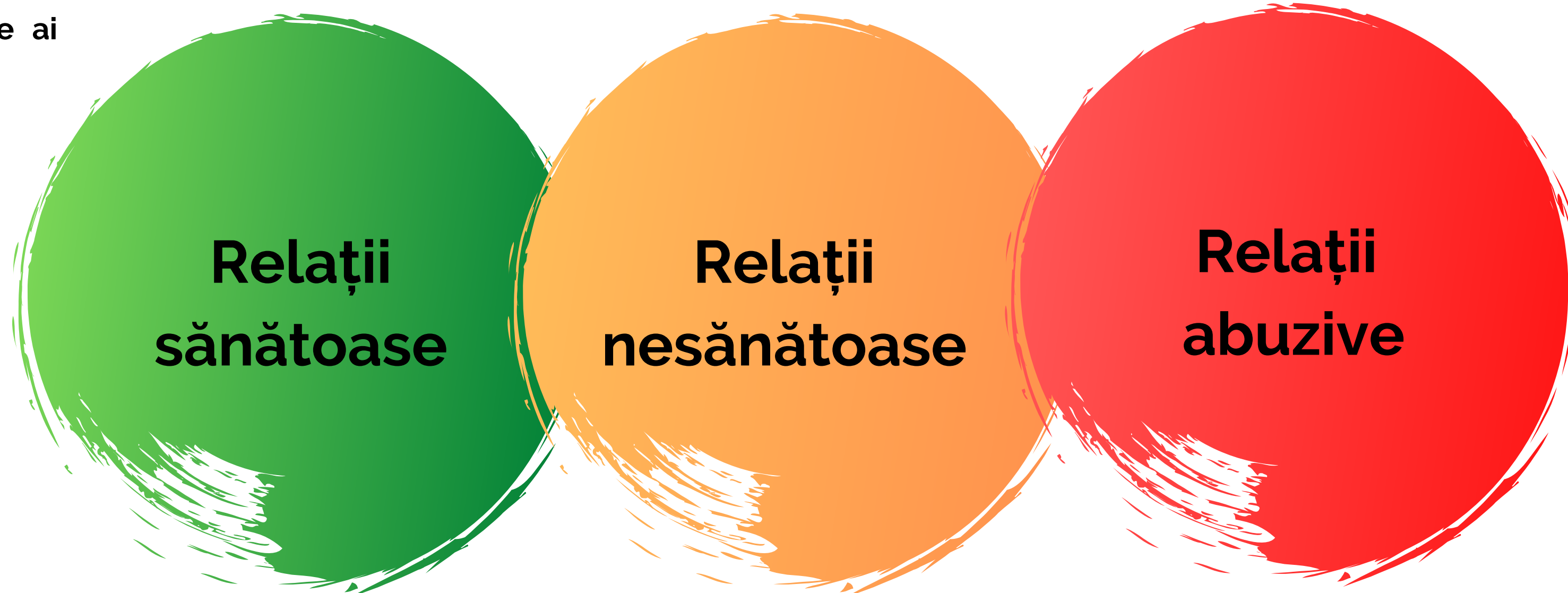


Vorbește cu cineva în care ai încredere!

Află mai multe detalii aici:

www.aleg-romania.eu



Într-o relație sănătoasă ambii parteneri:

- **Vorbesc deschis despre problemele lor și au capacitatea de a se auzi și înțelege.** Astfel își respectă chiar și opiniile diferite, fără a le lua personal. Adevărul fiecărui partener este luat în considerare.
- **Se respectă reciproc, considerându-se valoroși, importanți pentru ceea ce sunt, aici și acum.**
- **Au încredere unul în celălalt, sunt deschiși și sinceri.**
- **Sunt egali.** Deciziile sunt luate împreună și amândoi contribuie în mod egal în gestionarea aspectelor de trai în doi (de la creșterea copiilor, până la sarcinile domestice sau rezolvarea conflictelor)
- **Se bucură de timp și spațiu personal.**
- **Au o viață sexuală respectuoasă,** își dau consimțământul pentru actele sexuale și discută deschis despre ce își doresc sau despre aspectele cu care nu se simt confortabili.
- **Sunt parteneri din punct de vedere economic, financiar.**
- **Sunt implicați în relațiile cu copiii,** comunică și stabilesc împreună nevoile acestora dar și ce nevoi au ei ca părinți, cuplu sau separat. Ei se implică în a găsi soluțiile potrivite ca o echipă „împotriva” problemei, nu unul împotriva celuilalt.

Într-o relație nesănătoasă ambii parteneri:

- **Nu comunică sau se ceartă.**
- **Nu se tratează cu respect.** Când unul sau ambii parteneri nu iau în calcul perspectiva celuilalt atunci relația are de suferit.
- **Nu au încredere unul în celălalt,** în ce spune, simte, gândește sau face.
- **Nu sunt deschiși unul față de celălalt.** Secretele, minciunile sau manipulările sunt caracteristice relațiilor de cuplu nesănătoase.
- **Încearcă să preia controlul asupra nevoilor, dorințelor și alegerilor de viață ale celuilalt, pentru a dicta ritmul relației.** Atunci când nevoile și dorințele celuilalt devin mai importante cuplul începe să se destrame.
- **Petrec timp doar împreună.** Și în cazul în care se socializează doar în familia sau în comunitatea de prieteni ale unuia dintre partenerii cuplului există dezechilibre.
- **Pun presiune din punct de vedere sexual.**
- **Ignoră limitele și nevoile partenerului.** Dacă se presupune din start că doar unul dintre parteneri este responsabil și capabil să ia decizii, în relația de cuplu există un dezechilibru de putere.
- **Nu sunt egali din punct de vedere economic.** Detaliile financiare nu sunt discutate sau se presupune că doar unul dintre parteneri este în controlul părții economice.

Într-o relație abuzivă unul dintre parteneri:

- **Comunică nesănătos,** într-un fel în care îl rănește pe celălalt.
- **Nu respectă sentimentele, gândurile, deciziile, opiniile și siguranța fizică** a celuilalt.
- **Îl acuză pe celălalt de infidelitate** chiar dacă acest lucru nu este adevărat. Partenerul ce acuză infidelitatea celuilalt poate alege chiar metode de atac verbal sau fizic, ca justificare a „răniilor” ce i s-a produs.
- **Neagă acțiunile sale ca fiind abuzive, încercând să dea vina pe celălalt pentru toate comportamentele sale toxice.** Victima este mereu de vină iar agresorul va găsi mereu scuze pentru a răni. Apoi va minimiza efectul comportamentelor sale și va încerca să inducă victima într-o stare de vină și rușine pentru ca aceasta să justifice abuzul asupra sa.
- **Îl controlează pe celălalt.** Un partener ia toate deciziile fără a cere părerea celuilalt.
- **Își izolează partenerul de comunitate, controlează unde se duce și cu cine vorbește.** Se poate ajunge chiar la izolarea victimei față de familie și prieteni, aceasta simțindu-se singură, neputincioasă și lipsită de apărare.
- **Forțează actul sexual sau apariția copiilor.**
- **Exercită control asupra resurselor financiare comune.** A avea un dialog deschis despre bani nu este o opțiune.
- **Este un părinte manipulator care folosește copiii pentru a câștiga puterea și controlul asupra celuilalt partener.**