sau nesiguranță, poți alege să cânti – cu vocea sau cu un instrument. Din nou, nu trebuie să ai talent sau să ai un public care să te aplaude. Dar nu te oprește nimeni să îți imaginezi o mulțime în extaz. Exprimarea și împărtășirea sentimentelor prin muzică este o metodă utilizată de oameni de milenii și sigur aduce măcar un pic de alinare.

Poți găsi și alte metode prin care să „descarci” tensiunea acumulată odată cu emoțiile neplăcute, în funcție de preferințele tale. Astfel, poți chiar să îți descoperi pasiuni, talente, *hobby*-uri care contribuie la creșterea stimei de sine, a încrederii și a echilibrului emoțional, în general.

Exercițiu pentru adulți: Dezvoltă-ți autocontrolul!

Atunci când simți impulsul de a căuta în telefon sau de a-l controla pe celălalt (partener de cuplu sau copil), amână să faci asta pentru o oră, timp în care îți recomandăm un exercițiu de respirație conștientă, să dai o tură de bloc, să îți faci cumpărăturile etc. Încearcă să auzi gândurile care îți vin în minte și notează-le pe o foaie sau chiar în telefon. S-ar putea ca ele să vorbească mai ales despre propriile tale frici. Apoi, dacă după această oră încă ești tentat/ă să afli acel lucru despre celălalt, îi poți comunica această nevoie și fricile care stau în spatele ei. S-ar putea să ți se pară periculos să-i vorbești despre asta și să îi permiți să-ți vadă vulnerabilitățile. Chiar dacă te-ai aștepta ca asta să vă îndepărteze, în realitate, persoanele care sunt autentice și deschise una față de cealaltă sunt mai apropiate și au o relație mai echilibrată.

Exercițiu pentru cuplu: Conștientizarea autonomiei personale în cuplu

Care sunt lucrurile pe care le faci cu plăcere pentru tine? De exemplu: Să citești o carte, să ieși cu prietenii, să te plimbi singur etc.

Fă o listă cu lucrurile pe care le făceai înainte de a fi într-o relație. Punctează fiecare item cu o cifră de la 1 la 10, în funcție de cât de des obișnuiai să faci acest lucru. Apoi fă o listă cu activitățile pe care le faci pentru tine de când ai intrat în relația de cuplu. Notează din nou fiecare item cu o cifră de la 1 la 10.

Dacă observi itemi unde punctajul a scăzut după ce ai intrat în relație, poate este momentul să te întrebi ce anume te determină să reduci din lucrurile pe care le faci pentru tine, renunțând astfel la activități care îți plac sau care te relaxează.

O altă direcție de introspecție este cum ai putea relua cel puțin o parte dintre aceste activități, evitând astfel și să pui pe umerii partenerului/partenerei povara de a-ți satisface toate nevoile de socializare sau petrecere a timpului liber.

Comportamente OK:

- Să încerci să înțelegi de ce ești tentat să faci anumite lucruri care ar putea încălca spațiul personal al celuilalt. Răspunsul te va aduce mai aproape de nevoile și fricile care se ascund în spate.
- Să-i comunicii celuilalt care sunt nevoile și fricile tale, precum și posibilele greșeli pe care ai putea să le faci din cauza lor (De exemplu: „Mi-e frică să fiu înșelată, așa că îmi vine să îți verific telefonul, deși știu că nu e ok”)
- Să vă spuneți unul altuia așteptările față de comportamentul celuilalt și să negociați împreună o cale de mijloc pentru ca nevoile să fie îndeplinite pe ambele părți.
- Când îi ceri celuilalt să facă anumite lucruri care sunt importante pentru tine, asigură-te că folosești o exprimare clară, în termeni de comportament dorit

Comportamente NOT OK:

- Să te aștepți ca celălalt să știe care-ți sunt nevoile și fricile, fără ca tu să i le comunicii în mod explicit: sinceritatea e importantă pentru mine (prea vag) ≠ mă simt nesigur/ă când te ascunzi cu telefonul în baie (exprimare explicită).
- Să încalci spațiul intim sau nevoile celuilalt pentru a-ți îndeplini nevoile proprii.
- Să renunți la persoane și activități care îți încarcă bateriile și să te „izolezi” în relație, așteptându-te ca celălalt (partener, părinte, copil) să îți îndeplinească toate nevoile. E valabil și invers: să îi ceri celuilalt să se izoleze de restul lumii și să se dedice doar ție.
- Să îți descarci emoțiile neplăcute, stresul și tensiunea pe cei din jur, mai ales că, de obicei, tindem să facem asta cu oamenii pe care îi iubim cel mai mult.

Recomandări

„Cea mai mare problemă și singura a fost atunci când fiica mea s-a îndrăgostit de un coleg de clasă în clasa a V-a. La început nu am vrut să accept situația, spunându-mi că este prea mică. I-am spus că «singura ei dragoste trebuie să fie româna și matematica».

După o discuție cu diriginta și părinții băiatului, am acceptat într-un final «copilăria» lor și am renunțat la sloganul de mai sus. Mi-am zis că nu rezolv nimic opunându-mă relației lor copilărești, care rezistă și azi. Acum au ajuns în clasa a IX a și sunt amândoi în același liceu și clasă. ”

Lumy, 42 ani, inginer

Autonomia și echilibrul emoțional sunt importante pentru ca oamenii să dezvolte relații satisfăcătoare și reciproc avantajoase, indiferent de tipul de relație (cuplu, părinte-copil, profesionale etc.). Iată câteva recomandări valabile pentru orice fel de relație:

- Să comunici deschis și onest despre preocupările, temerile sau îngrijorările pe care le ai cu cei din jur
- Să fii în contact cu propriile emoții neplăcute și să găsești modalități adaptative pentru a le descărca
- Să conștientizezi că și ceilalți trăiesc astfel de emoții neplăcute, la fel ca tine, și să le oferi timpul și spațiul de care au nevoie pentru a se simți confortabil să le comunice sau să vorbească despre ele.
- Să îl asiguri pe celălalt că ești acolo în caz că are nevoie de tine. Dacă apelezi la cicăleli și insistențe, celălalt te va percepe ca pe un nou factor de stres și se va îndepărta de tine.

Psihologul spune...

Mulți oameni intră într-o relație de cuplu și își asumă ca proiect personal să îl schimbe pe celălalt într-un fel sau altul, pentru a se potrivi perfect imaginii lor de partener ideal. Surpriza acestora este că relația devine una conflictuală. În realitate, oamenii se schimbă singuri și doar atunci când au o motivație personală suficient de puternică și stabilă. Ține minte că frustrările tale nu reprezintă o motivație suficientă pentru celălalt pentru a se schimba. Energia ta ar fi mai bine investită dacă ți-ai asuma ca proiect personal conștientizarea propriilor frici și nevoi și îmbunătățirea tiparelor de comunicare din cuplu, pentru a crea un climat propice pentru aplanarea conflictelor și negocierea schimburilor dintre tine și partener.

„Consider că ai o relație frumoasă atunci când prietenul tău îți este și cel mai bun prieten, iar voi ca și cuplu nu vă îndepărtați de vechii prieteni. O altă caracteristică a unei relații frumoase ar fi să păstrați o anumită confidențialitate față de ceilalți, nu să vă ascundeți, dar să nu fie cea mai publică relație.”

Ioana, 18 ani

III. Ce îți zic eu și ce înțelegi tu!

O discuție despre conștientizarea și comunicarea nevoilor

„Relația perfectă pentru mine înseamnă să mă simt comod, să pot să îmi exprim fiecare sentiment fără să mă tem dacă am spus sau făcut ceva greșit.”
Mădălina, 17 ani

Teoretic, știm cu toții cât de importantă este comunicarea în relația de cuplu. Dar atunci când ne sunt atinse diferite „butoane” emoționale, ne este greu să mai menținem o comunicare calmă, clară, prin care să ne facem înțeleși și să-l înțelegem pe celălalt în egală măsură.

Relațiile dintre oameni au multe nuanțe și ele pot să ne facă fericiți sau pot să ne aducă suferință, uneori chiar fără să ne dăm seama. Fiecare persoană interpretează cuvintele și comportamentul celuilalt în funcție de propriile repere raționale și emoționale. Reacțiile bazate pe aceste interpretări generează un fel de schimb, ca în schema comunicării pe care o predau profesorii de limba și literatura română în clasa a V-a:

EMIȚĂTOR

→ CODARE MESAJ

→ CANAL DE COMUNICARE

→ DECODARE MESAJ

→ RECEPTOR

și apoi ciclul se reia,
Receptorul și Emitătorul
schimbând rolurile alternativ.

Canalul de comunicare poate fi:

- **VERBAL** – prin viu grai sau în scris (digital sau „de mână”)
- **NON-VERBAL** – gesturi, atingeri, grimase, semnale sonore, mirosuri, imagini etc.

În etapele de codare și decodare a mesajului, dar și în funcție de canalul de comunicare ales, pot interveni diverși factori care să distorsioneze mesajul și care să ducă la apariția confuziilor, a contradicțiilor și apoi a conflictelor în relații. Acest lucru se întâmplă în special atunci când predomină un tip de comunicare emoțională non-verbală, care poate fi înțeleasă greșit mult mai ușor, sau non-explicită – cu subînțelesuri greu de ghicit. Mai simplu spus, cu cât folosim mai puține cuvinte, cu atât mai mari sunt șansele să fim înțeleși greșit.

Unele dintre cele mai des întâlnite forme de abuz sunt, de fapt, mesaje incomplete sau contradictorii, transmise concomitent de aceeași persoană, pe unul sau mai multe canale de comunicare. Să luăm ca exemplu un cuplu în care EA îi spune LUI:

EA: Niciodată nu mă ascuți! Tot timpul ai altceva mai important de făcut decât să mă ascuți pe mine!

EL: Exagerezi. Nu e adevărat ce zici!

EA: Vezi? Nu îți pasă deloc de ceea ce simt eu.

Acesta este un exemplu clasic de șantaj emoțional, care trece neobservat în conversațiile multor cupluri. EA încearcă să își exprime o nevoie de natură emoțională – nevoia de atenție din partea LUI, dar în loc să comunice

direct că are nevoie de mai multă atenție decât primește în prezent, ea se folosește de generalizări („niciodată”, „tot timpul”) pe care EL le respinge – nu le percepe ca fiind adevărate, ci ca exagerări, ceea ce exprimă și în cuvinte. Însă, răspunsul LUI e primit de EA ca răspuns la mesajul pe care EA l-a transmis cu subînțeles, nu la mesajul pe care l-a verbalizat. Așadar EA interpretează răspunsul LUI ca o dovadă că LUI nu îi pasă de sentimentele EI, folosind încă o dată generalizarea „nu îți pasă DELOC de ceea ce simt eu”.

Rezultatul e că amândoi suferă și nici nu se apropie de o soluționare a conflictului. EA în continuare are nevoie de mai multă atenție din partea LUI și se simte neglijată. EL se simte nedreptățit de exagerarea EI, dar e posibil să se simtă și vinovat sau inadecvat pentru că nu reușește să o mulțumească. Astfel de sentimente generează permanent situații conflictuale, care, mai devreme sau mai târziu, pot degenera în comportamente violente.

„Ce mi se pare a fi o problemă la
cuplurile de adolescenți este cearta.
Fac o tragedie din orice e legat de vreun
conflict. Ar fi de preferat să știe că nu
începe și nu se termină viața lor cu
aceea relație.”
Aniela, 45 ani, anteprenor

Din cercetarea *In a Relationship* a reieșit că pentru adolescenți comunicarea este unul dintre cele mai importante aspecte ale unei relații frumoase. 20% dintre fete și 15% dintre băieți au numit comunicarea printre cele trei lucruri asociate unei relații frumoase. Procentaje mai mari au înregistrat la aceeași întrebare – iubirea, fericirea/starea de bine, încrederea.

Pe de altă parte, la întrebarea „Care sunt principalele trei motive pentru care te-ai despărțit de cineva?”, comunicarea deficitară a fost indicată de 7% dintre fete și 6% dintre băieți. Procente mult mai mari însă au

indicat neînțelegerile/certurile ca unul dintre principalele trei motive de despărțire: 12% dintre fete și 13% dintre băieți. Aparent, mulți adolescenți nu fac corelația dintre comunicarea deficitară și declanșarea certurilor sau a neînțelegerilor în cadrul unei relații de cuplu. De asemenea, aceste rezultate pot indica faptul că cei mai mulți tineri au impresia că au o comunicare mai bună decât în realitate, ceea ce ar putea explica și diferențierea din percepția adolescenților între cei doi factori – comunicare deficitară și certuri.

„O problemă pe care o observ în
cuplurile de adolescenți este neputința
de a vedea în compromisuri sau
în drumul de mijloc, o rezolvare a
posibilelor conflicte.”
Ana-Maria, 39 ani, consultant
în comunicare

Exemple de abuzuri ce implică comunicarea dintre două persoane și care pot părea comportamente normale:

- Să îi adresezi celuiălalt cuvinte urâte („Prostule!”, „Nesimțito!”, „Bine că ești tu deștept/deșteaptă!”), inclusiv când sunt și alți oameni de față
- Să îl ironizezi pe celălalt sau să îl/o iei peste picior, în privat sau în public
- Să ții sau să strigi la celălalt atunci când te-a supărat cu ceva
- Să îl/o ignori sau să fii indiferent/ă față de celălalt atunci când te-a supărat cu ceva
- Să vorbești urât despre partener și să te plângi constant de comportamentul lui/ei, înainte sau după încheierea relației

Cele mai multe frustrări și conflicte pot să apară din faptul că te simți neînțeles și/sau nerespectat, (deci NEIUBIT!). De asemenea, se poate întâmpla să-ți exprimi emoțiile și rugămințile, iar mesajul să nu ajungă la partener așa cum ți-ai dori, deși ai spus același lucru „de o mie de ori”. De cele mai multe ori, mesajul nu ajunge în forma pe care ți-ai dori-o la partener pentru că:

- Nu îți identifici nevoia din spatele lucrurilor care te deranjează la partener (de exemplu: Ce simți atunci când observi că partenerul nu face la fel de multă curățenie în casă ca tine? Poate te simți neglijat sau nedreptățit)
- Îți identifici nevoia doar atunci când ea nu este respectată (de exemplu: Realizezi că pentru tine este importantă curățenia în casă și că respectarea acesteia de către partener ar fi o formă de atenție și afecțiune pentru tine, doar atunci când gunoiul s-a strâns și așteaptă să fie dus de două zile. Starea de frustrare este deja instalată și iese la suprafață sub forma unui reproș.)
- Nu îți comunică nevoile pe timp de pace, când ar putea fi înțelese mai clar.
- Folosești etichete, în locul exemplelor de comportamente care te nemulțumesc. (de exemplu: „Ești un nesimțit!” vs „Mă deranjează că nu îmi răspunzi la mesaje.”).
- În loc să ascultăm cealaltă persoană, ne pregătim deja un răspuns defensiv de genul „Da, dar și tu faci asta atunci când...”

Următorul pas spre o comunicare sănătoasă, după identificarea nevoilor, este exprimarea lor într-un mod asertiv, ca în exemplul de mai jos:

Înțeleg că faci.....
(comportamentul celuiilalt)

pentru că
(motivul/emoțiile celuiilalt)

dar atunci când tu te

comporți așa, eu mă simt

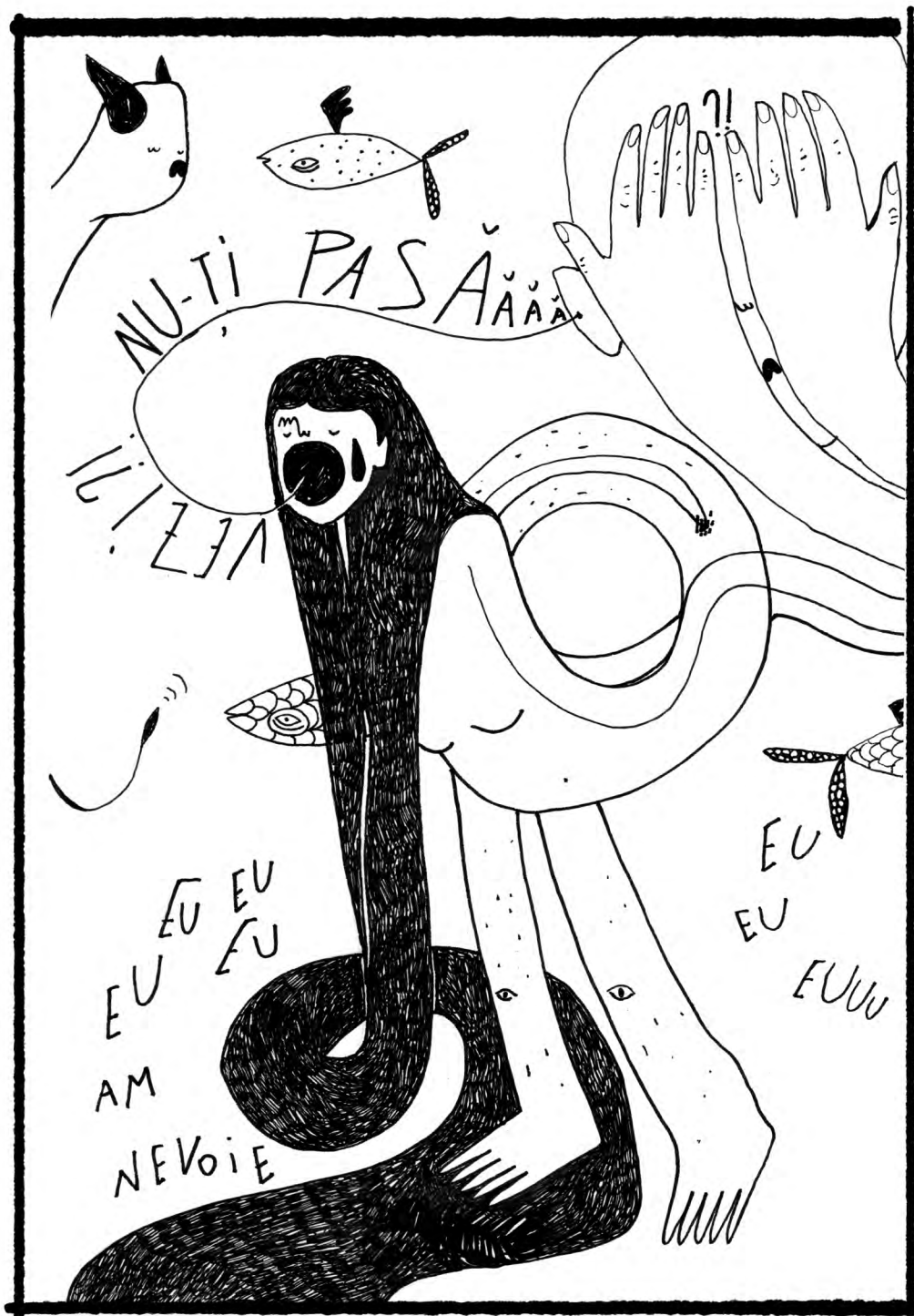
.....
(emoțiile mele)

și aș avea nevoie

ca tu să
(comportamentul dorit de la celălalt)

Un aspect extrem de important al comunicării în relațiile de cuplu este viața sexuală. Foarte multe cupluri însă evită să comunice deschis despre asta, pe baza educației primite și a modelelor sociale pe care și le-au însușit. O influență negativă asupra deschiderii de a discuta despre sexualitate o poate avea și educația religioasă, unele culte fiind extrem de punitive în ceea ce privește practicile sexuale. În mai toate religiile, sexualitatea umană este percepută prin diverse metode de reglementare: goliciunea sau expunerea corpului este condamnată, sexul în afara căsătoriei este considerat păcat, activitatea sexuală trebuie să aibă ca unic scop procrearea etc. Toate aceste principii bazate pe morala religioasă au fost preluate în cultura societăților și influențează inconștient gândirea și emoțiile oamenilor, generând tabu-uri, prejudecăți, sentimente de vinovăție, rușine, inadecvare sau revoltă indiferent dacă oamenii se declară ateisti sau sunt practicanți activi în cadrul unui cult.

În interiorul cuplurilor, multe persoane au rețineri în a dezvălui partenerului/partenerei care le sunt preferințele sau fanteziile sexuale, iar discuțiile asumate și „pe față” legate de



propria activitate sexuală sunt de multe ori inexistente. Acest lucru generează neînțelegeri, frustrări, anxietate, rușine și, pe termen lung, poate genera comportamente abuzive: forțarea celorlalte persoane să accepte practici sexuale care nu îi sunt confortabile, transformarea sexului într-o recompensă sau o pedeapsă pentru celălalt, refuzul îndelungat, nejustificat și necomunicat, de a face sex.

De asemenea, lipsa comunicării în cuplu cu privire la aspectele vieții sexuale presupune un mare risc: partenerii nu vor avea multe șanse de a-și conștientiza nevoile de natură sexual-afectivă și nici nu vor putea veni în întâmpinarea nevoilor celuilalt. Astfel, nu pot avea loc în mod eficient detensionarea și descărcarea energiei negative – procese care se întâmplă natural prin sex și/sau orgasm și care nu pot fi total suplinite prin activități auto-erotice. Chiar dacă masturbarea poate produce o oarecare detensionare necesară, lipsa contactului fizic și afectiv cu o altă persoană este ceva ce afectează nivelul de satisfacție sexuală.

Următorul pas spre o comunicare sănătoasă, după identificarea nevoilor, este exprimarea lor într-un mod asertiv.

Exercițiu pentru adolescenți: Cunoaște-ți nevoile!

Gândește-te la ultimul conflict pe care l-ai avut în cuplu. Acest exercițiu poate fi făcut doar cu ajutorul imaginației, dar va fi mult mai eficient dacă îți vei nota ideile.

După ce ai în minte toate detaliile conflictului, încearcă să povestești în gând sau în scris ceea ce s-a întâmplat, dintr-un rol de observator: EA spune X, EL răspunde cu Y. Include și detaliile comunicării nonverbale: EA ridică tonul, EL se încruntă. Apoi, tot din rolul de observator, identifică ce motivații se ascund în spatele personajului tău:

- Ce emoție a simțit personajul înainte de a începe cearta?
- Se mai ascunde emoția respectivă în spatele altor nemulțumiri sau reproșuri pe care le face în relație?
- În trecut, se întâmpla des să simtă acea emoție?
- De ce anume avea sau are nevoie personajul în prezent?

În acest fel, îți poți conștientiza mai bine emoțiile, nevoile și tiparele de comportament. Nu este obligatoriu să i le comunici imediat partenerului/partenerei. Poți face acest lucru doar dacă simți nevoia sau există beneficii pe care le aduce o astfel de discuție în cuplu.

Exercițiu pentru adulți: Exprimă-ți nevoile!

În general, adulții discreditează capacitatea adolescenților de a gândi rațional, drept pentru care utilizează foarte des imperativul TREBUIE, lipsindu-i pe aceștia de argumentația necesară pentru ca ei să înțeleagă DE CE TREBUIE.

Gândește-te la un conflict recent care a apărut în relația cu adolescentul din viața ta: pe ce temă a apărut conflictul, cum a decurs discuția, ce reacții emoționale ai manifestat etc. Explorează nevoile care se ascund în spatele poziției tale și notează-le pe o hârtie. (de exemplu: Atunci când spui că TREBUIE să răspundă la telefon sau să fie la o anumită oră acasă, probabil simți nevoia să te asiguri că e în siguranță sau să te ajute cu ceva). După ce ai identificat aceste nevoi, creează un moment prielnic pentru a i le comunica adolescentului, corelându-le cu replicile și reacțiile tale emoționale din timpul conflictului. Te poți folosi de exemplul de comunicare asertivă de mai sus, ca să te asiguri că nu riști declanșarea unui nou conflict.

La final, propune-i adolescentului să facă și el/ea același exercițiu de conștientizare și exprimare a nevoilor și stabiliți împreună un interval de timp după care să reluați discuția. Nu uitați că e important să vă admiteți greșelile, dar și să cereți iertare pentru ele și să oferiți iertare celuilalt pentru greșelile sale.

Exercițiu pentru cuplu: Cum să ne ascultăm mai bine unii pe ceilalți

Unul dintre factorii unei comunicări deficitare în cuplu este lipsa atenției și a răbdării atunci când partenerul/partenera vorbește. De multe ori, în timp ce cealaltă persoană comunică, avem impresia că deja știm ce are de spus și ne gândim la ce urmează să spunem. Acest lucru înseamnă că nu suntem cu adevărat prezenți în conversație și pe termen lung, ne îndepărtăm și ne scad șansele de a ne cunoaște și înțelege partenerul. Acest exercițiu presupune implicarea ambilor parteneri și are ca scop dezvoltarea abilităților de concentrare a atenției și ascultare activă.

- Alegeți un obiect (un pix, o cană, o pernă, telecomanda) care va marca dreptul la replică, după cum urmează:
 - Cel care vorbește va ține obiectul în mână până când consideră că a terminat tot ce avea de spus (aici se includ și pauzele de gândire dintre mesaje). În acest timp, cel care nu ține obiectul în mână, va asculta atent ce are de spus partenerul/partenera. Atâta timp cât acesta nu primește obiectul, NU are voie să vorbească.
 - Atunci când cel care a vorbit decide că a terminat ceea ce avea de comunicat, îi pasează obiectul celeilalte persoane. Acum rolurile se inversează: cel care a primit obiectul vorbește, iar celălalt ascultă.
 - Obiectul va trece de la o persoană la alta până când ambii parteneri consideră că au epuizat subiectul.

Acest exercițiu va fi și mai eficient dacă partenerii mențin contactul vizual în timpul conversației. Poți apela la această tehnică pentru conflictele sau problemele pe care încă nu ai reușit să le soluționezi, deși le-ai discutat cu celălalt „de o mie de ori”.

Comportamente OK:

- Să te întrebi ce simți atunci când un comportament al partenerului te nemulțumește
- Să exprimi ce simți în legătură cu comportamentul partenerului
- Să faci acest lucru „pe timp de pace”. Creează un context special (o cină în doi sau o plimbare în parc) în care să îi comunicî nevoile și așteptările tale.
- Să îți încurajezi partenerul să pună întrebări de clarificare și asigură-te că a înțeles ceea ce ai vrut să exprimi. Astfel, amândoi veți avea timp și spațiu pentru a primi și digera mai bine mesajul celuilalt.
- Să asculți cu atenție și răbdare până la capăt
- Să verifici dacă semnificația pe care ai dat-o tu mesajului este cea pe care a vrut să o transmită celălalt
- Să încurajezi și să complimentezi partenerul/partenera atunci când alege să comunice sincer cu tine. De exemplu: „Mă bucur foarte tare că ai avut curajul să deschizi subiectul ăsta”.
- Dacă simți că nu te poți exprima verbal, că mesajul se blochează undeva în interior înainte să iasă, te încurajăm să îl scrii pe o foaie de hârtie sau pe telefon, fără intenția de a-l trimite. După ce ai așezat în cuvinte ceea ce simți, poți decide să vorbești cu partenerul despre asta, sau să îi trimiți ceea ce ai scris.

Comportamente NOT OK:

- Să pui etichete, în loc să indici comportamentul care te deranjează
- Să spui ceea ce te supără doar atunci când lucrul acesta se întâmplă și ești foarte furios
- Să lași nemulțumirile să se adune, fără să te întrebi ce anume simți
- Să te aștepti ca partenerul să știe exact ce așteptări ai de la el/ea fără ca tu să i le comunicî
- Să nu asculți până la capăt ce are de spus celălalt
- Să răspunzi imediat defensiv atunci când asculți nemulțumirile sau frustrările celeilalte persoane (de exemplu: „Și tu faci asta”), ceea ce îl face pe partener să se simtă neascultat, nevalidat și neimportant. Astfel conflictul va escalada rapid sau se va stinge înainte să ajungeți la o soluție.
- Să nu îți asumi faptul că anumite comportamente ale tale produc nemulțumiri și suferințe celeilalte persoane (de exemplu: Atunci când îi critici stilul vestimentar, partenerul ar putea să se simtă nevalorizat, neapreciat sau chiar umilit).

Recomandări

O comunicare eficientă stă la baza satisfacției în orice tip de relație, nu doar în cele de cuplu. Așadar, este important să îți cunoști tiparele de comunicare și să depui efort conștient pentru a le îmbunătăți și actualiza. Iată câteva recomandări pentru îmbunătățirea comunicării în diverse tipuri de relații:

- Ține minte schema EU – TU – RELAȚIA. Este firesc și sănătos să păstrezi anumite lucruri doar pentru tine (vezi discuția despre spațiul intim), dar în același timp este important să conștientizezi ce anume aduci în spațiul relației. Dacă în relație vei comunica exclusiv aspecte negative – reproșuri, critici, acuzații, nemulțumiri, insistențe – relația va avea de suferit. Fă-ți un obicei din a comunica și aspectele pozitive: încurajări, complimente, laude, aprobări, felicitări etc. Ele vor constitui baza unei comunicări sănătoase, vor da mai multă încredere partenerilor și vor crește stima de sine a celor doi.
- Nu lăsa rușinea sau frica să îți limiteze comunicarea cu partenerul/partenera! Viața în cuplu e mai plăcută și mai satisfăcătoare atunci când partenerii pot discuta despre orice, inclusiv despre preferințele, fanteziile sau problemele din viața sexuală.
- De multe ori, aspectele neplăcute din viața sexuală sunt percepute de parteneri ca niște probleme personale mai degrabă decât probleme ale cuplului. Oamenii tind să interpreteze anumite probleme (de exemplu: lipsa orgasmului sau lipsa apetitului sexual) ca un defect sau o greșeală care ține doar de unul dintre parteneri. Urmarea este auto-învinovățirea sau învinovățirea exclusivă a celuilalt, ceea ce nu îi ajută pe parteneri să găsească o soluție, ci îi îndepărtează și scade șansele soluționării.

„Fiul meu era în clasa a VII a și începuse să fie interesat de interacțiunea cu fetele într-un mod diferit de până atunci. În ziua aia a venit la mine și m-a întrebat cum e sărutul franțuzesc și dacă mie îmi iese. Apoi, timp de două luni își făcuse program în fiecare seară. Mă întreba despre relațiile mele de pe vremea când aveam vârsta lui și tot felul de alte lucruri, m-a descusut maxim. A fost foarte greu, dar am găsit niște cărți de specialitate și am discutat pe marginea lor.”

Ioana, 50 ani, consultant management & părinte

Psihologul spune...

Există o neînțelegere la nivelul definirii comunicării în cuplu, în sensul că mulți parteneri au impresia că au o comunicare bună, dar de fapt își petrec timpul fiecare cu telefonul în mână, schimbând linkuri între ei sau comentând diverse evenimente exterioare relației.

O comunicare sănătoasă în cuplu este bazată pe discutarea emoțiilor, nevoilor și valorilor. Multe cupluri discută la începutul relației despre acestea și merg mai departe crezând că știu totul unul despre celălalt, însă ele evoluează și se modifică constant. Emoțiile, nevoile, chiar și valorile noastre depind de exterior, de experiențele de viață și au un caracter fluid. De aceea menținerea unei curiozități în ceea ce le privește – vorbim aici și despre ale partenerului, dar și personale – poate menține o comunicare sănătoasă în cuplu sau între membrii familiei.

IV. Din dragoste, cu cele mai bune intenții

O discuție despre granița fină dintre iubire și abuz

In a Relationship a pus întrebări despre relații, iubire și abuz atât adolescenților, cât și adulților. Mai jos avem o selecție din răspunsurile lor: încercări de a descrie relațiile toxice și relațiile sănătoase, explicate nu de specialiști, ci puse frumos în cuvinte de cei și de cele care ar putea să îți fie părinți sau copii, vecini, prieteni, colegi de clasă sau de birou.

Cum arată o relație toxică?

„Aveam o prietenă care, atunci când ieșeam de fiecare dată cu ea afară, chiar și în fața blocului, trebuia să-i spună partenerului ei, prin mesaj sau la telefon, cât timp stă afară, care este ora exactă la care va intra în casă și cu cine stă afară. [...] M-a îngrozit felul în care decurgea relația lor și mi-am spus mie însămi că prefer să stau singură tot restul vieții decât să am un partener dependent de mine, gelos și dominator.”
Ioana, 23 ani, redactor

„O relație este toxică atunci când se pierde echilibrul și unul dintre parteneri vrea să aibă controlul: să se facă totul «cum vrea el». Atunci când aducem traumele copilăriei și le proiectăm pe celălalt și îl facem vinovat pe partener de greșelile părinților noștri.”
Mama Honey, 47 ani, marketing

„Relația în care realizezi că ești SINGUR ÎN DOI. Relația în care te chinui să rămâi. Relația în care uiți să fii tu însuși și accepți să fii ce vrea celălalt să devii.”
Lari, 44 ani, Coordonator proiecte ONG

Cum arată o relație sănătoasă?

„O relație mișto în liceu înseamnă să înveți să îmbini realismul cu speranțele din filme. Înseamnă să conștientizezi că probabil nu e cazul de „până la adânci bătrâneți”, dar să pui la fel de mult suflet ca și cum ar fi. În liceu trebuie să te dezvolti, să trăiești așa cum îți trece prin cap și să te construiești pe tine alături de oamenii potriviți.”

Ana Irina, 17 ani

„Dezvoltare personală, experimentare, afecțiune. O relație frumoasă înseamnă evoluția împreună a două persoane, înseamnă experimentare din partea amândurora, încurajare reciprocă, susținere și înțelegere. O relație cu adevărat frumoasă e benefică pentru ambele părți, e înfloritoare și plină de încercări, de lucruri noi, de grijă și afecțiune, astfel încât și ea să evolueze, să devină din ce în ce mai profundă și mai intimă.”

Cristina, 18 ani

„O relație sănătoasă înseamnă următoarele lucruri: 1. Comunicare între parteneri (nu doar despre nevoile primare ale partenerilor: sex, mâncare, somn, ci și comunicarea dorințelor, regulilor și așteptărilor de la celălalt partener și de la relație), 2. Respect reciproc, 3. Încredere, 4. Intimitate (crearea unui spațiu în care partenerii să se simtă în siguranță, sexy, doriți, iubiți, în care să-și exprime secretele și visele), 5. Sex satisfăcător pentru ambii parteneri.”

Adriana, 34 ani, analist servicii clienți

În realitate, însă, răspunsurile noastre, ca societate, la astfel de întrebări nu sunt atât de clare. Delimitarea dintre bine și rău, dintre sănătos și toxic, e dificil de făcut. Și această diferențiere devine și mai dificilă atunci când nu ești în fața computerului, răspunzând la un chestionar, luându-ți timp de gândire și introspecție. Momentele în care este cu adevărat nevoie să fim capabili să diferențiem corect comportamentele sănătoase de cele toxice sunt momentele din viața noastră de zi cu zi. Adică atunci când primează nevoi de moment, când poate ne grăbim sau nu știm exact ce vrem; când partenerul nostru pare să nu ne înțeleagă sau să nu fie de acord cu noi și, sub presiunea momentului, reacționăm emoțional, fugim de vină sau o aruncăm asupra celuilalt, ne acuzăm reciproc sau ne blocăm comunicarea, ne înfuriem vizibil sau trecem sub tăcere tot ce ne supără de teama unui conflict sau, pur și simplu, ca să se termine odată.

„Recent, părinții mei au divorțat, tatăl meu fiind un bărbat gelos și agresiv. Consider că astfel de obiceiuri ar trebui să fie eradicate încă din adolescență, când încep să se manifeste. Îmi doresc să particip la acest proiect pentru simplul fapt că am văzut cum se desfășoară o relație abuzivă și îmi doresc să nu mai treacă nimeni prin așa ceva.”
Andrei, 16 ani

Te-ai întrebat vreodată cum ai ajuns să afli despre relațiile de cuplu? Deloc surprinzător, mulți oameni își conturează o primă reprezentare a cuplului pe baza poveștilor din copilărie, chiar în timp ce le ascultă. În trecut, poveștile copilăriei erau basmele populare sau poveștile inventate pe loc de vreun adult mai inspirat sau mai creativ. În zilele noastre, poveștile copilăriei iau multe forme, de la clasicele basme și până la desene animate, jocuri video sau podcasturi speciale pentru copii.

În majoritatea poveștilor fantastice, personajele negative sunt întruchipate de monștri, vrăjitoare, oameni al căror unic scop este acela de a-i face rău personajului principal. Astfel de personaje negative par a avea același unic scop, de a-i face rău personajului principal, care e prezentat ca fiind pozitiv, chiar dacă mai și greșește. În cele din urmă, personajul pozitiv este salvat de un erou, unindu-și astfel destinele într-o dragoste veșnică sau într-o prietenie eternă.

Ei bine, realitatea este puțin diferită. Ce se întâmplă atunci când cei care se rănesc reciproc sunt chiar personajul principal și eroul? Sau atunci când eroul se transformă pe nesimțite într-un personaj negativ? În viața noastră de zi cu zi, multe gesturi care vin din iubire trec ușor granița spre abuz, iar acest lucru se întâmplă în special atunci când conceptele de spațiu intim sau limite personale nu sunt înțelese și nici valorizate, uneori fiind chiar ridiculizate.

„O relație mișto pentru mine ar reprezenta relația cu o persoană cu care te simți ca acasă, pur-și-simplu stai lângă persoana respectivă și te liniștește. Trebuie să fie o conexiune care-ți oferă încredere și siguranță.”
Ioana, 18 ani

Numeroase abordări psihoterapeutice susțin ideea conform căreia, în copilărie, oamenii își formează scenariile de viață și își dezvoltă un anumit stil de atașament (felul specific în care oferim și primim afecțiune). Acestea sunt bazate pe modelele pe care le vedem în familie: cum arată viața de cuplu, cum ar trebui să fie sau să se poarte o femeie, un bărbat, un copil etc. Apoi, reproducem aceste scenarii și modele de funcționare în relațiile de cuplu. Acesta este și motivul pentru care mulți părinți descoperă că proprii copii le fac aceleași reproșuri pe care și ei le făceau părinților lor atunci când erau adolescenți. E valabil și vice-versa: părinții din prezent le aduc copiilor lor aceleași reproșuri pe care și ei le-au primit în trecut în familie.



Scenariul de viață este acea poveste pe care copilul și-o concepe în primii ani de viață, ca strategie de supraviețuire, uneori chiar înainte ca cel mic să își dezvolte abilități de comunicare sau gândire abstractă. Toți avem cel puțin un scenariu de viață construit în copilărie, indiferent de calitatea mediului în care ne-am dezvoltat – hrănitor sau ostil. Această poveste influențează inconștient alegerile și acțiunile noastre pe parcursul vieții, dar odată conștientizat poate oferi mai multă claritate și sens acestora.

Pentru că, de multe ori, modelele de relație observate în familie sau în jur sunt unele care produc suferință, adolescenții tind să idealizeze relația de cuplu în general, visând la un partener perfect, care să le satisfacă toate nevoile. Astfel, ei se inspiră din ce consumă, adică din modelele de relații pe care le regăsesc în filme, în muzică și în cărțile pe care le citesc.

„Majoritatea celor care încep să se implice serios într-o relație își schimbă radical comportamentul. Asta mi se pare cea mai tare parte, deoarece vor să fie mai buni pentru persoana de lângă ei, astfel învățând ce este compasiunea, atenția față de altcineva și ascultarea.”

Emanuel-Andrei, 17 ani

Modelele de relație recurente care au reieșit din cercetarea noastră din 2016 scot în evidență principalii factori de influență din viața tinerilor:

- **Relația romantică universală** (Titanic, Romeo și Julieta). Motive: „Reprezintă un model de dragoste adevărată”.
- **Relația de tip power couple**, „noi împotriva lumii” (The Vampire Diaries, Saga Amurg, Suicide Squad, Lucifer, Vikings, Mr. and Ms. Smith) are cea mai mare recurență în top 10. Majoritar personaje fantastice (vampiri, vrăjitori, personaje cu puteri supranaturale) ale căror trăiri și întâmplări nu sunt comune.

Motive: „O relație neobișnuită, incitantă, diferită de restul.”

- **Relația funcțională de dragoste & prietenie**, în care cei doi au o relație și continuă să fie prieteni buni (Anatomia lui Grey, Suits, Friends). Motive: „Sunt un cuplu care te motivează, fiind împreună și la bine, și la rău”, „Trec împreună peste probleme”, „Sunt un exemplu de cuplu ideal”.

Bibliografia de lecturi ale adolescenților care a reieșit din cercetarea *In a Relationship* cuprinde preponderent cărți din programa școlară obligatorie (Mircea Eliade, George Călinescu, Liviu Rebreanu, Camil Petrescu, Ion Creangă) sau lecturi recomandate de vacanță, ale căror modele de relație nu mai au o așa mare relevanță în ziua de azi, ilustrând relații de cuplu în contexte din trecut – finalul secolului XIX și începutul secolului XX. Motivele pentru care liceenii spun că le citesc țin mult și de căutarea de „role models” și „învățăături pentru evoluția personală”. Mai găsim în listă cărți din literatura universală pentru adolescenți (John Green, Markus Zusak, J.K. Rowling), dar și două cărți din literatura română contemporană, scrise de autori tineri, dintre care *Fluturi*, de Irina Binder, este pe primul loc în preferințele fetelor.

Adolescenții au o apetență pentru modele contemporane, vii, reale, cu care pot rezona din punctul de vedere al comportamentului în viața de zi cu zi. Tocmai de aceea, adulții sunt cei responsabili să le ofere adolescenților accesul la lecturi actuale, cu exemple de relații de dragoste din prezent, astfel încât aceștia să poată rezona mai puternic cu modelele de rol prezentate. În plus, adolescenții ar avea astfel o șansă mai mare de a lua decizii adaptative în prezent și de a testa „pe viu” realitatea emoțională din relațiile lor de cuplu.

Pe de altă parte, un studiu longitudinal al Federației Editorilor Europeni cu privire la consumul de carte din Europa, pe durata a 10 ani, este prezentat în publicația Dilema Veche în felul următor: „Cât privește statisticile referitoare la

România, ele arată îngrijorător. Suntem cam un milion și jumătate de cititori cu totul – în varianta cea mai optimistă. Tirajele medii sunt printre cele mai mici din Europa. Numărul de librării raportat la numărul de locuitori e, iarăși, extrem de scăzut. Suma de bani alocată pentru achiziția de carte e infimă în comparație cu media europeană. [...] În orice ecuație ai pune-o, industria cărții din România șchioapătă.” (*Dilema Veche*, Un milion și jumătate de cititori).

Cu siguranță adulții din România trebuie să facă niște schimbări la propriile lor comportamente: dacă ei nu obișnuiesc să citească, în scop recreativ, profesional sau de dezvoltare personală, nici copiii pe care îi educă nu vor beneficia de acest model al dezvoltării personale sau al relaxării prin lectură.

Pe termen lung, așa se formează cercul vicios al ignoranței și lipsei de repere și modele morale, ceea ce reprezintă piatra de temelie a unei societăți parazitare de abuzuri și violență. Acest lucru se observă cel mai bine în cifrele incidentelor de violență domestică – mai mult de 100 de raportări pe zi în anul 2018, conform unei statistici a Inspectoratului General al Poliției Române: „În primele 11 luni ale anului trecut, la nivel național, au fost sesizate 35.623 de infracțiuni din sfera violenței domestice (52,3% în mediul urban și 47,7% în rural).” Iar acestea sunt doar cifrele care indică acele cazuri de violență domestică pentru care victimele au cerut ajutor de la autorități, realitatea violenței mult mai răspândite din teritoriu fiind dificil de estimat.

Adevărul este că nu există o relație ideală, lipsită de certuri sau de conflicte. Acestea pot fi de multe ori și o resursă, în sensul în care pot scoate la iveală frustrări, neliniști, suferințe care au mocrnit în interiorul relației. Un conflict are puterea de a scoate toate aceste lucruri la suprafață, iar soluționarea lui depinde de felul în care partenerii își mobilizează resursele personale (de exemplu: comunicarea, asertivitatea, încrederea). Foarte multe cupluri, însă, nu ajung la o concluzie sau la negociere în urma unui conflict, ci aleg să nu își mai

vorbească, să ignore ce s-a întâmplat, cu alte cuvinte „să bage totul sub preș”. Acest lucru va conduce cu siguranță la repetarea aceluiași conflict. În schimb, dacă ne educăm să privim conflictul ca pe o oportunitate de dezvoltare personală, vom avea mai multe șanse să ne poziționăm obiectiv în situațiile de conflict, să ne alegem mai bine cuvintele și să fim mai empatici, ceea ce se traduce prin șanse mai mari de a soluționa problema, evitând și abuzurile.

„Abuzul începe cu comportamente aparent nevinovate, pe care nu le băgăm în seamă pentru că suntem îndrăgostiți. Tinerii trebuie învățați să decripteze aceste comportamente, să devină conștienți de ele și să știe cum să se descurce. Pentru că, dacă se ajunge la formele grave de abuz, de multe ori e prea târziu.”

Mama Honey, 47 ani, marketing specialist

Exercițiu pentru adolescenți: Ce spune muzica mea despre iubire?

Gândește-te la melodia ta preferată de dragoste – poate fi o melodie reprezentativă pentru tine sau pentru o anumită relație pe care o ai sau ai avut-o. Apoi, citește versurile cu atenție. Ce spun ele despre relația pe care o ai sau pe care ți-o dorești? Dar despre partener/ă? Dacă ai avut una sau mai multe relații de dragoste, gândește-te în ce fel vorbesc versurile melodiei despre ele. Acest exercițiu te va ajuta să descoperi care este modelul tău de relaționare în cuplu și să conștientizezi care sunt așteptările, dorințele și fricile legate de relație, în general.

Exercițiu pentru adulți: Introspecție pe marginea scenariului de viață

Închide ochii și adu-ți aminte prima poveste preferată din copilărie care îți vine în minte. Poate fi un basm, un film, un desen animat. Încearcă să rămâi cu prima variantă ce ți-a apărut în minte. Apoi, reamintește-ți acțiunea și personajele. Dacă ai cum, îți recomandăm să o recitești/revezi.

Gândește-te la:

- Cum se regăsește acțiunea respectivă sau comportamentele personajului preferat în viața ta din prezent? Dar în trecut?
- Ce simte personajul?
- Cum rezolvă problemele?
- Îți amintește de ceva ce se întâmplă sau s-a întâmplat și în relațiile tale?

Similitudinile pe care le-ai găsit fac parte, mai mult ca sigur, din scenariul tău de viață și relaționare.

Dacă observi comportamente dezadaptative la copilul tău, comportamente care te deranjează, te invităm să te gândești în ce măsură sunt sau au fost ele prezente în viața ta personală, în relația ta de cuplu sau a altor persoane implicate în creșterea acestuia. Acest lucru te va ajuta să înțelegi mai bine motivația din spatele acțiunilor copilului și va crea o punte nouă de comunicare între voi.

Exercițiu pentru cuplu: Descoperiți moștenirile inconștiente!

Acest exercițiu se face concomitent de ambii parteneri. Fiecare pune pe foaie cuvintele și gesturile pe care le aude sau vede în mod constant la cealaltă persoană și care îl deranjează în mod deosebit.

(Exemplu: „Tot timpul faci numai ce vrei tu!”/ „Mă enervează când mă ignori o zi întreagă după o ceartă”).

Apoi, faceți schimb de foi și studiați fiecare ce anume din ce spuneți sau faceți îl deranjează pe celălalt. Luați fiecare frază, comportament sau gest trecut pe foaie și gândiți-vă de unde le-ați „moștenit”. Seamană cu ceva ce spun sau fac părinții voștri? Care dintre ei? Poate fi ceva ce ați preluat de la alte persoane care au avut o influență asupra voastră. Cine sunt aceste persoane, mai exact?

La fel, vă puteți pune întrebări unul altuia despre ceea ce ați scris că vă deranjează la celălalt. Este ceva ce obișnuia unul dintre părinți să spună sau să facă? Ce reacție provoca în trecut acest comportament la tine sau la celălalt părinte? Dar acum?

Acest exercițiu vă va ajuta să conștientizați mai bine lucrurile pe care le-ați preluat de la părinți sau alte persoane apropiate și pe care le aduceți acum în cuplul vostru. În mod surprinzător, tindem să preluăm comportamente și atitudini care ne provocau emoții neplăcute în trecut, oricât de mult ne dorim să ne îndepărtăm de aceste modele.

Comportamente OK:

- Conștientizează importanța gesturilor, atitudinilor și acțiunilor tale! Pe termen lung, ele au un impact asupra copiilor tăi, structurându-se în modele de comportament pe care ei le vor prelua fără să se întrebe dacă sunt ok sau nu, pentru că le consideră automat modele demne de urmat, doar pentru că vin din partea părinților.
- Dacă ești părinte, atunci când observi comportamente sau tendințe care nu îți plac la copilul/adolescentul tău, nu te grăbi să i le reproșezi! E foarte posibil ca ele să fie „împrumuturi” din modelele de relaționare ale părinților săi. Nu le vei putea schimba decât dacă acționezi asupra sursei lor – adică la tine, la partener sau alți membri apropiați ai familiei. Te încurajăm să ceri ajutorul unui specialist (consilier/psihoterapeut) în acest process!
- Când îi ceri ceva celuiilalt (partener, părinte, copil etc.) asigură-te că îi oferi și suficiente informații pentru a înțelege DE CE e important pentru tine acel lucru. Asigură-te și că ceea ce tu ceri nu îi încalcă principiile/valorile/nevoile celuiilalt. Negociați, dacă este cazul!
- Să explorezi propriul scenariu de viață pentru a conștientiza regulile (dar și pedepsele și recompensele) pe care le aplici inconștient în viață, mai ales pe cele toxice.

„Dacă s-ar întâmpla ca persoana de lângă mine să fie violentă, pur și simplu m-aș opri în momentul acela și i-aș spune clar că între noi nu mai e nimic și nici nu va mai fi. Atât timp cât familia mea a putut să mă respecte, nu găsesc niciun motiv pentru care persoana la care țin atât de mult să facă acest lucru.”
Ioana, 18 ani

Comportamente NOT OK:

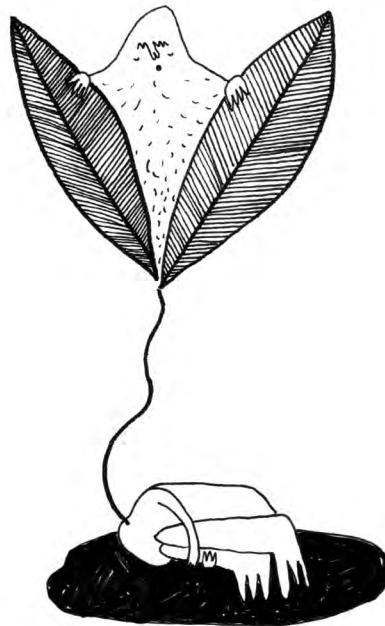
- Să pui presiune pe copilul tău să realizeze lucruri pe care tu ți le-ai fi dorit pentru tine, cum ar fi absolvirea unei anumite școli sau alegerea unui anumit „gen de persoană” ca partener de cuplu. Asta înseamnă să confunzi nevoile tale nesatisfăcute cu cele ale copilului tău. Efectul pe termen lung este că acel copil nu va mai avea spațiu să fie el însuși și se poate confrunta cu probleme de anxietate sau depresie.
- Să confunzi problema cu persoana. „Ești leneș! Nu o să ajungi nicăieri în viață” este un reproș care ilustrează confuzia dintre comportament și identitatea/potențialul de dezvoltare al persoanei. O astfel de etichetare nu îi va schimba comportamentul, ci îi va scădea încrederea în sine.
- Să te folosești de autoritatea rolului de adult pentru a-l forța pe adolescent să facă lucruri cu care nu este de acord sau care nu îl fac să se simtă confortabil. (de exemplu: argumentație de tipul „Eu am fost ca tine, tu nu ai fost ca mine”/„Faci cum îți zic eu, că eu știu mai bine!”)
- Să îți conștientizezi comportamentele care produc neplăcere sau suferință, ție sau celorlalți, și să te mulțumești cu a spune „Așa sunt eu!”. Este bine să te accepți, cu tot cu calități și defecte, însă evoluția personală depinde de energia pe care o investești în corectarea defectelor pe care le conștientizezi.

Recomandări

Este important să ne descoperim modelul de relaționare pentru a deveni mai conștienți de direcția pe care o dăm relațiilor noastre. De multe ori, ceea ce am văzut în familie poate deveni un scenariu pe care îl repetăm, chiar dacă declarăm sus și tare că „Noi nu vom fi niciodată așa! Noi nu vom face niciodată ca părinții noștri!”.

A nu conștientiza modelul tău de relație este comparabil cu un șofer care conduce legat la ochi, implicându-se, inevitabil, într-o mulțime de accidente.

- Privește aceste „accidente” ca pe abuzurile la care ești supus sau la care supui cealaltă persoană. Cele mai multe vin din dragoste și bune intenții.
- Odată ce ai descoperit modelul tău de funcționare într-o relație, vei ști de unde vin comportamentele dezadaptative, felul de a te exprima în cuvinte și felul în care oferi și primești afecțiune în cuplu. Astfel, vei avea mai multe șanse să îți asumi anumite decizii și comportamente care influențează relația și poate vei decide să le corectezi pentru a evolua într-o direcție sănătoasă.
- Pentru părinți este vital să își analizeze propria relație de cuplu și să lucreze la ea într-un mod conștient și asumat, astfel încât să transmită copiilor un model sănătos de relație. De cele mai multe ori, scenariile de viață și modelele de funcționare în relație se dau mai departe, cuprinzând generații întregi. Exemplele de mai jos, opinii culese de la adolescenți, ilustrează niște confuzii grave, bazate cel mai probabil pe modelele pe care adolescenții le-au avut la dispoziție: a oferi a doua șansă din principiu, fără alte criterii, gelozia ca dovadă de dragoste, etc.



„O relație mișto pentru mine înseamnă o relație ce se bazează pe încredere, dar să fie loc și de puțină gelozie, deoarece consider că, dacă o persoană e geloasă, dovedește că îi pasă cu adevărat de partenerul de relație.”

George, 16 ani

Psihologul spune...

Copiii asistă de multe ori la certurile dintre părinți, dar nu și la împăcare. Lipsa unei soluționări vizibile și pentru copii devine un model negativ de funcționare în cuplu pentru viitorii adulți. Mai simplu spus, vor ști cum să se certe, dar nu și cum să soluționeze un conflict. Există situații în care copiii nu asistă la împăcare, dar asistă la gesturi de tandrețe sau apropiere fizică între părinți, după ce aceștia s-au împăcat. Ei învață astfel că soluția sigură pentru împăcare este ignorarea conflictului, sexul sau seducția partenerului.

Așadar, în locul unor povești despre „relații perfecte”, fără neînțelegeri și supărări, este indicat să ne raportăm la situațiile conflictuale ca la oportunități de dezvoltare și evoluție în relație, nu ca la ceva ce trebuie evitat cu orice preț.

v. Rufele murdare nu se spală în public

O discuție despre efectele expunerii la violență și fenomenul martorilor imuni

„Violența fizică este inutilă și dă dovadă
de un individ incapabil să se exprime,
așa că lovește.”
Ștefan, 18 ani

În secolul XXI, atunci când se deschide discuția despre violență, oamenii au tendința de a adopta o poziție fermă de împotrivire, cel puțin la nivel declarativ. Cu cât nivelul de educație al individului este mai ridicat, cu atât acceptarea violenței ca normalitate este mai rară la nivel de discurs, adică ceea ce spun oamenii că ar trebui sau nu să se întâmple. Totuși, statisticile indică o prezență îngrijorătoare a comportamentelor violente în mai toate domeniile în care oamenii își desfășoară activitatea – de la mediul școlar și profesional (unde vorbim despre *bullying* și hărțuire) și până la industriile de divertisment (filme, muzică etc. cu mesaje și imagini violente), inclusiv o mare parte dintre sporturile practicate sau urmărite de publicul larg. De fapt, studiile spun că violența este normală din punct de vedere statistic, adică este foarte frecventă: se întâmplă peste tot în jurul nostru. Mai mult, perspectiva evoluționistă ne subliniază faptul că în procesul de selecție naturală a speciei umane au supraviețuit indivizii cu abilități speciale de autoprotecție, adică inteligență, dar și agresivitate.

Care este, de fapt, realitatea? Ce este violența și cum apare ea în comportamentul oamenilor? Specialiști din diverse domenii de studiu și-au pus aceste întrebări, iar răspunsurile lor variază în funcție de specialitate, de la filozofie, psihologie, medicină și până la strategie militară sau strategie educațională pentru mase. Din punct de vedere psihologic, se pot delimita patru abordări explicative diferite în ceea ce privește comportamentul agresiv (G. Moser, *L'agression*, 1987):

- Teoriile instinctuale – cele care definesc agresivitatea ca pe un comportament pulsional sau instinctual, față de care omul nu poate avea prea mare control
- Teoriile reactive – cele care descriu comportamentele agresive ca reacții la mediu sau la situații neplăcute, frustrante, care amenință într-un fel integritatea fizică sau psihică a individului
- Teoriile învățării – cele care spun că violența e un comportament învățat pe baza modelelor disponibile, prin imitație și/sau observație și apoi reprodus în situații similare
- Teoriile cognitiviste – cele care încearcă să stabilească corelații între felul în care funcționează din punct de vedere bio-fiziologic sistemul nervos al oamenilor, atât la nivel de comportament și acțiuni, cât și la nivel de procese cognitive și emoționale sau viață psihică

„Eram la mine în cameră și nu puteam
să respir, mă apucase de gât după ce
î-am spus că vreau să ne despărțim.
Plângeam și eu, plângea și el. După ce
a terminat de vorbit despre cât de mult
mă iubește mi-a dat drumul și l-am dat
afară. N-a mai pus piciorul de atunci
la mine în casă, îmi lăsase urme pe gât
și le-a văzut mama, care a reacționat
imediat. Cred că dacă nu intervenea ea,
nu aș fi avut puterea să schimb nimic.”
Andrada, 18 ani



Organizația Mondială a Sănătății definește violența în raport cu sănătatea și starea de bine din punct de vedere fizic, psihic și social, drept „amenințarea sau utilizarea intenționată a forței fizice sau a puterii împotriva propriei persoane, a altei persoane, împotriva unui grup, sau a comunității, și care antrenează un risc crescut de a produce un traumatism, un deces, o daună psihologică, o dezvoltare anormală sau o privațiune”.

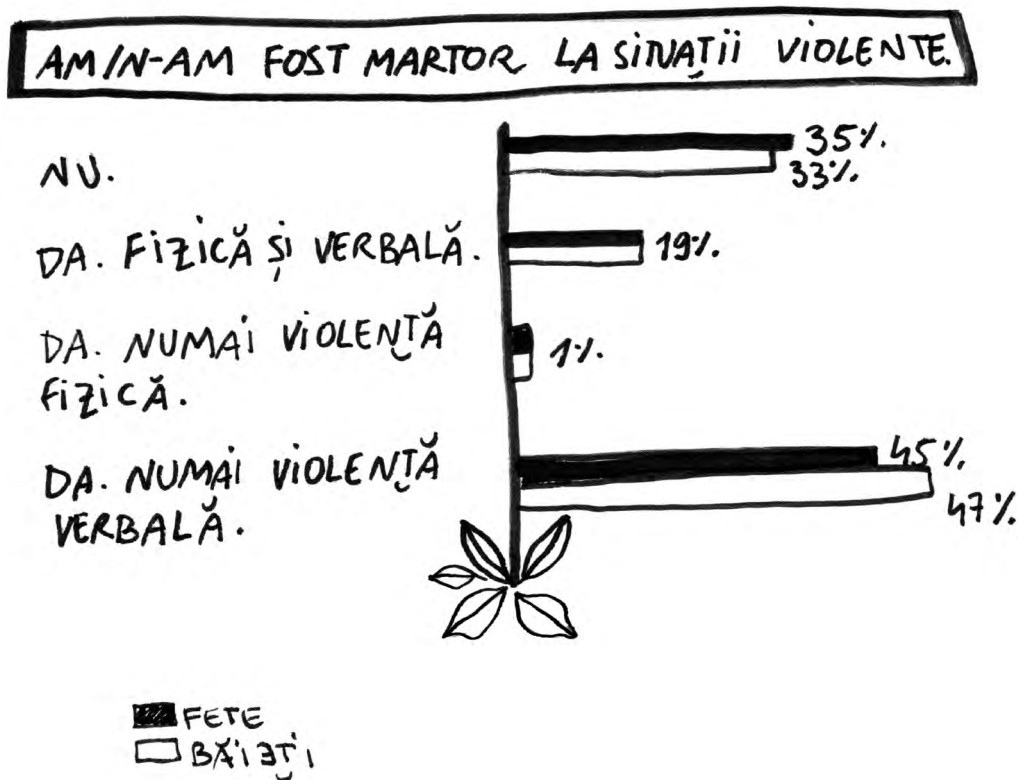
Oricare ar fi forma teoretică în care încercăm să încadrăm violența și comportamentele agresive, o privire onestă în realitate ne va indica o primă idee de bază: uneori, agresivitatea salvează viața. Există (încă) medii și comunități de oameni suficient de ostile sau într-atât de lipsite de resurse încât copiii născuți și crescuți în aceste medii dezvoltă comportamente agresive pentru simplul motiv că trebuie să supraviețuiască. Problema vine abia atunci când mediul de dezvoltare este, cel puțin privit din exterior, unul hrănitor, plin de resurse și, prin urmare, nu ar avea de ce să le genereze oamenilor comportamente agresive. Dar și această dilemă se poate închide repede, apelând la diferența dintre aparențe și realitatea obiectivă.

Totuși, niște întrebări rămân în picioare: Ce ne face să nu intervenim atunci când întâlnim comportamente violente în jurul nostru? Suntem martori imuni la violență? Iar dacă suntem, de când, de ce și ce rezultate are această imunitate, pe termen scurt, mediu și lung?

„Eram la un party unde era și un cuplu, îi știam pe amândoi. După ce băuseră amândoi câte ceva, am observat că ea se făcuse mică într-un colț și el îi tot dădea târcoale, profitând de muzica dată tare, ca să poată gesticula și țipa la ea. N-am stat să văd mai mult și am intervenit; ea plângea și se îmbătase. Am luat-o acasă la mine cu taxiul și lui i-am spus să o lase în pace. Altfel n-am știut ce să îi spun, n-am vrut să mă bag între ei prea mult.”

Andrada, 18 ani

Să analizăm și aceste extrase din broșura
 GENERAȚIA NEVORBITĂ ARE CUVÂNTUL



2 din 3 adolescenți spun că au fost martori la o scenă de violență fizică și/sau verbală într-un cuplu de vârsta lor. Mult mai puțini, 2 din 10, au recunoscut că au fost loviți într-o ceartă cu prietenul/prietena. Dintre aceștia, 2 din 3 sunt băieți, care însă au privit cu amuzament faptul că prietena lor i-a lovit, sau au considerat că a fost o violență binemeritată. 13% fete și 5% băieți au recunoscut că au fost violenți la rândul lor. „Nu e cool ca băiat să te bată o fată, dar ca fată e

cool să bați un băiat, îți permiți, că băiatul nu are voie să dea în tine”, a răspuns unul dintre băieții intervievați de cercetători.

Dacă este surprinzător că fetele sunt mai degrabă violente în cuplurile de liceu decât băieții, cel mai tare ridică semne de întrebare faptul că mult mai mulți se declară martori la violență, dar nu recunosc să fi fost vreodată implicați într-o situație similară în cuplu.

AM/ÎN-AM INTERVENIT ÎN SITUAȚII VIOLENTE.

CONFLICTUL NU ERA PROBLEMA MEA.

CONFLICTUL NU AJUNSESE LA VIOLENȚĂ FIZICĂ.

NU CUNOȘTEAM CUPLUL / MOTIVUL.

TEAMA DE VIOLENȚĂ FIZICĂ/VERBALĂ.

S-AR FI AJUNS LA MAI RĂU.

NU RĂSPUND.

CEARTA ERA BENEFICĂ.

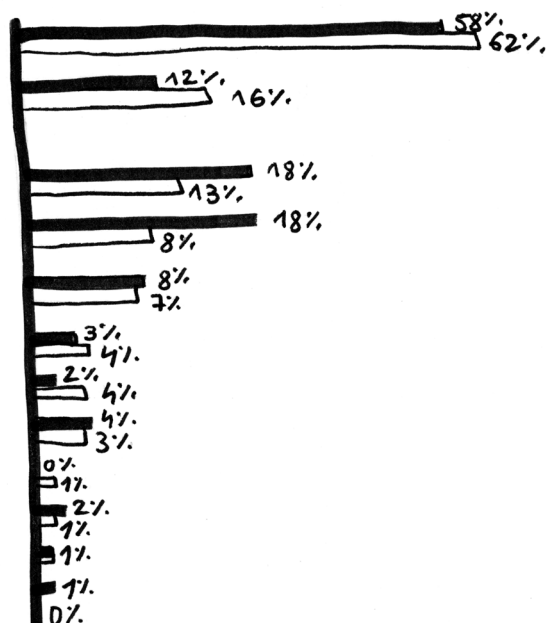
AJUTORUL MEU NU SCHIMBĂ NIMIC.

MI S-A AĂRUT AMUZĂNT.

NU AM ȘTIUT CUM SĂ INTERVIN.

TREBUIE SĂ ÎNVETE DIN PROPRILE GREȘELI.

NIMENI NU A INTERVENIT.



1 din 2 fete și 2 din 5 băieți spun că au intervenit într-o astfel de situație de violență: i-au separat pe cei aflați în conflict, le-au dat sfaturi (cele mai multe dintre fete), iar 10% dintre băieți au folosit la rândul lor violența fizică sau verbală.

Cei mai mulți dintre cei care declară că nu au intervenit spun că nu au făcut-o pentru că orice

problemă se rezolvă în cuplu, iar conflictul nu îi privea: „Cearta lor, nu a mea”, „Lucrurile se rezolvă în familie” sau „E treaba lor”. Protejarea intimității, tradusă ca non-intervenție în conflicte, poate avea însă urmări negative, de propagare a cazurilor de violență domestică în cuplurile adulte, protejate de martorii tăcuți.

Cifrele prezentate sunt neliniștitoare, la fel ca și motivele pentru care adolescenții au ales să nu intervină în situațiile în care au fost martori la scene de violență în cupluri de vârsta lor. Dacă încercăm să stabilim corelații cu discuțiile noastre anterioare, reiese că spațiul intim e un concept confuz: respectarea lui e mai ușor de pus în practică atunci când ne raportăm la un cuplu sau o familie, dar mai dificilă atunci când ne raportăm la o persoană. Educația primită în acest sens ne spune că „Rufele murdare nu se spală în public”, dar asta vine la pachet cu două mari riscuri:

- Abuzurile și violențele din cuplu/familie rămân de cele mai multe ori necunoscute pentru ceilalți, întâmplându-se în spatele ușilor închise
- Chiar și atunci când abuzurile și violențele din cuplu/familie sunt vizibile pentru ceilalți, intervenția va fi întârziată sau blocată pe baza principiului respectării intimității

De fapt, motivele pentru care oamenii au creat această regulă de spălare a rufelor murdare în familie sunt mult mai clare, dacă te uiți unde trebuie, adică „sub preș”. Rușinea și frica de

excluziune socială sunt elemente de bază în înțelegerea fenomenului martorilor imuni la violență, căci ele indică punctul de plecare al acestei atitudini de non-intervenție sau non-implicare.

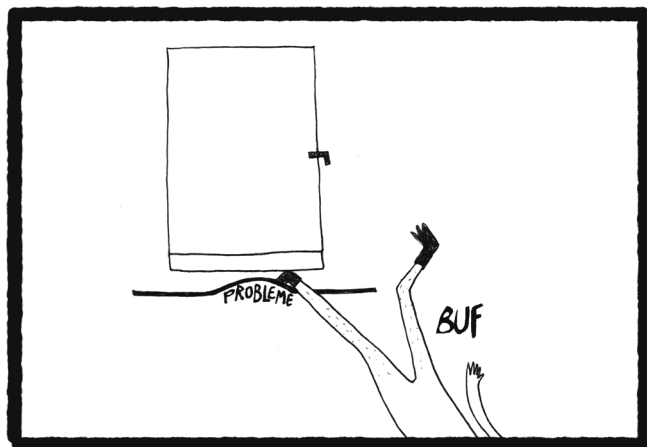
„Cred că abuzul trebuie re poziționat. Mi se pare că e perceput ca subiect de amor/sex, dar, chiar dacă se întâmplă frecvent *în* relație, nu e *despre* relație – „dificilă” sau „complicată” sau „pasională”. E despre sănătate, despre „împotriva legii”, despre drepturi fundamentale. Cred că discursul pe subiect trebuie legat de activități de sănătate & civice și trebuie arătat că povestea cu abuzul e de pe același raft.”
Andra, 37, training manager

În plus, comportamentele abuzive sau violente au început să fie condamnate la scală largă abia în secolul xx. Până la 1948, când ONU (Organizația Națiunilor Unite) a publicat Declarația Universală a Drepturilor Omului, nu exista nicio reglementare mondială cu privire la cum ar trebui tratați oamenii, atât de alți oameni, cât și de instituții, indiferent de statul în care trăiesc. În ceea ce privește drepturile femeilor, lucrurile nu sunt clarificate la nivel mondial nici în prezent, existând în continuare controverse pe marginea egalității de drepturi între sexe, problema având, în unele state, puternice implicații religioase, pe lângă cele politice, economice și sociale. Realitatea lui 2019 include încă numeroase discriminări pe baza apartenenței la un sex sau altul, asta deși în unele state femeilor li s-a recunoscut dreptul la vot încă de la finalul secolului XIX (Noua Zeelandă, 1893), iar în acel moment mișcarea emancipării femeilor aniversa deja mai bine de 100 de ani de la Declarația drepturilor femeii și cetățenei (Franța, 1791).

Oamenii sunt ființe sociale, adică sunt codăți genetic să trăiască în grupuri și au nevoie unii de alții pentru a supraviețui. Așa cum pentru un individ este important să fie iubit, acceptat,

prețuit & valorizat de alți oameni, și pentru familii este important ca ele să fie iubite, acceptate, prețuite & valorizate de alte familii. Riscurile pe care oamenii și le asumă atunci când nu sunt iubiți, acceptați și valorizați de ceilalți sunt lesne de ghicit: îndepărtarea emoțională sau fizică, prin excluziune sau marginalizare. Sunt amenințate astfel șansele la supraviețuire sau, cel puțin, la prosperitate. Felul în care riscul acesta este tradus la nivel de trăire emoțională este rușinea.

„Îmi furase parola de Facebook și a început să-mi dea mesaje cu citate din ce spusesem cu jumătate de an în urmă, când nici măcar nu eram împreună. Încearca să mă tragă la răspundere pentru fiecare flirt și să mă facă să mă simt vinovată că nu sunt destul de bună. Eram mai mică și el era cu 2 ani mai mare, genul dominant, așa că singurul lucru pe care l-am putut face a fost să mă pun pe plâns și să îmi cer scuze.”
Andrada, 18 ani



Din cauza fricii de a nu fi excluși (puternic corelată cu frica de moarte, un fel de moarte socială, conform psihoterapeutului Franz Ruppert, în cartea sa *Traumă, atașament, constelații familiale*, Editura Trei, 2012), oamenii dezvoltă sentimente de rușine, care ulterior le influențează deciziile. Rezultă astfel o serie de motivații și comportamente, conștiente sau inconștiente, menite să „ascundă mizeria sub preș”:

- Ascunderea abuzurilor și a violențelor din relația de cuplu/familie față de alți oameni pentru a nu fi judecați și, posibil, marginalizați („Ce o să zică lumea despre noi?”)
- Negarea sau evitarea conștientizării abuzurilor și a violențelor din relația de cuplu/familie („Ce o să zică lumea despre mine?”/„Îl/o iubesc, face parte din familie, așa că trebuie să accept abuzul”)
- Scuzarea agresorilor („Era nervos/nervoasă de la muncă” sau „Nu știi tu prin ce a trecut el/ea!”)
- Blamarea victimelor sau însușirea responsabilității pentru agresiunea suferită („Și-a căutat-o cu lumânarea când n-a tăcut din gură” sau „Sigur am făcut/am spus și eu ceva greșit”)

Odată puse în practică și normalizate, aceste patru tipuri de comportamente devin fundația solidă pe care se dezvoltă un sistem relațional abuziv. Astfel de sisteme includ familii întregi și se desfășoară de-a lungul mai multor generații, sub protecția acestui drept la „intimitate de cuplu/familie” prost înțeles, care descurajează potențialele intervenții ale celorlalți. Abuzul normalizat în acest fel devine o parte din identitatea familiei, exprimată prin declarația „Așa e la noi în familie” sau prin felul în care alți oameni descriu familia respectivă: „Așa sunt ei”/„Neam de scandalagii”/„Așchia nu sare departe de trunchi”.

Alți factori care descurajează intervenția martorilor la violențe sunt:

- Statutul socio-financiar al agresorului sau al cuplului/familiei respective, care îi poate face pe martori să renunțe la implicare de teama repercusiunilor
- Frica de a fi agresat sau de a se pune în pericol
- Lipsa implicării autorităților sau neîncrederea în autoritățile publice (poliție, asistenți sociali, medici etc.)
- Prejudecăți și discriminări specifice comunității respective, care contribuie la normalizarea abuzurilor („Așa sunt ei, așa își rezolvă problemele.”, „Ei se ceartă, ei se împacă.”)
- Lipsa reglementărilor legislative și a sancțiunilor pentru anumite tipuri de abuzuri
- Lipsa educației cu privire la drepturile omului și abuzuri
- Unele principii religioase legate de viața de familie („Femeia trebuie să se supună bărbatului”, „Întoarce și celălalt obraz” sau divorțul ca păcat)

Exercițiu pentru adolescenți: Cum reacționezi?

Imaginează-ți următorul scenariu: petreci o seară la povești cu prietena ta cea mai bună din copilărie. Nu v-ați mai văzut prea des în ultima vreme, mai ales de când are un nou prieten de care știi că era foarte îndrăgostită. Pentru că are încredere în tine, îți spune că ar vrea părerea ta vizavi de un subiect mai sensibil și că ar vrea ca discuția să rămână între voi. O asiguri că ești acolo pentru ea, orice ar fi.

În continuare, îți povestește că relația ei de cuplu s-a schimbat cumva pe nesimțite. Băiatul de care se îndrăgostise și cu care avea la început o mulțime de discuții interesante și activități drăguțe a început să se poarte ciudat și să dea semne că nu ar avea încredere în ea. De la glumițe și comentarii vag geloase între patru ochi, a ajuns să îi reproșeze și de față cu alți prieteni că i-a zâmbit prea frumos chelnerului de la terasă. Mai mult, de ceva timp a început să îi vorbească urât despre prietenii ei băieți și să pună presiune pe ea să se îndepărteze de ei, spunând că toți vor doar să profite de ea și așteaptă momentul perfect ca să iasă din friendzone și să atace.

Ea e îngrijorată pentru că se știe nevinovată și nu ar vrea ca relația lor să se termine doar pentru că el își imaginează lucruri neadevărate. Ar vrea să găsească o metodă de a-l convinge că nu are dreptate, dar pe de altă parte simte că a încercat deja tot ce era posibil. Acum suferă în secret și nici nu poate să vorbească cu alți oameni despre asta, căci nimeni nu ar înțelege că el este, în realitate, o persoană foarte caldă și iubitoare și probabil ar sfătui-o să îl părăsească, ceea ce ea nu vrea.

În timp ce voi aveți această discuție, telefonul ei bâzâie de mai multe ori. O întrebi dacă este totul OK, iar ea îți răspunde că prietenul ei e îngrijorat pentru ea și că nu mai poate rămâne cu tine foarte mult, pentru că trebuie să se vadă cu el. Înainte de a pleca, însă, îți cere părerea despre

lucrurile pe care tocmai ți le-a povestit și te întreabă cum crezi că ar trebui să procedeze.

Cum reacționezi?

Cel mai probabil, deja ai niște idei despre ce ai face în această situație, dar îți propunem să îți reconsideri atitudinea inspirându-te din setul de întrebări de mai jos:

- Cum e cel mai bine să te poziționezi în discuție ca să nu îi confirmi temerile că ceilalți nu ar înțelege?
- Cum o faci să înțeleagă că, dincolo de iubirea pentru partener, în relațiile de cuplu mai sunt importante și respectul, încrederea și aprecierea reciprocă?
- Cum o faci să se gândească la propria ei poziționare în relație: ce anume acceptă și încurajează ea dintre lucrurile neplăcute pe care el le face sau pe care i le cere? Își încalcă singură anumite drepturi, cum ar fi dreptul de a-și alege prietenii, activitățile sau timpul investit în acestea?
- Cum o ajuți să își construiască o imagine de ansamblu mai realistă asupra relației, atât în prezent, cât și în viitor? Dacă acum se întâmplă lucruri care o nemulțumesc, cum se așteaptă să se întâmple schimbările de care ea ar avea nevoie în relația de cuplu?



Exercițiu pentru adulți: Te pregătești și pentru situații periculoase?

Gândește-te la o situație în care te-ai simțit amenințat/ă sau vulnerabil/ă. Poate fi o întâmplare recentă sau mai veche. Cu siguranță ai făcut tot ce se putea face la momentul respectiv, ținând cont de resursele pe care le aveai. Cu toate acestea, există lucruri pe care ar fi bine să le știi sau să le ai cu tine atunci când te întâlnești cu o situație în care ești pus/ă în pericol. Care dintre lucrurile de mai jos crezi că și-ar putea face loc în lista ta de cunoștințe sau în rucsacul tău?

- Cunoașterea drepturilor personale. Oricât de copleșit/ă te simți în fața cantității de informație, este vital să îți cunoști drepturile, atât în fața unui posibil abuzator, cât și în ceea ce privește interacțiunea cu autoritățile.
- Apel de urgență: 112
- Spray paralizant
- Aparat cu electroșocuri pentru autoapărare
- Sport/tehnici de autoapărare – Kali, Judo, Hapkido, Aikido, Jiu Jitsu Brazilian (BJJ) și altele.
- Comportamente de asigurare (de exemplu: Atunci când intri singur/ă, noaptea, în scara blocului, să te asiguri că nu este cineva în spatele tău).

În cazul în care întâlnești o situație în care o altă persoană este agresată, pusă în pericol, este foarte important să fii personal pregătit/ă pentru o astfel de situație. Cu cât te vei simți mai în siguranță, cu atât vei fi mai dispus/ă și pregătit/ă să intervii. Îi putem ajuta mai mult – mai bine și mai rapid – pe ceilalți doar atunci când suntem siguri pe resursele noastre (fizice sau materiale), care să ne ajute să facem față unei astfel de interacțiuni.

Exercițiu pentru cuplu: Unde ne duce replica asta?

Situația: Partenerul 1 (P1) a ieșit în oraș cu prietenii, cu o seară înainte. Partenerul 2 (P2) a preferat să rămână acasă, singur. Pentru că toată lumea a decis să rămână mai mult în oraș, P1 a întârziat mult peste ora la care spusese că va veni acasă. Mai jos, aveți mai multe variante ale discuției de a doua zi. Pe măsură ce la parcurgeți, gândiți-vă cum este cel mai probabil să se sfârșească fiecare dintre ele:

P1: De ce ai venit așa de târziu aseară din oraș?

P2: Am rămas toți până mai târziu la un pahar de vin.

P1: Și de ce nu m-ai anunțat?

P2: De ce să te anunț? Nu sunt un copil, e treaba mea ce fac

P1: Ai întârziat aseară.

P2: Am rămas toți până mai târziu la un pahar de vin.

P1: Mi-am făcut griji. Aș fi preferat să mă anunți că întârzi.

P2: Am rămas până mai târziu aseară.

Ne-am distrat foarte bine și am uitat să te anunț, îmi pare rău.

P1: ... [nu spune nimic, întoarce spatele și ignoră cealaltă persoană, vizibil supărat]

Pornind de la variantele de comunicare de mai sus, reflectați la felul în care reacționați voi în majoritatea discuțiilor din cuplu (situația de mai sus este doar un exemplu).

- În care dintre scenariile sau partenerii vă regăsiți cel mai mult?
- Ce v-ar plăcea să schimbați la felul în care comunicați în cuplu?
- Cum ați putea dezamorsa conflicte de acest tip, odată ce le observați în discuțiile voastre?

* Luați în considerare faptul că fragmentele de conversație de mai sus pot genera rapid situații conflictuale cu potențial abuziv, poate chiar violență fizică



Comportamente OK:

- Să te informezi cu privire la drepturile tale, legislația în vigoare și instituțiile publice sau private care sunt responsabile să intervină în cazul în care au loc abuzuri în relațiile tale personale sau profesionale
- Să fii în contact cu propriile emoții și gânduri și să îți explorezi inclusiv stările de disconfort sau situațiile conflictuale, pentru a identifica sursele acestora; de multe ori ele apar în contexte în care sunt implicate diverse tipuri de abuzuri
- Să îți exprimi sentimentele dezagreabile (nu spunem negative, pentru că și ele sunt utile și importante), precum disconfortul, supărarea, furia, dezamăgirea. De preferat este să le comunici altora în mod asertiv – non-agresiv și non-acuzativ – pentru a-ți crește șansele ca ceilalți să empatizeze cu situația ta și astfel poți negocia mai ușor pentru a soluționa conflictele interpersonale
- Să îți manifesti opoziția sau dezacordul față de abuzurile pe care le identificezi în jurul tău, (fie că sunt abuzuri pe care le suferi tu sau abuzuri asupra altor persoane) și să informezi autoritățile, chiar dacă nu ți se pare pe moment că ar putea ajuta.

Comportamente NOT OK:

- Să îți ignori sentimentele și nevoile și să accepți (cu resemnare sau cu ranchiună) diverse tipuri de abuzuri sau încălcări ale drepturilor și libertăților tale
- Să nu iei în calcul impactul pe care îl au comportamentul și deciziile tale asupra drepturilor și libertăților altor persoane; poți deveni astfel un abuzator fără intenție sau prin neglijență
- Să te aperi de abuzurile altora prin comportamente și atitudini agresive sau violente; devii astfel la rândul tău un abuzator pentru ceilalți și întreții ciclul abuzurilor
- Să nu intervii în niciun fel atunci când asistezi la abuzuri sau la violență asupra altor persoane, sub pretextul respectării dreptului la intimitate al celor implicați (familie, prieteni, vecini, necunoscuți). Ideal ar fi să raportezi abuzurile respective instituțiilor responsabile sau, în special în cazul abuzurilor cu violență și cu potențial de vătămare, să apelezi imediat serviciul de urgență 112

Recomandări

Pentru că vorbim despre deciziile de a interveni sau nu în situațiile în care suntem martori la abuzuri, lucrurile nu sunt deloc simple. Numeroși factori interni și externi sunt implicați în luarea acestor decizii, iar rezultatele intervenției sau non-intervenției nu sunt întotdeauna vizibile și măsurabile. Așa că, în locul secțiunii de recomandări scurte și concise, te invităm să parcurgi alături de noi, în paginile care urmează, un capitol dedicat celor care vor să știe concret ce e bine să facă atunci când asistă la abuzuri și cum pot să încurce și mai mult lucrurile, dacă nu iau deciziile potrivite în momentele potrivite.

Psihologul spune...

Ceea ce se poate numi abuz în relațiile dintre oameni ia multe forme la nivel de comportament. Ele sunt cu atât mai greu de distins de comportamentele non-abuzive cu cât abuzurile respective se întâmplă mai frecvent în viața noastră. La fel, intervenția oamenilor atunci când asistă la un abuz este întârziată sau lipsește complet, atunci când abuzul în cauză este considerat ceva normal datorită frecvenței cu care este întâlnit. Adică e acceptat mai ușor de potențialii martori ca normalitate. Dacă peste aceste context adăugăm și regula nescrisă a respectării intimității unei familii sau a unui cuplu, obținem o situație în care cea mai mare parte a abuzurilor din cupluri și familii rămân neconștientizate, nesancționate și necorectate, dar asta nu înseamnă că ele nu produc suferință. Ba mai mult, completează un cerc vicios al factorilor care contribuie la păstrarea și transmiterea peste generații a modelelor de comportamente abuzive în relațiile de cuplu și familie.

CE FACI CÂND ÎNTÂLNEȘTI UN ABUZ

Sunt două lucruri pe care le poți face în relație cu un prieten apropiat sau un membru al familiei care trece printr-o relație abuzivă și ambele căi sunt, în general, pavate cu intenții bune: SĂ AJUȚI sau SĂ ÎNCURCI.

Înainte de a explora împreună cum putem interveni pentru a ajuta sau agrava lucrurile, este necesar să cunoaștem și să avem în vedere CICLUL ABUZULUI.

„Din interior, o relație toxică se simte ca un rollercoaster (azi e foarte bine, totul e perfect și partenerii par să se iubească enorm, mâine totul este alarmant, deprimant, agresiv, disperat, totul pare o himeră). E posibil să se întâmple și abuzuri fizice în afară de cele verbale și psihologice. Din exterior, e posibil ca majoritatea oamenilor să îi perceapă ca pe un cuplu mai pasional, jucăuș sau/ și care se ceartă mai des sau e posibil ca unii oameni să considere că sunt un cuplu normal.”

Adriana, 34 ani, analist servicii clienți

„Am aflat de faptul că el a fost violent cu ea abia după ce s-a despărțit de el. Lucrurile astea nu se prea spun.”

Andra, 17 ani

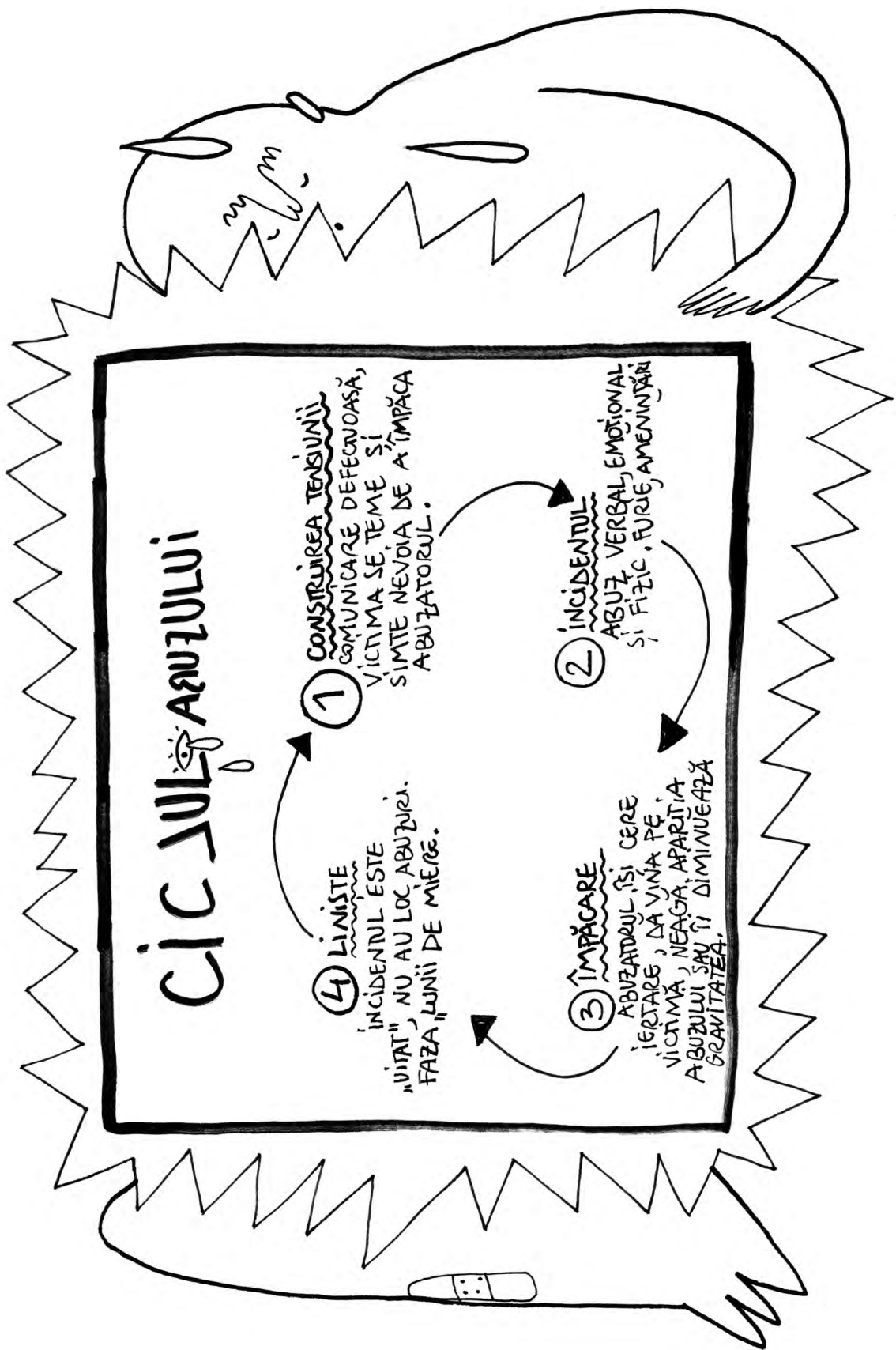
CICLUL ABUZULUI

① CONSTRUIREA TENSIUNII
COMUNICARE DEFECUVOASĂ,
VICTIMA SE TENE ȘI
SIMTE NEVOIA DE A ÎMPĂCA
ABUZATORUL.

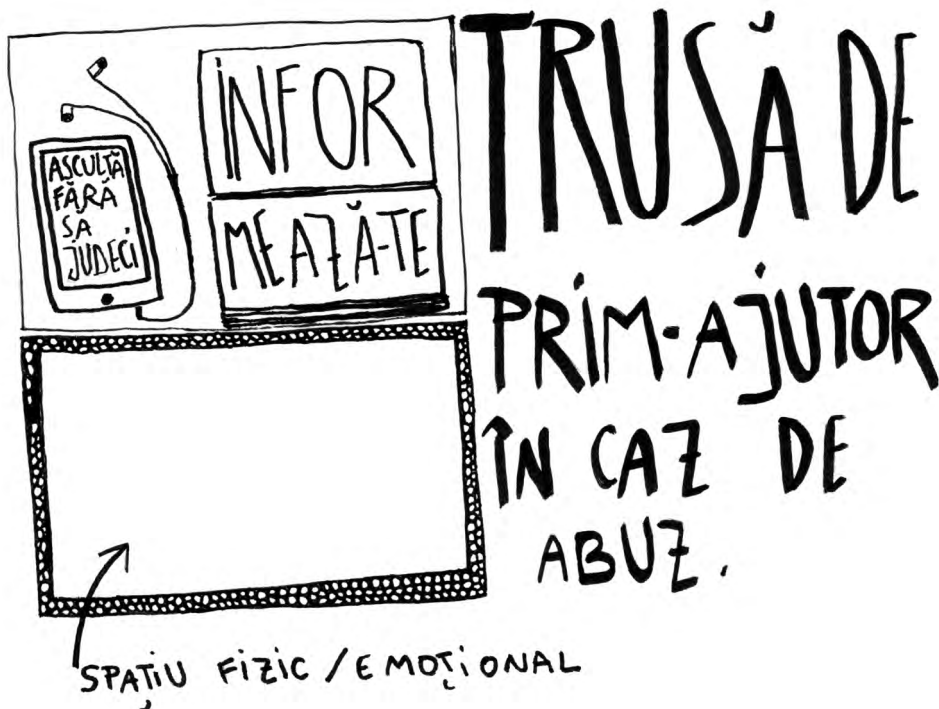
② INCIDENTUL
ABUZ VERBAL, EMOTIONAL
ȘI FIZIC, FURIE, AMENINȚĂRI

③ ÎMPĂCARE
ABUZATORUL ÎȘI CERE
IERTARE, DA VINĂ PE
VICTIMĂ, NEAGĂ, APĂRUTIA
ABUZULUI SAU ÎI DIMINUEAZĂ
GRĂVITATEA.

④ LINIȘTE
INCIDENTUL ESTE
"UITAT", NU AU LOC ABUZURILE.
FAZA "Lunii DE MIERE".



Vrei să intervii?
Atunci trebuie
să știi...
...cum ajuți



1. Ascultă fără să judeci!

Pentru o persoană care a suferit un abuz (în special în cazul violenței psihice & fizice recurente), primul pas în vindecare este recunoașterea problemei. În acel moment, indiferent dacă este încă în relație sau a reușit să se desprindă, victima este sub influența a ceea ce face sau a făcut abuzatorul și se simte nesigură pe propriile gânduri și comportamente.

Dacă vrei să îi fii de folos și să o ajuți pe cea persoană să iasă din ciclul abuzului, este foarte important să înveți să asculți fără să judeci.

Ține cont de faptul că rușinea și sentimentul de neputință și-au făcut deja loc în viața emoțională a victimei, așa că replici precum „Trebuia să te gândești mai bine!” sau „Ești proastă/prost pentru că stai în relație” nu ajută, ci doar adâncesc sentimentele de mai sus. Uneori persoana are nevoie doar să vorbească despre ceea ce trăiește, să descarce ceea ce simte, iar empatia ta se va face simțită doar prin prezență și ascultare. Probabil te vei lovi și tu de sentimentul neputinței și vei simți nevoia să îi spui cum ai face tu dacă ai fi în aceeași situație. Replici precum „Dar și eu” sau „Ești sigură/sigur că nu exagerezi?” au ca efect îndepărtarea persoanei, pentru că transmit o oarecare centrare pe sine sau neîncredere. Atunci când acasă nu mai este un loc sigur, sentimente ca teama și neîncrederea devin copleșitoare și ajung să acapareze întreaga lume a persoanei.

Faptul că te-ai ales ca interlocutor denotă încredere și speranță. Nu le clătina cu sfaturi nesolicitate sau comparații! Sfaturile care nu îți sunt cerute pot fi retraumatizante, adică pot împinge persoana respectivă înapoi în suferință. Probabil că nu te afli în aceeași situație, așadar e posibil să pară că îi vorbești „de sus”, din poziția celui care știe mai bine, este mai puternic sau mai deștept și ar putea face diferit. Pentru că are stima de sine zdruncinată din cauza relației abuzive, o astfel de poziție din partea ta va avea o influență toxică asupra victimei.

Prin ascultare activă poți încuraja persoana să se destăinuie. Este foarte probabil ca aceasta să nu se arunce din prima clipă în brațele salvatorului și va oferi cu greu informații intime. Ascultarea activă presupune oferirea unui feedback constructiv celui care își împărtășește povestea, cu scopul de a-i comunica faptul că auzi și înțelegi ce transmite. Pentru clarificarea conceptului de feedback, caută-l în vocabularul de termeni. Este important să lași spațiu persoanei să își împărtășească opiniile și raționamentele, înainte ca tu să le spui pe ale tale.

- Acordă-i atenție completă celui din fața ta! Ține cont de faptul că această persoană a fost nevoită să strângă mult curaj pentru a-și găsi forța să se deschidă. Chiar dacă pentru tine această discuție nu înseamnă mare lucru, pentru ea simbolizează o primă sau mică evadare din cercul vicios al abuzului. Sărbătorește în tăcere acest lucru, acordându-i toată atenția și evită să te uiți în telefon sau la televizor în timpul discuției.

- Cuvinte precum „Înțeleg”, „Aha”, „Continuă”, „Te ascult” sunt cuvintele cheie ale unei comunicări empatică. Folosite sincer, ele stimulează și validează interlocutorul.

- Când observi că mintea ta produce gânduri care judecă alegerile sau reacțiile interlocutorului (de exemplu: „Dar cum a putut face așa ceva?”, „Dar de ce nu s-a opus?”, „Dar de ce nu a cerut ajutor?”, „Trebuia să ...”) lasă gândurile acestea să treacă, respiră adânc și concentrează-ți din nou atenția pe ceea ce spune persoana din fața ta. Gândește-te că toate alegerile pe care le-a făcut erau singurele pe care le putea face în situația particulară în care se afla.

2. Informează-te!

De cele mai multe ori, victimele și supraviețuitorii violenței minimizează comportamentele de abuz sau nu cer ajutor, din cauza fricii de a nu fi judecate. Așadar, este important ca tu să strângi cât mai multe informații atât despre semnele abuzului, relațiile abuzive, în general, și traumele pe care acestea le provoacă, cât și despre nevoile victimei în procesul de vindecare.

Probabil că primul impuls pe care îl ai atunci când cineva îți cere ajutorul într-o astfel de situație este să vii cu exemple personale sau cele din experiențele cunoscuților. Cu siguranță și acestea pot fi de folos atunci când exemplele au un final fericit, dar informațiile obiective, strânse din literatura de specialitate, rămân cele mai relevante (Cum se simte victima abuzurilor, cum se manifestă cercul vicios al abuzului, ce trebuie să fac dacă sunt o victimă a abuzului sau cunosc pe cineva în această situație?).

Este firesc ca atunci când oferi ajutor unei persoane, să ai așteptări în legătură cu acțiunile viitoare ale acesteia. În fața unei experiențe, acționăm în funcție de credințe personale, temperament, resurse exterioare și interioare, iar toate acestea variază de la o persoană la alta. De aceea, este foarte probabil ca persoana pe care o ajuți să nu îți îndeplinească așteptările. Asta nu înseamnă că aceasta nu merită în continuare sprijinul tău, sau că, într-un viitor apropiat sau îndepărtat, nu va pune în aplicare informațiile pe care le-ai oferit. De foarte multe ori, supraviețuitorii provin din familii în care abuzul era ceva obișnuit, așadar nu este ușor să iasă dintr-un context atât de familiar, chiar dacă este toxic. Este nevoie de timp, de multă putere interioară și de aliați loiali.

În momentul de față, în România, o femeie din patru este afectată de violența domestică în fiecare an, iar acest abuz nu are legătură directă cu statutul civil, etnia, religia sau statutul socio-economic. Cu alte cuvinte, suntem mai mult sau mai puțin obișnuiți cu abuzul, iar pe marginea acestei obișnuințe ne-am format diverse idei preconcepute:

- În legătură cu victima se spune că ea ar purta principala vină pentru abuzul prin care trece, că „nu alege să plece”, „că „e proastă” sau „slabă” pentru că stă în relația abuzivă. De foarte multe ori, victima este atrasă înapoi în cercul vicios al abuzului, iar atunci se naște ideea preconcepută cum că „dacă s-a întors, merită ce i se întâmplă”.
- În legătură cu abuzatorul, probabil ai auzit că „de fapt își iubește partenera/partenerul” (victima, în general), dar era „doar nervos/nervoasă”, că nu își dă seama ce face sau că dacă se poartă așa frumos cu ceilalți din jur, nu are cum să fie alt om acasă.

Pericolele exprimării ideilor preconcepute sunt:

- Retraumatizarea victimei. Bagatelizând experiența acesteia, iei rolul unui agresor, iar pentru victimă acest lucru înseamnă un nou abuz, care reactivează întregul sistem de traumă al persoanei. Acest fenomen este întâlnit mai ales în mediul online, unde comentariile unor persoane pot întări abuzul prin care a trecut victima.
- Îndepărtarea victimei de tine, privând-o astfel de o resursă esențială – sprijinul unui aliat (poate ești chiar cea/cel care îi oferă adăpost).
- Perpetuarea ciclului abuzului.

3. Oferă spațiu – fizic și emoțional!

În urma abuzurilor repetate, întreg spațiul fizic și emoțional al victimei devine contaminat cu prezența agresorului. Pentru că abuzul se întâmplă mai ales între patru pereți, după o vreme, victimele încep să nu se mai simtă în siguranță în spațiul intim, în cel în care locuiesc sau muncesc. Este important ca tu să oferi un spațiu sigur, pe cât posibil.

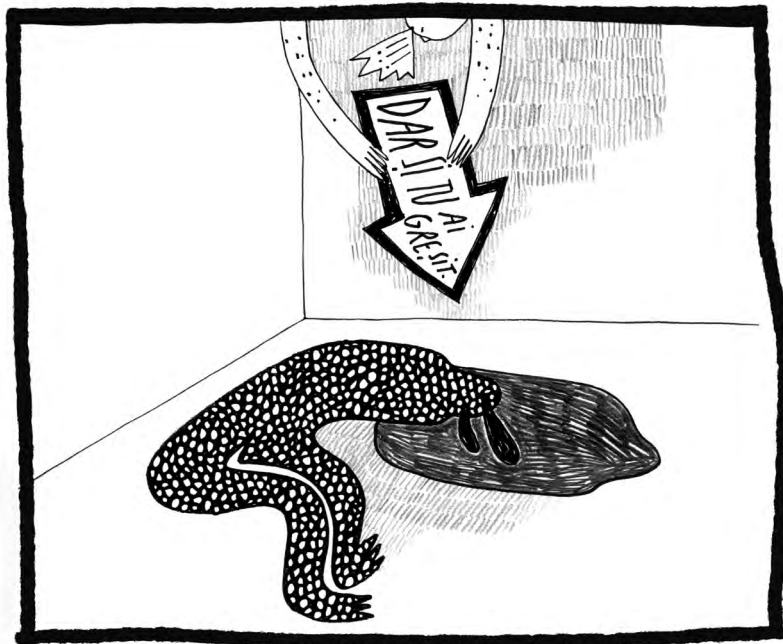
Cu toții am simțit, la un moment dat, cum o experiență cu impact emoțional puternic negativ ne-a bântuit gândurile multă vreme. Imaginați-vă că unele persoane trăiesc zilnic cu astfel de experiențe, iar gândurile lor sunt contaminate de cele întâmplate. Printre primele nevoi ale unei persoane care se confruntă des cu abuzuri este nevoia de a „ventila” aceste trăiri, adică de a descărca evenimentele și emoțiile acumulate.

E posibil ca poveștile și detaliile pe care le auzi să ajungă să te epuizeze, să te irite sau să te încarce.

După trăirea unei experiențe șocante, apare tendința de a repeta compulsiv (în imagini mentale sau verbal) experiența trăită. Acest lucru se întâmplă deoarece, din punct de vedere emoțional, persoana a rămas blocată în acel moment și nu îl poate încă depăși. Păstrează-ți răbdarea și curiozitatea în legătură cu evenimentele povestite și încearcă să pui accentul pe emoții în loc de evenimente: „Cum te-a făcut acest lucru să te simți?”, „Dacă ai privi cele întâmplate din afară, ce ai simți despre ceea ce s-a întâmplat?”.

Dacă simți totuși să aduci în discuție sentimentele tale față de evenimentele relatate de persoana abuzată, ai grijă să folosești o abordare calmă și non-acuzativă, pentru a nu o îndepărta, descuraja sau învinovăți. Ai putea încerca o formulare de genul: „Chiar și numai faptul că ascult toate lucrurile astea mă face să mă enervez/să sufăr/să mă revolt și aș vrea să pot interveni cumva. Cum aș putea să te ajut mai eficient?”. Ideea de bază este să vorbești cu calm despre oricare ar fi sentimentele pe care ți le provoacă situația în cauză, fără gesturi ample sau voce ridicată, acuzații sau injurii și să îi transmiți persoanei abuzate că poate conta pe sprijinul tău.

...cum încurci



Există comportamente care, în ciuda celor mai sincere și pozitive motivații, pot adânci rănilor unei victime, o pot împinge în depresie sau, și mai rău, înapoi în ciclul abuzului.

Ca să nu încurci fără să vrei, va trebui să fii atent/ă la câteva lucruri:

1. Evită să aperi abuzatorul!

De multe ori se întâmplă să fim prieteni cu cei despre care auzim că și-ar abuza partenerul/partenera și să avem impresia că ne este descrisă o altă persoană, total diferită de cea pe care o cunoaștem. Asta nu înseamnă neapărat că persoana abuzată minte sau exagerează detaliile abuzului.

Agresorii pot avea un comportament ambivalent, lăsând impresia unor persoane sociabile și joviale în societate. Dacă ai dubii în

legătură cu abuzul, ai răbdare să strângi indicii. Nu sări în apărarea abuzatorului și nu îi căuta scuze (cum ar fi „Cu siguranță ai făcut și tu ceva greșit!” sau „Ignoră partea asta a lui/ei, are și alte calități!”). Cu astfel de remarci poți trece ușor de partea abuzatorului în percepția victimei, ceea ce o poate descuraja sau îndepărta.

De prea multe ori, o victimă care încearcă să se extragă dintr-o relație abuzivă, sau un supraviețuitor care a reușit să scape, întâmpină reacții stereotipice de genul celor de mai jos, care fac mai mult rău decât bine și pe care sigur vrei să le eviți:

- „Chiar nu vă puteți înțelege?”
- „Erați așa drăguți împreună!”
- „E totuși persoana pe care o iubești!”
- „Un cuplu/o familie mai are și greutăți, mai bine așa decât singur!”
- „Te iubește, chiar nu-i poți ierta greșelile?”

Recomandarea unanimă a tuturor specialiștilor este de a păstra distanța față de abuzator, atât fizic, cât și prin evitarea încurajării persoanei abuzate de a arăta clemență. Mai ales la scurt timp după părăsirea relației, victima violenței consumă o cantitate uriașă de resurse psihice și emoționale pentru a se distanța de abuzatorul cu care a creat o legătură deosebit de puternică.

2. Nu învinui victima!

Chiar dacă și victima abuzurilor a făcut greșeli, nu ajută să i le reamintești. Da, ea este cea care a ales să fie în acea relație, dar cu siguranță nu o vei ajuta să se distanțeze și să-și refacă viața dacă îi subliniezi acțiunile pe care tu le consideri a fi greșite.

În cazul violenței domestice, stigmatizarea victimei vine pe de-o parte dinspre agresor, iar cealaltă mare contribuție o au cei din jur, acuzând-o că ce s-a întâmplat a fost din cauza ei (chiar și pentru simplul fapt că nu poate ieși din relație). Această stigmatizare conduce la tendința de auto-izolare a victimei, refuzul de a vorbi cu ceilalți despre situația prin care trece și la diminuarea stimei de sine (devalorizare, sentimentul de gol interior, paralizie emoțională). Ne este foarte la îndemână să dăm sfaturi. Acest comportament însă ne plasează într-un plan superior, de atotștiutori și, chiar dacă sunt oferite cu drag, sfaturile pot face victima violenței să se simtă și mai mică și neajutorată decât se simțea în relația abuzivă. Orice sfat necerut poate retraumatiza o persoană care a trecut sau trece printr-o relație violentă.

3. Bârfa și lipsa de reacție cu privire la un abuz

Dacă reacțiile-cliseu de învinuire a victimei sau apărare a abuzatorului sapă mai puțin conștient și evident în moralul și în procesul de vindecare al victimei, putem observa două comportamente care rănesc pe față și pe care toată lumea le poate recunoaște ușor:

- Bârfa – Deși pare contraintuitiv, odată ce devii confidentul victimei, este posibil să trăiești și tu sentimentul de neputință și să simți nevoia de a da mai departe, de a descărca ce ai auzit. Prin bârfă (care în cazul ăsta este tot un abuz – dezvăluirea secretelor), deții controlul asupra situației sau persoanei care nu este de față la momentul respectiv. Gândește-te, însă, că discutarea problemei cu alții, chiar dacă intenția ta nu este bârfă, se poate transforma într-un zvon care să circule repede și să se întoarcă împotriva victimei.
- Lipsa de reacție – chiar și din afară, experiența unui abuz te poate copleși și vei avea tendința de a pune limite între tine și victimă.

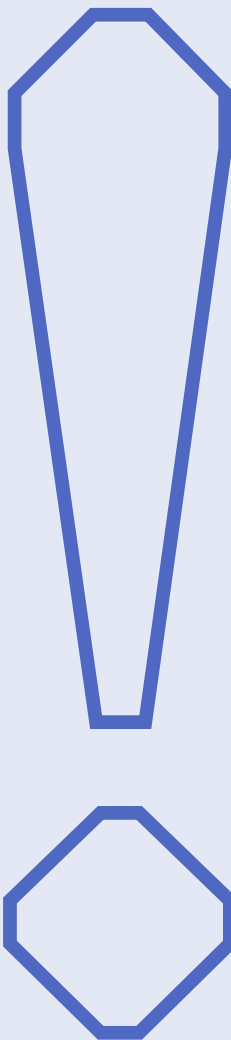
Manifestări:

- Îți zboară gândurile aiurea când persoana abuzată vorbește despre ce a trăit sau trăiește
- Schimbi subiectul
- Îi spui că te-ai cam plictisit de reluarea acelorași povești

Alternative:

- Recunoaște că subiectul te depășește/copleșește
- Învăță să ascuți fără să judeci sau să dai sfaturi
- Informează-te! Trăim în țara abuzurilor de toate felurile. Ce înveți documentându-te despre violența domestică îți va servi și cu eventualii agresori cu care ai sau vei avea contact direct (poate în relațiile de cuplu sau la locul de muncă); dar și pentru a înțelege mai bine actualitatea locală și globală.

Forme de abuz



Abuz emoțional

Abuzul emoțional este o formă de abuz psihologic. Acesta constă într-o acțiune sau inacțiune (lipsa unei acțiuni) manifestată într-un comportament verbal sau non-verbal din partea unei persoane (agresorul), cu impact negativ asupra emoțiilor și integrității psihologice ale altei persoane (victima). Prin comportamente din categoria abuzului emoțional, agresorul încalcă sau forțează limitele personale ale victimei – limite de identitate, de confort, de toleranță. Aceste comportamente produc astfel suferință la nivel afectiv prin dominare, umilire, intimidare, pedepsire, izolare, etc.

În categoria abuzului emoțional intră comportamente de tipul:

- Ton ridicat și țipete, în privat și/sau în public
- Amenințări și constrângeri, în privat și/sau în public – inclusiv amenințări de răzbunare, părăsire sau sinucidere
- Ironizări, insulte, injurii, în privat și/sau în public
- Control sau monitorizare a acțiunilor (limitarea sau interzicerea unor activități, a stilului vestimentar, a cheltuirii banilor)
- Control și monitorizare a contactelor sociale (limitarea sau interzicerea anumitor relații sau interacțiuni sociale ale victimei, pe baza geloziei sau a preferințelor agresorului)
- Încălcarea intimității partenerului (ex: citirea mesajelor fără acordul său, citirea jurnalului sau verificarea conținutului genții)
- Hărțuire sau învinuiri, critici și acuzații permanente (inclusiv învinuirile, criticile și acuzațiile apărute ca urmare a refuzării avansurilor sau propunerilor sexuale)
- Pedepsirea partenerului prin retragerea afecțiunii sau limitarea comunicării
- Manipularea partenerului, prin influențarea percepției asupra realității și prezentarea situațiilor într-o anumită lumină, favorabilă agresorului
- Șantajul emoțional, prin auto-victimizare sau prin învinovățirea partenerului pe nedrept
- Sextorsion sau revenge porn – distribuirea imaginilor cu conținut intim fără acordul partenerului, pentru a obține anumite avantaje sau răzbunare
- Distribuirea imaginilor cu conținut intim către o persoană de încredere fără acordul partenerului
- Dezvăluirea secretelor comunicate în privat



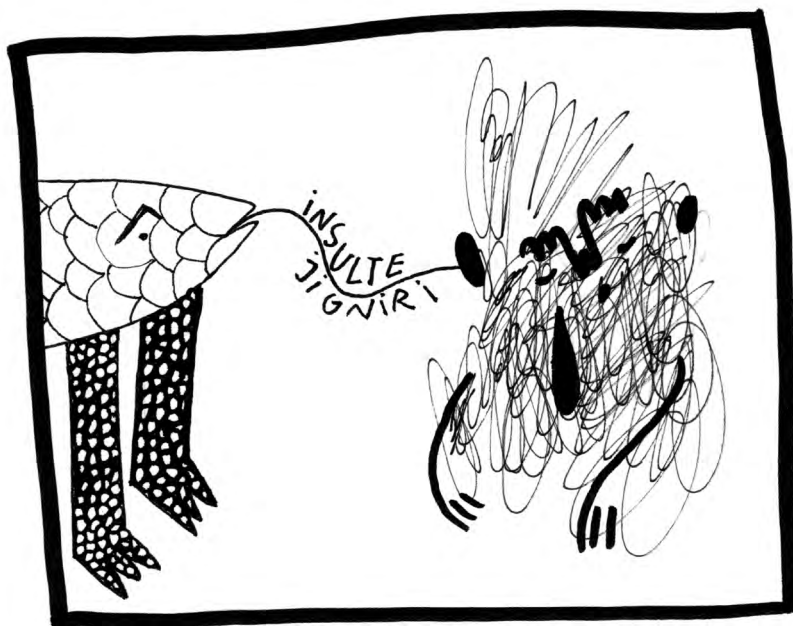
O caracteristică importantă a abuzului emoțional este faptul că, odată instalat în interiorul unei relații, rolurile de agresor și victimă tind să se alterneze, partenerii fiind pe rând când agresor, când victimă. Ei intră astfel într-un cerc vicios al abuzurilor emoționale, pe care de multe ori le confundă cu dovezi de iubire sau pe care le scuză, minimizându-le importanța, prin argumente de tipul „dacă nu m-ar iubi cu adevărat nu ar avea crizele astea de gelozie” sau „a fost vina mea că s-a enervat atât de tare, pentru că nu am fost de acord cu el/ea”.

Chiar dacă abuzul emoțional nu produce răni vizibile cu ochiul liber, suferința victimelor este reală și produce efecte pe termen lung. Persoanele supuse abuzului emoțional vor avea una sau mai multe probleme de tipul:

- Încredere și stimă de sine scăzute
- Sentimente de inferioritate, inutilitate, neputință, neîncredere în ceilalți
 - Dezvoltarea unor angoase, fobii, tulburări de somn, de alimentație, anxietate, depresie, comportamente repetitive sau compulsive, cu impact negativ asupra vieții lor personale, academice, profesionale și sociale.
- Tiparele de comunicare caracteristice abuzului emoțional tind să fie percepute ca fiind „normale”, ceea ce le face foarte ușor de transmis atât în alte relații, cât și eventualilor urmași.

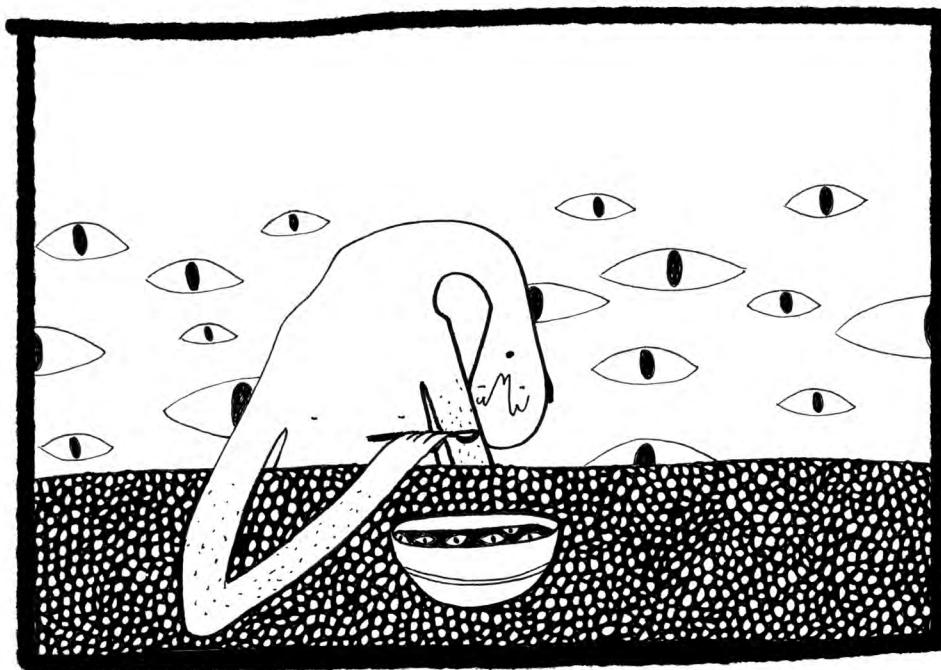
Abuz verbal

Abuzul verbal Este o subcategorie specifică a abuzului emoțional și se referă la utilizarea, în comunicarea cu partenerul, a unor comentarii umilitoare, insulte, jigniri referitoare la aspectul fizic, inferioritate, incompetență, rolurile de bărbat sau de femeie (ex. „Ce bărbat ești tu, că nici să schimbi un bec nu știi!”). În mare, orice formă de exprimare verbală care include agresivitate activă sau pasivă intră în categoria abuzului verbal.



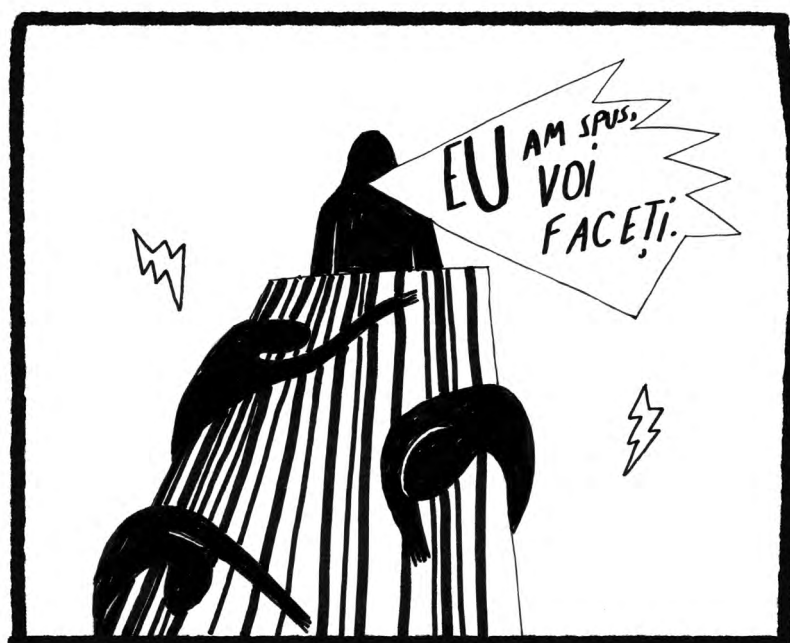
Stalking/Urmărire

Stalking-ul/Urmărirea este un tip de abuz emoțional ce constă în comportamente de urmărire, spionare, hărțuire constantă și cu o componentă specifică: fixarea pe termen lung a rolurilor de agresor și victimă. Astfel, cei doi nu vor fi foarte predispuși la a face schimb de roluri, agresorul dezvoltând deseori gânduri obsesive în legătură cu victima. Aceasta poate să treacă prin diverse etape de conștientizare, de la flatare sau plăcere și până la frică, angoasă sau furie cu privire la urmăritor – adevărate situații traumatice ce pot influența pe termen lung echilibrul emoțional și modul de raportare la realitate ale victimei.



Abuz narcisic

Abuzul narcisic este o formă complexă de abuz, specifică persoanelor cu trăsături pronunțate de narcisism în structura personalității. Ce înseamnă asta? De regulă, persoanele narcisice pot fi recunoscute ușor, pentru că au nevoie mare de atenție și admirație din partea celorlalți, au o imagine idealizată despre propria persoană și nu par să fie interesați sau receptivi la emoțiile și sentimentele altor oameni. Practic, o persoană care îți aduce aminte de mitul lui Narcis, dacă te-a pasionat vreodată mitologia greacă, doar că puțini oameni sunt conștienți de trăsăturile lor narcisice și încă și mai puțini sunt dispuși să le recunoască public, din diverse motive. Abuzul narcisic se petrece, de obicei, în cadrul familiei sau al unei relații de cuplu, implicând, după caz, partenerul de cuplu, copiii sau chiar familia extinsă. În cadrul familiei, un părinte narcisic controlează și impune regulile pe care trebuie să le respecte toți ceilalți – partenerul și copiii, stabilește ce e bine și ce e rău în funcție de criteriile de satisfacere a propriilor sale dorințe, fără a ține cont de nevoile și dorințele celorlalți. În cadrul unei relații de cuplu, partenerul narcisic va avea aceleași comportamente, căci are grijă să își selecteze un partener foarte empatic, pe care îl implică într-un ciclu abuziv din care acestuia îi este foarte greu să se extragă, cu toate că anvergura abuzului crește constant. Partenerul narcisicului va spera încontinuu la o îmbunătățire a situației, pe care și-o imaginează ca o schimbare a partenerului „în bine” sau o revenire la „așa cum era la început”.



Astfel se dezvoltă între cei doi parteneri o relație co-dependentă cu potențial traumatic ridicat.

Ciclul abuzului narcisic poate fi descris pe scurt în următoarele etape:

- Etapa de idealizare a partenerului, caracterizată de o implicare mare a narcisicului, care îi oferă partenerului toată atenția și admirația sa, prinzându-l astfel în plasă
- Etapa de devalorizare a partenerului – dispariția totală sau îndepărtarea narcisicului, o „răcire” a relației care produce confuzie, dezamăgire și suferință celuilalt partener

Cele două etape se pot succeda într-un ciclu vicios, fiecare perioadă de devalorizare a partenerului fiind urmată de o nouă perioadă de idealizare, cu scopul de a-l atrage pe acesta „înapoi în plasă”. La începutul unui nou ciclu sau la începutul unei noi relații, narcisicul își va arăta doar „calitățile”, adică doar acea imagine idealizată a propriei persoane, alături de o falsă-empatie, deschidere și prezență menite să vrăjească partenerul. După ce partenerul demonstrează că e „captiv” și își ia un angajament (de exemplu: oficializarea relației, mutat împreună etc.), vor începe să devină vizibile și „defectele” narcisicului (de exemplu: lipsa de autenticitate, indisponibilitatea afectivă, aroganța, egoismul etc.). Cu toate că aceste tendințe ale narcisicului îl fac pe partener să sufere, atașamentul emoțional bazat pe co-dependență face foarte dificilă desprinderea din relația de cuplu cu persoana narcisică, mai ales atunci când aceasta apelează la tot felul de strategii de păstrare a partenerului în relație: șantaj emoțional prin auto-victimizare și culpabilizarea partenerului, amenințări cu sinuciderea, *ghosting*, *gaslighting* & manipulare, sabotarea partenerului, uneori ajungându-se inclusiv la violență fizică.

Gaslighting

Gaslighting În limba română încă nu există un cuvânt specific pentru acest tip specific de abuz, care și-a luat numele după celebra piesă de teatru „Gaslight” din 1938, semnată de Patrick Hamilton și ecranizată în 1944, cu Ingrid Bergman și Charles Boyer în rolurile principale. Termenul de „gaslighting” desemnează tipul de dinamică abuzivă din cuplul celor doi protagoniști: un partener dominant și extrem de manipulativ și un partener asupra căruia expunerea îndelungată la abuzurile celuilalt a avut efectul de a-l face să se îndoiască de propria percepție asupra realității. Partenerul manipulat ajunge să aibă un nivel foarte scăzut de stimă de sine, să nu mai aibă încredere în propriile percepții, emoții și raționamente, să se creadă bolnav sau chiar nebun și să îi acorde abuzatorului său o mare încredere, pe lângă sentimentele de iubire. Partenerul manipulator

are, de regulă, o personalitate puternic narcisică, e centrat exclusiv pe propriile nevoi, e lipsit de empatie și compasiune față de ceilalți, tratându-i ca pe obiecte.

Ghosting

Ghosting e o formă de abuz emoțional care se reflectă în comportament prin dispariții subite din relație ale unei persoane – atât în viața reală, cât și în mediul online. E ușor de recunoscut, extrem de frecvent și presupune o neasumare a comunicării cu partenerul „ghost-uit”. Acesta se trezește deodată nebăgat în seamă, adică se simte devalorizat, neimportant, neiubit și de cele mai multe ori tinde să interpreteze situația ca fiind o urmare a propriilor defecte sau greșeli.



Abuz fizic

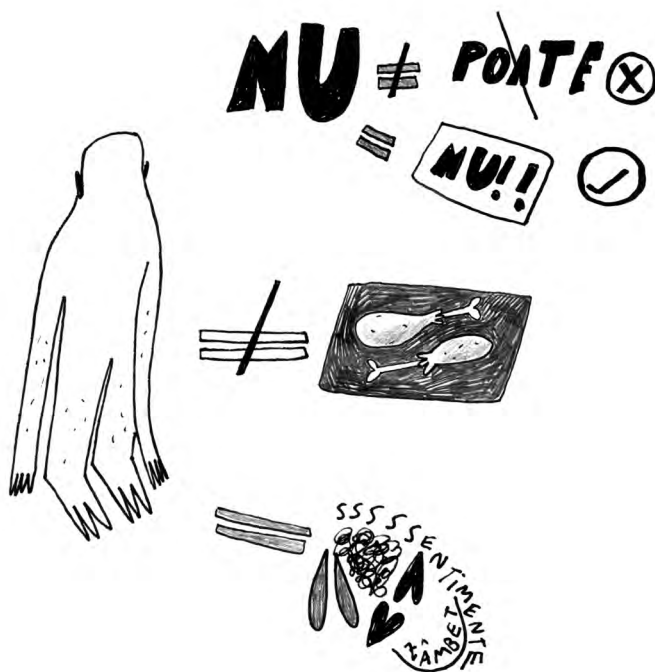


Abuzul fizic este un tip de abuz care constă în folosirea intenționată sau conștientă a forței fizice, cu sau fără utilizarea unor obiecte contondente sau ascuțite, cu scopul de a crea teamă sau de a răni pe cineva.

Formele pe care le poate lua abuzul fizic la nivel de comportament sunt:

- Lovituri cu palmele, pumnii, picioarele sau alte obiecte
- Îmbrânceli
- Mușcături
- Strangulare
- Tras de păr
- Tăieturi, înțepături, înjunghiere sau răni deschise
- Constricția sau imobilizarea partenerului, cu scopul de a-l forța să facă contact vizual sau să nu plece din încăperea/proximitatea agresorului
- Atingeri în zonele intime fără permisiunea sau consimțământul partenerului
- Forțarea unui contact sexual fără permisiunea sau consimțământul partenerului

Abuz sexual



Abuzul sexual este o formă complexă de abuz, având atât o componentă de abuz fizic, cât și una de abuz emoțional, ceea ce face din abuzul sexual una dintre cele mai traumatice experiențe, cu cât momentul abuzului e plasat mai devreme în viață (de exemplu: în copilărie sau adolescență). El se definește ca orice acțiune care influențează sau limitează capacitatea unei persoane de a-și controla activitatea sexuală sau circumstanțele în care se angajează în interacțiuni sexuale.

Dinamica emoțională dintre agresor și victimă poate include o competiție pentru putere sau un raport foarte clar de dominanță & submisivitate. Tocmai de aceea, este foarte important de reținut că abuzul sexual are loc și în situațiile în care o persoană (agresorul) constrânge sau pune presiune pe o altă persoană (victima) pentru a se angaja într-o activitate de natură sexuală pe care aceasta nu o dorește – inclusiv prin utilizarea manipulărilor, amenințărilor, a drogurilor sau alcoolului. În astfel de situații, este posibil ca victima să nu opună rezistență la actul sexual, dar asta nu reprezintă un consimțământ și nu anulează caracterul de abuz sexual al situației. Lipsa împotrivirii se explică prin faptul că, uneori, a opune rezistență poate fi mult mai riscant, expunând victima unor violențe fizice și/sau sexuale mai puternice, generate de furia agresorului refuzat.

În categoria abuzului sexual regăsim mai multe tipuri de comportamente specifice:

- Atingeri în zonele intime și/sau săruturi fără consimțământ
- Insulte cu conținut sexual
- Violența fără consimțământ în timpul actului sexual (lovituri, palme, cuvinte vulgare etc.)
- Violul sau încercarea de viol, definind violul ca un act sexual fără consimțământul victimei
- Refuzul de a utiliza prezervative sau limitarea accesului la metode de contracepție
- Împiedicarea partenerului de a se proteja de BTS-uri (boli cu transmitere sexuală), inclusiv prin ascunderea calității de purtător al unui diagnostic din sfera afecțiunilor cu transmitere sexuală
- Actul sexual cu o persoană aflată în stare de ebrietate avansată, sub influența drogurilor, în stare de inconștiență sau lipsită de capacitatea de a-și exprima acordul informat
- Amenințarea, presarea sau constrângerea cuiva pentru a accepta un contact sexual nedorit
- Încălcarea spațiului fizic/intim al unei alte persoane (de exemplu: exhibiționismul sau autostimularea sexuală în public)
- Intruziuni ne-necesare sau fără consimțământ în spațiul intim al unei alte persoane, inclusiv membri ai familiei (ex: părinții care dorm cu copilul sau asistă la îmbăiere până la vârsta adolescenței, părinții care intră în camera adolescenților fără să bată la ușă, expunerea copiilor mici la goliciune sau scene erotice prea devreme sau fără explicații cu privire la limitele personale și intimitate)

Iată și câteva reguli importante de ținut minte:

- Fiecare persoană are dreptul de a decide pentru sine ce vrea și ce nu vrea să facă cu corpul său.
- Nu toate abuzurile sexuale includ comportamente violente sau „atacuri”.
- Majoritatea victimelor abuzurilor sexuale își cunosc agresorii sau au un oarecare tip de relație cu aceștia anterior momentului abuzului sexual.
- Abuzul sexual este ceva ce se poate întâmpla oricui, indiferent de apartenența la un sex sau altul.
- Abuzul sexual este ceva ce poate face oricine, indiferent de apartenența la un sex sau altul.
- Abuzul sexual poate avea loc și în relațiile dintre persoane de sex diferit, și în relațiile dintre persoane de același sex.
- Abuzul sexual poate avea loc în orice tip de relație de cuplu, inclusiv în relațiile oficiale de tip căsătorie sau logodnă.

Abuz financiar



Abuzul financiar este un tip de abuz care se manifestă în relațiile de cuplu prin comportamente de control sau restricționare a accesului la bani față de partener sau prin manipularea partenerului pentru a obține diverse bunuri sau avantaje financiare pentru sine. Aproape întotdeauna, abuzul financiar însoțește alte forme de abuz în cadrul cuplului, fiind un semn al normalizării abuzurilor în cadrul relației respective.

Exemple de comportamente specifice din categoria abuzului financiar:

- Controlul asupra cheltuielilor partenerului prin restricționarea accesului bani, inclusiv controlul banilor pe care partenerul îi câștigă prin muncă
- Interzicerea sau limitarea timpului pe care partenerul îl investește în muncă, reducându-i astfel posibilitățile de a câștiga proprii bani (de exemplu: soți care nu le permit soțiilor să lucreze pentru a avea grijă de copii și de casă)
 - Limitarea accesului partenerului la conturi bancare comune
 - Ascunderea sau furtul unor sume de bani ce aparțin partenerului

- Cheltuirea fără acordul partenerului a economiilor comune, a alocațiilor copiilor sau a banilor destinați anumitor plăți recurente (de exemplu: facturi, întreținere etc.)
- Utilizarea banilor sau a statutului financiar ca instrument de controlare sau dominare a partenerului, inclusiv pentru a obține beneficii de natură sexuală
- Intrarea într-o relație de cuplu sau manipularea partenerului pentru a obține diverse beneficii ce se pot cumpăra cu bani (de exemplu: haine, cadouri, excursii, statut social etc.) – tipul de relații „pe interes”
- Cheltuieli iraționale, nejustificate sau neneesare în beneficiu propriu, ce pun în pericol stabilitatea financiară a cuplului și forțează partenerul să „acopere” din surse financiare proprii cheltuielile comune

Abuz cibernetetic

Abuzurile cibernetice sau digitale sunt, în general, abuzuri emoționale, predominant verbale, care au loc în mediul virtual. Platforme de socializare online precum Facebook, Twitter, Instagram, forumuri etc. sunt acum spații în care se desfășoară o parte a interacțiunilor zilnice ale oamenilor cu alte persoane – în unele cazuri (în special la tineri) o mare parte a acestora. Odată cu viața socială a oamenilor, în mediul online s-au



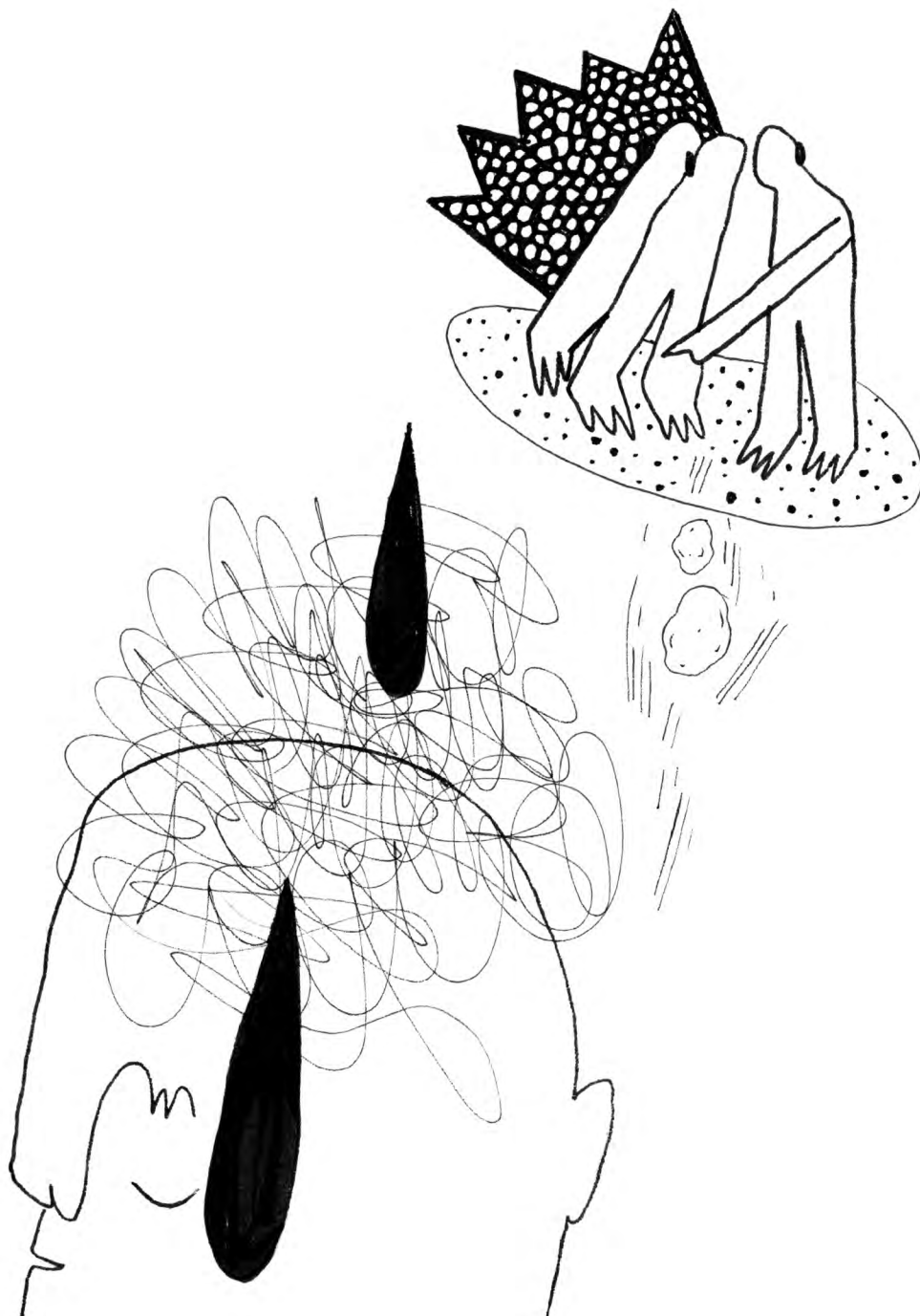
mutat și tiparele lor de comunicare, adaptându-se mediului virtual. S-au dezvoltat astfel o mulțime de noi posibilități de propagare a abuzurilor de toate tipurile, de la agresiuni verbale și până la furturi de identitate sau de informații confidentiale.

În categoria abuzurilor cibernetice sau virtuale din relațiile interumane se regăsesc comportamente precum:

- Să interzici sau să îți se interzică comunicării sau a prieteniiilor online cu anumite persoane (de exemplu: pe cine accepți la Friends pe Facebook)
- Postări, mesaje sau mailuri care conțin amenințări, insulte, umiliri sau batjocură
- Să urmărești partenerul/partenera prin stalking online pe diverse platforme pentru a te asigura că știi tot timpul unde este și ce face, inclusiv cu aplicații GPS specializate
- Să trimiți imagini sau mesaje cu conținut sexual împotriva dorinței celeilalte persoane
- Să ceri să îți se trimită imagini sau mesaje cu conținut sexual și să apelezi la constrângeri, amenințări sau șantaj în cazul în care cealaltă persoană nu este de acord
- Să trimiți constant mesaje și să îi ceri celuiilalt să-ți răspundă imediat, învinovățindu-ți partenerul dacă nu se supune acestor reguli
- Să primești constant mesaje și să te temi să te îndepărtezi de telefon sau să nu ai acces la internet din cauza felului în care reacționează partenerul/partenera
- Să îți se ceară sau să ceri parolele de acces la conturi personale, chiar și atunci când consideri asta un „schimb corect”
- Să îți se verifice sau să verifici telefonul, mail-ul, laptopul, conturile de social media etc. ale partenerului
- Să distribui conținuturi media (mesaje, poze, filmulețe) care aparțin altei persoane, fără acordul său, pentru a o umili sau pedepsi într-un mod public

„Un abuz care merită amintit este discriminarea fățișă și atitudinea agresivă a celorlalți în cazul copiilor care nu sunt heterosexuali.”
Ana-Maria, 39 ani, consultant în comunicare

Abuzurile și discriminarea persoanelor LGBTQI



”
În România, s-a vorbit foarte puțin despre drepturile persoanelor din comunitatea LGBTQI (colectivitatea lesbiană, gay, bisexuală, transsexuală, queer și intersexuală), însă în ultimii ani devine un subiect din ce în ce mai prezent. Această subrepresentare are ca urmare abuzuri emoționale și fizice des întâlnite în rândul comunității. Un exemplu de abuz mascat sub bune intenții (acelea de a proteja instituția familiei) este Referendumul pentru familie din 2018, care a dus, în spațiul public, la legitimizarea discriminării față de membrii acestei comunități.

În categoria abuzurilor față de persoanele LGBTQI se regăsesc:

- Toate comportamentele abuzive listate mai sus, la celelalte forme de abuz
- Să faci generalizări bazate pe prejudecăți: să presupui că toate persoanele LGBTQI sunt așa cum ți-au fost prezentate în alte părți (TV, biserică, idei lansate de familie, prieteni etc.).
- Să dezvălui apartenența la acest grup a altcuiva, fără acordul persoanei în cauză
- Să presupui că orientarea sexuală diferită echivalează cu o boală psihică și să susții această idee în public
- Să eviți să interacționezi sau să respingi o persoană ca urmare a orientării sale sexuale
- Să ameninți persoanele LGBTQI cu pedepse divine, conform religiei la care aderi tu
- Să ridiculizezi sau să ironizezi pe cineva pe baza orientării sale sexuale

„Acum, pentru ca sunt susținător comunitatea LGBT, vreau să spun ce ar însemna pentru un astfel de om minunat o relație minunată în liceu. Am prieteni din păcate care au trecut prin traume psihologice și unele fizice foarte nasoaie din această cauză. Pentru cineva din această comunitate o relație mișto în liceu înseamnă, ca frate, să poată ieși pe holul clasei de mână cu cel pe care îl iubește fără frica privirilor din jur. Să poată săruta persoana iubită fără frica judecăților celorlalți.

O relație din liceu trebuie să fie relația care să te facă să simți fluturașii ăia în stomac. Șă simți că nu ești singur pe lume. Să simți că și tu contezi pentru cineva. Iar ăsta, e cel mai frumos sentimente de pe pământ.”

Andrei, 17 ani

Vocabular

Te invităm acum la un exercițiu de răbdare și introspecție.

De multe ori, cuvintele pe care le folosim ne creează tot felul de probleme: pot fi greșit interpretate, pot răni sentimentele celorlalți sau pot genera neînțelegeri și conflicte. Uneori, aceste neplăceri pot fi evitate doar cu un mic efort de clarificare. Da, toți avem deja idei destul de specifice despre ce înseamnă cuvântul X sau Y, dar poate că printre definițiile noastre personale s-au strecurat și erori sau lipsuri. Sperăm că, parcurgând definițiile termenilor din vocabularul nostru, vei reuși să identifici câteva dintre sursele până acum inexplicabile ale comunicării deficitare din relațiile tale.

Ne vom limita aici la câțiva termeni utili pentru recunoașterea și evitarea formelor de abuz ce pot apărea în relațiile dintre adolescenți, dar

și dintre adulți.

AGRESIVITATEA PASIVĂ

Iată un concept intrat în vocabularul românilor odată cu filmele de la Hollywood, dar care a rămas destul de neclar, uneori chiar greu de identificat. Motivul? Putem identifica un comportament pasiv-agresiv atunci când conceptele de abuz și de limite personale sunt clare, iar în educația din România nici ele nu prea există, nici în școlile de stat, nici în majoritatea familiilor. Comportamentul pasiv-agresiv este un comportament aparent docil, evitant sau neconfruntativ, dar care lasă o senzație de ostilitate și de disconfort interlocutorului, de parcă ar fi greșit cu ceva. Persoanele care au un comportament pasiv-agresiv nu își recunosc sau nu își conștientizează furia, care există și se manifestă în comportamentul lor în forme subtile, mai acceptabile din punct de vedere social. Acestea pot fi: utilizarea constantă a sarcasmului și a ironiei, aplicarea „tratamentului tăcerii” (adică retragerea afecțiunii/ atenției ca formă de pedeapsă), ignorarea, evitarea (inclusiv atunci când persoana nu recunoaște că o deranjează ceva), uitarea, omiterea sau deformarea unor aspecte ale adevărului, amânarea constantă etc. Toate aceste comportamente și atitudini comunică non-verbal și paraverbal supărarea persoanei în cauză, fără ca aceasta să admită existența unei supărări, ceea ce duce la nașterea unor nemulțumiri, a unor frustrări și, în final, a unor conflicte cu ceilalți. Uneori, cauza comportamentelor pasiv-agresive este încercarea de a masca o problemă, de a nu îi supăra pe ceilalți cu

o observație sau un reproș, în încercarea de a evita un conflict deschis. Dar în alte cazuri persoana pasiv-agresivă nu este nici ea conștientă de problema respectivă, mecanismele sale psihice de apărare acționând pe „pilot automat” în scopul

evitării problemelor prin evitarea conștientizării lor.

AMBIVALENȚĂ

Ambivalența este un cuvânt cheie pentru o înțelegere realistă a felului în care funcționează psihicul uman. Ea descrie starea de contradicție internă pe care o experimentezi atunci când ți se activează în același timp două tendințe contrare cu privire la unul și același lucru – un obiect, o persoană, o situație. Ți place, dar te enervează (plăcere/ neplăcere), te atrage, dar îți vine să fugi (atracție/ repulsie). Ambivalența este o trăire emoțional-afectivă, dar ea poate apărea și cu privire la idei incompatibile sub raport logic, informații ce par a fi corecte sau false în funcție de unghiul de abordare.

Ambivalența este, așadar, o stare firească – fiecare om are mai multe nevoi (vezi Piramida lui Maslow), multe dintre ele conștiente, dar și mai multe inconștiente. De satisfacerea acestor nevoi depinde starea internă de echilibru a fiecăruia. Uneori, același obiect sau aceeași persoană ne trezește sentimente contrarii tocmai pentru că, în vreme ce ne poate satisface anumite nevoi, le neglijează sau le neagă pe altele. Iar decizia e tot la noi, adică sacrificiul sau compromisul tot de noi trebuie să fie realizat. E dificil să fii și propriul avocat, și propriul judecător, dar cu cât avocatul interior își susține mai bine cauza în

fața judecătorului, cu atât mai multe șanse avem să luăm o decizie care să ne mulțumească pe termen lung.

De obicei, după ce îți dai seama că ești ambivalent/ă în legătură cu ceva, începe un proces intern și conștient de negociere și deliberare, încheiat mai devreme sau mai târziu cu o decizie de compromis. Asta dacă nu cumva intervine un blocaj – ambele tendințe sunt considerate la fel de puternice și întemeiate – ceea ce te împiedică pe moment să te hotărăști ce e de făcut.

Lucrurile sunt și mai complicate atunci când ambivalența nu este conștientizată, fiind apărută de „ochii conștiinței” prin diferite mecanisme de apărare activate automat și neintenționat (negări, raționalizări, idealizare, ironie etc.). Cu cât e mai puțin conștientizată ambivalența, cu atât procesul de deliberare al gândirii va „ignora” mai multe aspecte relevante, prin urmare deciziile luate nu vor genera mulțumire și echilibru, ci vor adânci starea de dezechilibru intern. Pentru clarificarea ambivalenței e necesară sondarea și conștientizarea nevoilor ce stau la baza acelor tendințe contrare, adică găsirea răspunsurilor la întrebarea „De ce apar aceste tendințe contrare?”. Identificarea nevoilor corespondente facilitează deblocarea

procesului de deliberare/ luare a unei decizii.

ASERTIVITATE

Conceptul acesta a apărut la noi odată cu dezvoltarea multinaționalelor și cu globalizarea. Românii au tot încercat să insereze conceptul de asertivitate în stilul lor de viață, păstrându-l în vocabular

într-o formă confuză și nediferențiată. Acest lucru îl face încă și mai greu de aplicat, tocmai pentru că noțiunea de asertivitate se fundamentează pe alte câteva noțiuni, care și ele ne sunt confuze: respectul, abuzul, empatia.

Pe scurt, asertivitatea este o abilitate ce se poate învăța și care îl ajută pe individ să își exprime punctul de vedere sau deciziile, în mod ferm și onest, cu respect atât pentru sine, cât și pentru celelalte persoane. Am putea spune că e o formă de diplomație onestă în comunicarea dintre oameni, din care nimeni nu iese „șifonat”, ci cu mai multe informații pe care și le poate face utile. Într-o societate cu nenumărate standarde duble, cu infrastructură parazitată de corupție și cu un sistem juridic slab, asertivitatea este adesea percepută și interpretată greșit (abuziv chiar) ca obrăznicie, lipsă de respect (adică de obediență) sau indisciplină, dar asta nu înseamnă că nu putem să o

învățăm și să o practicăm în viața de zi cu zi!

BULLYING

Bully este cel care intimidează, jignește, umilește sau batjocorește pe altcineva, ajungând până la lovituri, tăieturi, tortură. Astfel de lucruri au un impact puternic asupra stimei de sine a persoanei-țintă, fie că ele se petrec în public sau în spatele ușilor închise. E practic un joc de putere, în care una sau mai multe persoane – agresorul sau agresorii – determină o altă persoană sau un alt grup de persoane să se simtă inadecvate, inferioare și neputincioase, de multe ori chiar „de râsul lumii”. *Bullying*-ul are implicații psihologice și sociale foarte puternice și poate determina

probleme de adaptare în mediul social, educațional sau profesional pentru țintele *bullying*-ului, pornind de la pierderea încrederii în sine și până la depresie și gânduri suicidare în cazurile extreme. Odată cu tehnologizarea vieții de zi cu zi, *bullying*-ul s-a mutat și în spațiul virtual, iar despre forma asta nouă

de *bullying* pe meleagurile internetului vorbim mai jos.

CODEPENDENȚĂ

Codependența este un model de comportament manifestat în relațiile interpersonale și care este învățat în familie. Se poate manifesta în cuplu, în familie, între cei doi soți, în relațiile părinți-copii / alți membri ai familiei sau chiar în relații strânse de prietenie sau în relațiile profesionale. Acest model afectează capacitatea unei persoane de a avea o relație sănătoasă și satisfăcătoare de ambele părți. Unul sau ambii parteneri pun nevoile și dorințele proprii pe locul doi, prioritizându-le pe ale celuilalt. Dinamica de codependență poate fi observată mai ales în cazul cuplurilor în care un partener este dependent de medicație, alcool sau droguri. Dificultățile și dezechilibrele pot să apară atunci când unul dintre parteneri nu-și controlează impulsurile, anumite reacții sau pur și simplu nu arată interes pentru relație. Celălalt partener – cel care este codependent – își găsește un scop în a rezolva lucrurile care nu funcționează. Astfel, uită de tot ce îi face plăcere și își neglijează propriile nevoi (odihnă, prieteni, hobby-uri etc). De exemplu, dacă o persoană suferă de depresie, partenerul va face tot posibilul și va încerca, prin diverse modalități, să îl ajute să se vindece. Acesta

va încerca în mod repetat să-și salveze partenerul sau relația, conturându-se astfel un ciclu în care alternează perioadele de dăruire totală

cu cele de epuizare, vinovăție și nemulțumire.

COMPORTAMENT

ADAPTATIV & DEZADAPTATIV

În funcție de cum alegem să reacționăm într-o anumită situație, putem avea un comportament adaptativ (care ne ajută) sau dezadaptativ (care creează probleme suplimentare). De multe ori, oamenii reacționează conduși de un impuls de moment, fără a conștientiza posibilele urmări. Putem numi astfel de reacții comportamente dezadaptative, care pot întreține conflictul, pot răni persoana cealaltă sau chiar propria persoană, generând frustrare, sentimente de vinovăție, tristețe sau auto-dezamăgire. Pentru a evita astfel de urmări, cu alte cuvinte pentru a dezvolta un comportament adaptativ, e nevoie de achiziția unui vocabular din sfera emoțiilor (vezi fișa cu emoțiile), care să ne ajute să identificăm corect ceea ce simțim, prin exerciții frecvente de introspecție. Astfel, ne vom putea detașa emoțional într-o oarecare măsură de conflict, chiar în momentul în care acesta se întâmplă, și vom obține un control mai mare asupra propriilor reacții și implicit asupra situației. Doar în

felul acesta putem spune că decidem asupra ceea ce facem și spunem.

CONSIMȚĂMÂNT

Consimțământul este un alt cuvânt-cheie în înțelegerea și preîntâmpinarea abuzurilor. Orice fel de acțiune care nu are consimțământul informat al ambelor părți (adică în

cunoștință de cauză, cu tot cu posibile urmări negative) este un abuz. Citirea SMS-urilor cuiva fără acordul persoanei în cauză se numește încălcare a intimității, actul sexual fără consimțământ se numește viol, iar avansurile sexuale care continuă, chiar dacă sunt refuzate explicit, se numesc hărțuire sexuală. Uneori însă, lucrurile nu sunt chiar atât de clare, iar sub pretextul surprizei sau al dorinței de a-l proteja pe celălalt, oamenii fac tot felul de lucruri fără acordul persoanei iubite, ajungând să producă și suferință, și vinovăție. Consimțământul sau acordul este ceea ce garantează echitatea oricărei relații dintre oameni, în

special relațiile de cuplu, iar acolo unde el nu mai există, începe abuzul.

CONSTRÂNGERE

Constrângerea e atunci când faci ceva „cu forță” sau „obligat”. Implică faptul că cineva are o pârghie prin care te poate „convinge” să faci altceva decât ceea ce vrei tu, te „strânge cu ușa” într-un fel mai concret sau mai abstract, astfel încât să obțină ceva ce își dorește și tu nu ai vrea să îi dai. Constrângerea poate să includă manipulare, șantaj, șantaj emoțional, persuasiune, amenințare, presiune, dezinformare etc. și întotdeauna celui constrâns i se „oferă” o singură variantă alternativă, care e mult mai greu de acceptat decât ceea ce vrea agresorul să obțină. Iar la final, victima constrângerii va avea totuși impresia că a luat singură decizia respectivă, care era mai bună oricum decât acea „unică” alternativă prezentată de agresor. Ba chiar uneori, când constrângerea se combină cu minciuna, victima îi e recunoscătoare agresorului

pentru „ajutorul” primit, până să-și dea seama că a fost înșelată.

CYBER-BULLYING

Cyber-bullying-ul, adică bullying-ul virtual sau cibernetic, implică aceleași forme de abuz descrise mai sus, mai puțin agresiunile fizice directe. În rest, cam orice fel de insultă, jignire, ironizare, umilire sau pur și simplu „hate speech” (n.r. discurs instigator la ură, vezi mai jos definiția) se întâmplă pe net în forme extreme, încurajând și menținând prejudecăți, discriminare bazată pe rasă, sex, clasă socială, orientare sexuală, vârstă etc., fenomene de dezinformare în masă de tipul „fake news” și chiar o mulțime de modalități noi de a fraudă și de a fura, de la bani și bunuri materiale și până la identitățile altor persoane. Fără prea multe mecanisme de control și sancțiune, internetul încă tânăr este folosit de oameni care deocamdată nu i-au înțeles complet nici rostul, nici riscurile, ceea ce îl face greu de reglementat și controlat. Practic, pe net poți fi cine vrei tu să fi, cu minimum de responsabilitate pentru acțiunile tale și o infinitate de posibilități de a te ascunde sau de a scăpa de orice fel de repercusiuni. Pentru victimele abuzurilor cibernetice situația e și mai dificilă, căci în lipsa unei infrastructuri de sprijin (programe educaționale despre folosirea în siguranță a spațiului virtual, instituții de reglementare, control și aplicare a legislației, consiliere juridică etc.) cele mai multe astfel de cazuri rămân neraportate, uneori chiar neconștientizate nici măcar de către victimele abuzurilor cibernetice.

EMPATIE

Empatia este un alt concept relativ nou, care s-a născut în domeniul filozofiei și a revoluționat ulterior vocabularul de psihologie modernă.

Empatia e descrisă mai mereu ca fiind capacitatea unei persoane de a înțelege și de a simți exact ce gândește și simte o altă persoană, un fel de aptitudine specială de „a te pune în pielea altuia”, dar aceasta este o explicație simplistă și produce niște confuzii. Empatia, de fapt, este capacitatea de a intra cu ușurință în rezonanță afectivă cu o altă persoană, de a-ți „imagina” cu precizie ceea ce simte, adică identificarea corectă a emoțiilor, chiar și atunci când celălalt încearcă să le ascundă.

Persoanele empatice sunt mai tolerante și mai afectuoase și au, prin urmare, un comportament înțelegător, nu fac discriminări, manifestă compasiune, afecțiune și oferă sprijin celorlalți. Empatia se poate învăța și se poate educa, iar cultura generală, experiențele de viață variate și relațiile interpersonale diverse contribuie la dezvoltarea ei.

Riscurile cu care vine la pachet empatia sunt mai degrabă cele la care sunt supuși oamenii empatici: ei vor tinde să se identifice mai ușor cu suferința sau cu entuziasmul celorlalți, uneori chiar neglijându-și propriile nevoi și dorințe, vor petrece mai mult timp gândindu-se la soluții pentru problemele altora, încărcându-se cu poveri emoționale ce nu le aparțin sau vor fi mai predispuși să facă „sacrificii” și compromisuri pentru alții, poziționându-se în dezavantaj. Toate aceste riscuri pot fi reduse dacă ne însușim și respectăm conceptele de limite sau granițe personale, care ne

pot ajuta să nu empatizăm cu ceilalți până la identificare. De asemenea, eliminarea șantajului emoțional din relațiile noastre are un impact pozitiv asupra felului în care se manifestă empatia în comportament, separând-o atât de comportamentele

egoiste indezirabile, cât și de riscul „uitării de sine” sau al uzurii emoționale.

FEEDBACK

Feedback-ul pare să fie un termen desprins din viața profesională, dar în realitate ar trebui să îl folosim mult mai des în viața personală. E util să reținem că feedback-ul reprezintă comunicarea unor informații (opinii și reacții emoționale personale, apărute ca urmare a unei anumite interacțiuni cu o altă persoană), transmisă interlocutorului cu scopul de a îmbunătăți sau de a menține echilibrul interacțiunii. Feedback-ul din relațiile oamenilor trebuie să fie, așadar, onest și centrat pe punctul de interes – acțiunea, evenimentul sau procesul respectiv – pentru ca șansele de îmbunătățire sau de menținere a echilibrului să existe cu adevărat. Răspunsul de tip feedback e cerut printr-o întrebare de genul „Ce părere ai despre ce am făcut/situația x/ obiectul y?”. Ca să fie un feedback adevărat și util, răspunsul trebuie să fie comunicat clar și inteligibil, alternativa non-feedback fiind un răspuns dezorganizat

și/ sau evitant, care ia forma unui sfat, a unei interpretări sau a unei critici/ laude.

FRUSTRARE

Frustrarea e definită în DEX, ca termen din domeniul psihologiei sau cercetării, drept „Stare a unui individ care, din cauza unei piedici sau a unei inhibiții, nu-și

poate realiza o dorință sau satisface o plăcere (sexuală)”. De altfel, toată lumea are dorințe neîmplinite, nevoi nesatisfăcute și plăceri înfrânate, fie ele de natură emoțională, erotică sau mai pragmatice (planuri, hobby-uri, obiective profesionale etc.)

Dacă vrei să vizualizezi mai corect frustrarea, îți poți imagina un rezervor de energie dezagreabilă (ca să nu zicem negativă, căci starea de frustrare are și efecte pozitive în psihicul uman, cum ar fi creșterea motivației sau conștientizarea nevoilor negate). Pe măsură ce îți crește numărul de nevoi și dorințe nesatisfăcute, crește și nivelul de umplere a rezervorului de frustrare nediferențiată, adică nu există câte un rezervor pentru fiecare tip de frustrare (socială, profesională, sexuală etc), ci ea este înmagazinată nediferențiat. Acest lucru face ca oamenii să fie predispuși să „explodeze” când se lovesc de anumite tipuri de situații problematice sau dificile, care le generează starea de frustrare. Această „explozie” este de fapt o reacție afectivă disproporționată: manifestarea spontană și necontrolată a unor sentimente de furie, mânie, supărare, frică, dezamăgire, deznădăjduit. „Explozia” are loc atunci când toleranța la frustrarea generată de situația problematică este scăzută, adică rezervorul este prea plin și „dă pe-afară”. De aici apare și reproșul clasic „Îți verși nervii pe mine!” atunci când observi genul ăsta de comportament la cineva.

De reținut este faptul că în astfel de momente de „explozie” a frustrării, oamenii nu prea reușesc să

fie conștienți de faptul că au o reacție disproporționată, ba chiar dau vina pe altcineva sau altceva pentru reacția lor și abia după un timp reușesc să se calmeze și să vadă lucrurile mai clar. Asta însă nu garantează faptul că ei vor putea să își dea seama ce frustrări personale s-au manifestat în acele momente și nici nu îi va feri de alte potențiale „explozii”, mai ales dacă nu fac efortul de a conștientiza, confrunta și soluționa conflictele interne sau externe care le alimentează rezervorul de frustrare.

Cu toate astea, furia și toate celelalte trăiri dezagreabile sunt firești și uneori utile, atunci când sunt exprimate non-agresiv și canalizate spre obținerea unei schimbări pozitive, căci

ele ne ajută să mobilizăm energia psihică pentru a obține schimbarea dorită.

HATE SPEECH

Hate speech, sau discurs instigator la ură (DIU) – așa se numește ceea ce fiecare dintre noi întâlnește deseori pe stradă, în grupul de vecini de la bloc, în gașca de prieteni, la muncă, la televizor, pe internet sau chiar printre propriile gânduri, uneori. E gândirea inundată de discriminare și competiție, ce formulează, sub umbrela dreptului la liberă exprimare, tot felul de abuzuri verbale față de o persoană sau un grup de persoane. Consiliul Europei ne spune că „termenul va fi înțeles ca acoperind toate formele de exprimare care diseminează, incită, promovează sau justifică ura rasială, xenofobia, antisemitismul sau alte forme de ură bazate pe intoleranță.” Bhikhu Parekh, propune în lucrarea sa *Hate speech. Is there a case for banning?*

(2006) o cale de identificare a DIU, prin raportare la trei trăsături specifice, care îl deosebesc de alte forme de exprimare ofensatoare. Astfel, DIU „înteste un individ sau un grup de indivizi pe baza anumitor caracteristici”, „stigmatizează victima prin aceea că îi atribuie un set de trăsături constitutive care sunt văzute în general ca profund nedezirabile” și desemnează o formă de exprimare în care „grupul țintit este proiectat în afara limitelor normale ale relațiilor sociale.” Ca exemple de DIU din realitatea curentă a României avem problematica discursului public vizavi de referendumul pentru redefinirea familiei din 2018 sau problematica asistaților social din ultimii ani.

Oficial, termenul a început să fie folosit și definit după ce tehnologizarea s-a combinat cu terorismul, generând tragedii în masă, iar statele au înțeles că pericolul este atât de mare încât necesită cercetarea surselor și a cauzelor. Deși *hate speech*/ DIU și *hate crime*/ IMU (infracțiuni motivate de ură) nu sunt același lucru și nu au mereu o legătură cauzală clară și automată, ele sunt fenomene conexe, care au luat amploare odată cu accesibilizarea tehnologiei

comunicațiilor, lucru pentru care omenirea nu pare încă pregătită.

IDEALIZARE & DEVALORIZARE

Idealizarea este unul dintre păcatele optimiștilor, care le scoate acestora în cale tot felul de obstacole neprevăzute în relațiile cu alți oameni, lăsându-i uimiți și surprinși sincer de evoluția lucrurilor. Prin idealizare înțelegem un proces prin care alegem inconștient

să vedem doar trăsăturile pozitive ale unui lucru – obiect, persoană, situație – și le neglijăm complet pe cele negative sau dezagreabile. Idealizarea ne împiedică să vedem realitatea obiectivă (așa cum este ea) și produce deformări ale percepției care ne influențează toate deciziile ulterioare. De obicei, tendința de idealizare apare în perioada de îndrăgostire de la începutul unei relații sau ca mecanism de apărare activat inconștient în fața unor situații neplăcute sau periculoase.

Procesul invers idealizării este devalorizarea – deprecierea sau eliminarea aspectelor pozitive și centrarea pe aspectele negative sau dezagreabile ale unui obiect, ale unei persoane sau ale unei situații. Acest proces se petrece în general după încheierea unei perioade de idealizare. În relațiile dintre oameni, devalorizarea este resimțită ca desconsiderare din partea celuilalt și produce sentimente de anxietate, depresie, culpabilitate și revoltă, scade stima de sine și încrederea în propriile forțe, persoanele devalorizate

constant ajungând chiar să își chestioneze modul de gândire sau capacitățile intelectuale.

INTRUZIVITATE

Intruzivitatea se poate descrie printr-o tendință de a invada spațiul intim – fizic, emoțional, sexual – al unei alte persoane, fără permisiunea acesteia. Asta presupune ignorarea sau desconsiderarea granițelor personale ale celuiilalt și se poate manifesta atât în relații apropiate (familie, cuplu, prietenii), cât și în relații profesionale sau strict circumstanțiale (de exemplu:

necunocutii care stau prea aproape de tine la coadă sau care se uită în telefonul tău în mijloacele de transport în comun). Intruzivitatea este o tendință ce se poate manifesta chiar și atunci când celălalt își manifestă explicit dezacordul, iritarea sau furia, fiind conectată cu propriile frici, dorințe, nevoi ale celui intruziv. De obicei, oamenii intruzivi nu prea vor să recunoască atunci când încalcă granițele altor oameni și se justifică prin grijă, iubire sau chiar

responsabilitatea sau datoria pe care o resimt de a-i controla pe ceilalți pentru a se asigura că totul e ok.

NEGOCIERE & COMPROMIS

Acești doi termeni nu pot fi înțeleși separat, așadar să începem cu negocierea, care dă naștere, de cele mai multe ori, compromisului.

Negocierea este acel proces de comunicare care poate avea loc între două sau mai multe persoane, aflate pe poziții de egalitate, adică niciuna nu îi poate impune celeilalte să ia o anumită decizie, ca în cazul în care una dintre persoane ar avea un rang superior (de exemplu: în relațiile profesionale, profesor-elev, părinte-copil). În relațiile dintre oameni se negociază multe lucruri, dar mare parte dintre aceste negocieri nu sunt neapărat conștiente sau intenționate. Scopul negocierii este ca cei implicați să ajungă la un acord în privința unei decizii ale cărei urmări îi afectează pe toți. Astfel, negocierea este menită să îi ajute pe oameni să identifice o soluție acceptabilă pentru toate părțile implicate. De aceea, negocierea trebuie să implice asumarea unei poziții față de problemă din partea fiecăruia, adică să spui clar ce vrei să obții și

în ce fel, ținând cont și de pozițiile asumate de ceilalți participanți la negociere. În urma acestor schimburi de informații între participanții la negociere, fiecare își va clarifica imaginea de ansamblu și pentru toți va deveni mai „vizibilă” calea de mijloc, acea decizie de comun acord care împacă și capra, și varza, și chiar și lupul uneori. Acesta este compromisul: un fel de formă finală a ajustărilor față de poziția inițială a fiecăruia: cu ce se mulțumește și la ce renunță fiecare persoană. Odată ce toți cei implicați în negociere sunt de acord cu o decizie, se poate spune că negocierea a fost încheiată cu succes.

E într-adevăr greu să găsești acea cale de mijloc a compromisurilor, dar nu imposibil. Important este ca negocierea să aibă loc efectiv, adică să existe o discuție în care fiecare să își argumenteze poziția și să afle cum se raportează ceilalți la situația respectivă. Dacă etapa discuției este eliminată sau incompletă (ex: îmi imaginez că celălalt mă va refuza, așa că nu mai propun acel lucru sau, în timp ce vorbește celălaltă persoană, în loc să ascult mă gândesc la ce am eu de spus), decizia finală nu va avea multe șanse să satisfacă nevoile tuturor, iar compromisurile la care ajung cei implicați vor fi mai degrabă dezagreabile.

Ceea ce face lucrurile atât de complicate în viața de zi cu zi este faptul că negocierea este un proces ce începe mult mai devreme, în interiorul fiecărei persoane care se confruntă cu o situație problematică și în care trebuie să ia o decizie. Aici este vorba despre o negociere internă, care implică nu persoane diferite, ci o serie de nevoi diferite ale

aceleiași persoane. Fiecare dintre aceste nevoi are un anumit nivel de urgență, intensitate, prioritate în funcție de care se ia decizia finală. Negocierea aceasta internă este, de regulă, inconștientă și nu necesită atenție, efort intenționat și dialog intern. Dar, în cazurile în care problema vizată provoacă trăiri ambivalente (caută termenul în vocabular), negocierea internă devine conștientă și ia forma unui proces de deliberare – gândirea în termeni de „cum ar fi dacă” și toate scenariile alternative de soluționare a problemei. Dintre aceste scenarii se va alege unul anume, care corespunde cel mai bine configurației de nevoi și motive expuse în dialogul intern. Uneori, însă, alegerea este blocată – persoana în cauză se „împotmolește” între mai multe nevoi și motive considerate la fel de importante și pe care nu le poate prioritiza, ceea ce înseamnă că nu identifică soluția de compromis intern. Astfel de situații generează anxietate și depresie și, lăsate nesoluționate pe termen lung (de exemplu: alegi să nu te mai gândești ca să nu îți strici dispoziția) ele pot genera suferință profundă, conflicte frecvente, aparent inexplicabile,

cu cei din jur sau chiar boli psihosomatice (boli fiziologice corelate cu stresul și suferința emoțională).

RESPECT

E tare greu să definești respectul, mai ales că mulți adulți, în relație cu copii, adolescenți sau chiar alți adulți, îl confundă cu disciplina sau cu acceptarea constrângerilor. Respectul adevărat nu are nimic de-a face cu frica sau cu pedepsele. Respectul este

ceea ce simți față de o persoană pe care o admiri pentru comportamentul sau pentru ideile sale, sau pur și simplu pentru că este un alt om. Una dintre cele mai simple reguli ale respectului este: „Ce ție nu-ți place altuia nu-i face”, dar trebuie să iei în considerare și faptul că altora s-ar putea să nu le placă ceva ce ție îți place sau, cel puțin, nu te deranjează. A confunda respectul cu obediența și

supunerea e o cale directă către abuz. Respectul presupune o combinație de stimă, prețuire și toleranță față de diferențele de opinie.

REVENGE PORN

Revenge porn este un caz extrem de violare a intimității și de cyberbullying, care presupune publicarea sau distribuirea unor imagini cu conținut sexual mai mult sau mai puțin explicit, fără acordul persoanei din imagini. Această formă de abuz are deja un nume al său pentru că a devenit un fenomen social și afectează, cu precădere, adolescențele. Revenge porn se bazează atât pe niște prejudecăți ale societății (tabu-urile legate de sex, inegalitatea dintre sexe), cât și pe lipsa de educație și modelele sociale negative de soluționare a conflictelor, lipsa de sancțiuni pentru persecutori (în cazul acesta, cei care distribuie imaginile cu pricina – TOȚI, nu doar primul care distribuie) și, în

special, tendința societății noastre de a învinovăți victima (atitudinile de genul „Ea i-a trimis pozele. La ce se aștepta?”).

ȘANTAJU EMOTIIONAL

Șantajul emoțional este o formă cât se poate de vehiculată de abuz. Presupune manipulare, de multe ori minciună, iar

de cele mai multe ori se bazează pe empatia și compasiunea celorlalți. Șantajistul emoțional îi provoacă celui alt sentimente de vinovăție, teamă sau responsabilitate/obligație, deseori în numele dragostei. Practic, vorbim despre un lup în blană de oaie, un agresor care pozează în victimă și o face atât de bine încât te face să vrei să îl ajuți, chiar dacă asta înseamnă să renunți la propriile valori, nevoi sau aspirații. Dacă auzi „Cum ai putut să-mi faci asta?”, „De ce vrei să mă faci să sufăr?” sau „Credeam că ești altfel, dar m-am înșelat...” ar fi bine să te gândești de două ori înainte să îți ceri scuze. Iar dacă tu ești cel/cea care folosește astfel de expresii, ar fi bine să îți comunicii altfel nevoile, într-un mod mai asertiv.

Resurse

Asociația ALEG—www.aleg-romania.eu/

—Organizație neguvernamentală, non-profit, activă din 2004 în combaterea violenței împotriva femeilor și promovarea egalității de gen

- Ghidul „Vorbesc cu copilul meu despre abuz”
- Broșura „Violența de gen te privește”
- Platforma „Și eu reușesc”

www.sieureuses.ro

Centrul FILIA—www.centrulfilia.ro

—organizație non-profit, apolitică și feministă care luptă împotriva inegalităților de gen prin activism, advocacy și cercetare.

- Broșura „Ce poți face dacă ești agresată”

CPE—Centrul Parteneriat pentru Egalitate

www.cpe.ro—Organizație non-profit

care promovează egalitatea de șanse pentru femei și bărbați în România

- Raportul „Adolescente vulnerabile și supereroine. Drumul dificil către maturizare al fetelor din România”
- Colecția de raportări de cercetare

—www.cpe.ro/resurse/cercetari/

- Colecția de publicații

—www.cpe.ro/resurse/publicatii/

Centrul de Teatru Educațional Replika

—www.centrulreplika.com —Platformă de creație artistică în folosul comunității

Platforma SEXUL VS BARZA

—www.sexulvsbarza.ro—Prima platformă de educație sexuală în format video din România

Platforma Campania Respectului

—www.campaniarespectului.ro—Inițiativa AVON de luptă împotriva violenței domestice

Salvați Copiii—www.salvaticopiii.ro

—ONG care oferă servicii de suport pentru copil și familie în centre de consiliere din București, Iași, Suceava, Mureș, Timișoara

Emoții

Până în prezent, filozofii și psihologii nu au reușit să cadă de acord asupra unei clasificări universale a emoțiilor umane. Mai mult, chiar și definițiile emoțiilor variază de la o abordare la alta. Nouă ne place definiția de mai jos, extrasă din DEX (Dicționarul Explicativ al limbii române, 2009):

EMOȚIE, emoții, s. f. Reacție afectivă de intensitate mijlocie și de durată relativ scurtă, însoțită adesea de modificări în activitățile organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate.

Pentru o clasificare a emoțiilor, dintre numeroasele modele existente în literatura de specialitate, am ales categoriile prezentate de psihologul Daniel Goleman, în cartea sa *Inteligența emoțională* (Ed. Curtea Veche, 2008). El explică faptul că acestea ar putea fi principalele ramificații ale trăirilor emoționale umane, însă nu are pretenția ca lista de mai jos să acopere întreaga paletă de emoții: unele dintre ele, precum gelozia („o variantă a mâniei care cuprinde tristețe și frică”) sunt emoții complexe, compuse din mai multe tipuri emoționale de trăiri simultane.

MÂNIA

Furia
Resentimentul
Exasperarea
Indignarea
Vexarea
Animozitatea
Irascibilitatea
Ostilitatea
Ura

TRISTEȚEA

Supărarea
Măhnirea
Îmbufnarea
Melancolia
Mila de sine
Singurătatea
Disperarea
Deprimarea

FRICA

Anxietatea
Nevozitatea
Preocuparea

Consternarea
Neînțelegerea
Îngrijorarea
Teama
Spaima
Groaza
Fobia
Panica

BUCURIA

Fericirea
Ușurarea
Mulțumirea
Binecuvântarea
Încântarea
Amuzamentul
Mândria
Plăcerea senzuală
Râsplata
Satisfacția
Extazul

IUBIREA

Acceptarea
Prietenia

Încrederea
Amabilitatea
Afinitatea
Devotamentul
Adorația
Dragostea
Mila

SURPRIZA

Șocul
Mirarea

DEZGUSTUL

Disprețul
Aversiunea
Detestarea
Repulsia

RUȘINEA

Vinovăția
Jena
Supărarea
Remușcarea
Umilința
Regretul

Nevoi

Cea mai cunoscută clasificare a nevoilor umane îi aparține psihologului american Abraham Maslow, care a teoretizat un model ierarhic al nevoilor (Abraham Maslow, *Motivație și personalitate*, editura Trei, 2013). Popularizat sub numele de „piramida trebuințelor umane”, acest model are la bază nevoile fiziologice, cele care țin de asigurarea resurselor vitale, și avansează, treaptă cu treaptă, până la cele mai abstracte dintre trebuințele umane, cele de auto-actualizare. Principiul ierarhizării sugerează faptul că indivizii nu își pot concentra energia și eforturile pentru satisfacerea nevoilor de pe treptele superioare atunci când nu le sunt satisfăcute nevoile primare. Bineînțeles, există și excepții de la această regulă, dar lumea academică încă lucrează la elaborarea unor modele teoretice care să cuprindă întreaga bogăție a vieții psihice umane.

Nevoile listate mai jos pe structura piramidei lui Maslow sunt doar câteva dintre cele pe care fiecare dintre noi le experimentează de-a lungul vieții și servesc drept suport pentru a înțelege vasta varietate a nevoilor umane.

119

1. NEVOI FIZIOLOGICE (DE SUPRAVIEȚUIRE)

- De aer
- De hrană
- De apă
- De mișcare
- De odihnă
- De activitate sexuală
- De atingere / contact fizic

2. NEVOI DE SECURITATE PERSONALĂ

- de cămin
- de îmbrăcăminte
- de stabilitate
- de predictibilitate
- de spiritualitate
- de protecție

3. NEVOI SOCIALE DE APARTENENȚĂ

- de iubire
- de validare
- de prietenie
- de apartenență la grup
- de intimitate
- de conexiune
- de includere
- de suport
- de înțelegere

- de reciprocitate
- de cooperare

4. NEVOI DE RECUNOAȘTERE SOCIALĂ

- de respect
- de apreciere
- de statut
- de încredere
- de libertate
- de prestigiu
- de competență
- de eficiență
- de a conta
- de integritate

5. NEVOI DE AUTO-ACTUALIZARE

- de a înțelege
- de a învăța
- de dezvoltare personală
- de realizare profesională
- de a descoperi
- de claritate
- de creativitate
- de armonie
- de inspirație
- de frumos / nevoi estetice
- de stimulare

Bibliografie recomandată de psihologi

Akhtar Salman, *Sursele suferinței. Frica, lăcomia, vinovăția, înșelarea, trădarea și răzbunarea*, Editura Trei, 2018

Blackman M. Jerome, 101 apărări. *Cum se autoprotejează mintea*, Editura Trei, 2009

Blakemore Sarah-Jayne, *Cum să te inventezi. Viața secretă din creierul adolescenților*, Editura Publica, 2019

Bowlby John, *O bază de siguranță. Aplicații clinice ale teoriei atașamentului*, Editura Trei, 2011

Chapman Gary, *Cele 5 limbaje ale iubirii pentru adolescenți*, Editura Curtea Veche, 2018

Chapman Gary, *Cele 5 limbaje ale iubirii*, Editura Litera, 2019

Chapman Gary, Thomas Jennyfer, *Cele 5 limbaje ale scuzelor*, Editura Curtea Veche, 2016

Fanget Frédéric, *Mă eliberez*, Editura Trei, 2015

Gottman M. John, *Cele șapte principii ale unei căsnicii fericite*, Editura ASCR, 2016

Hasler Nikol, *Sexul pe înțelesul adolescenților*, Editura Curtea Veche, 2017

Humbeek Bruno, *Suferința din dragoste. Povestea maturizării adolescenților*, Editura Trei, 2014

Johnson D. Matthew, *Mari mituri despre relațiile intime*, Editura Trei, 2018

Lerner Harriet, *Dansul relațiilor – Cum să vorbim când ne simțim furioși, răniți, speriați, frustrați, jigniți, înșelați sau disperați*, Editura Herald, 2018

Levine Amir, Heller Rachel, *Stilurile de atașament. Cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită*, Editura ASCR, 2015

Peck M. Scott, *Drumul către tine însuși*, Editura Curtea Veche, 2013

Perel Esther, *Inteligența erotică*, Editura Curtea Veche, 2018

Perel Esther, *Regândirea infidelității*, Editura Curtea Veche, 2018

Petrovai Domnica, *Iubește și fii iubit/ă*, Editura Humanitas, 2018

Ruppert Franz, *Traumă, atașament, constelații familiale*, Editura Trei, 2012

Salome Jaques, *Curajul de a fi tu însuși*, Editura Curtea Veche, 2019

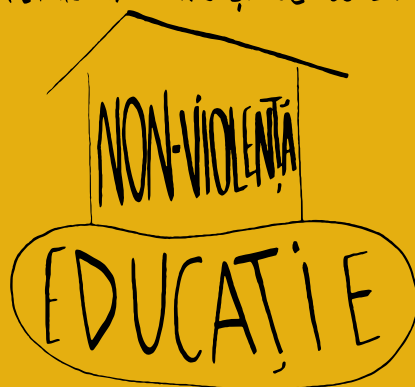
Salome Jaques, *Vorbește-mi, am atâtea să-ți spun*, Editura Curtea Veche, 2018

Woititz G. Janet, *Intimitate zbuciumată*, Editura Pagina de Psihologie, 2019

Yalom D. Irvin, *Călăul dragostei*, Editura Trei, 2008



DAR, ÎNTR-O
LUME IDEALĂ ...
OAMENII AR CĂUTA
ÎN DEX CUVÂNTUL „VIOLENȚĂ”,
PENTRU CĂ NU AR ȘTI CE ESTE.



Adolescenții din România inventează căi de a construi comunități, contexte de socializare, de dezbateri și dezvoltare personală, fără a cere prea mult ajutor adulților, ba uneori chiar împotriva acestora. Caietul de față folosește toate resursele adunate în trei ani de proiect cu și despre adolescenți, pentru a-i ajuta pe cei mai apropiați adulți din viețile lor să-i cunoască mai bine, să relaționeze mai ușor cu ei și poate chiar să învețe mai multe despre ei înșiși.

In a Relationship este un proiect al Fundației Friends For Friends, susținut de AVON România, parte din Campania Respectului.
ffff.ro | campaniarespectului.ro