

Rog să ajungă urgent în  
posesia responsabilei  
Departamentului  
*Misiunea Femeii*.  
Mulțumesc!

# MISIUNEA FEMEII

**enditnow**<sup>®</sup> Ziua Prevenirii Violenței

24 noiembrie 2018

**evs**  
editura viață și sănătate  
PANTELIMON 2018

**enditnow®**  
Advențiștii spun **Nu** violenței

Departamentul Copii,  
Educație,  
Familie,  
Sănătate și Temperanță,  
Asociația Pastorală,  
Misiunea Femeii,  
Tineret

**CUVINTE CARE RĂNESC:**  
*Trauma abuzului  
emoțional*

Scris de Katia G. Reinert, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC,  
Director asociat Departamentul Sănătate și Temperanță,  
Conferința Generală a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea,

Include seminarul  
ABUZUL EMOȚIONAL: Ce putem face noi  
Scris de dr. Katia G. Reinert



Material pregătit la Departamentul Misiunea Femeii  
Conferința Generală a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea  
În numele echipei enditnow® a departamentelor Conferinței Generale  
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA

## Stimați frați și surori,

### Cuprins

|   |    |
|---|----|
| Despre autor .....  | 6  |
| Schița programului din Sabat .....  | 7  |
| Citire interactivă .....  | 8  |
| Predică .....   | 9  |
| Seminar .....   | 24 |
| Sfatul lui Ellen G. White pentru cuplurile aflate în relații disfuncționale ..... | 34 |
| Activitate .....  | 36 |

Vă salutăm cu bucurie pe fiecare dintre voi. Vă trimitem cu drag pachetul **enditnow**<sup>®</sup> cu resurse pentru Ziua Prevenirii Violenței 2018, scrise de către dr. Katia G. Reinert, director asociat al Departamentului Sănătate și Temperanță, Conferința Generală. Predica ei, „Cuvinte care rănesc: Trauma abuzului emoțional” și seminarul „Abuzul emoțional: Ce putem face noi” ne prezintă puterea cuvintelor pentru vindecarea și pentru rănirea altora. Rănila emoțională ale abuzului psihologic poate nu sunt vizibile, dar au efect pe termen lung.

Dumneavoastră sau o persoană dragă s-ar putea să trăiască într-o situație abuzivă din punct de vedere emoțional, sau poate chiar dumneavoastră sunteți abuzatorul. Știți cum să recunoașteți abuzul emoțional? Cunoașteți caracteristicile tipice ale unui abuzator? Știți să trasați limite pentru a opri abuzul? Știți ce să *nu* faceți pentru a ajuta pe cineva care este abuzat? Sunteți dispusă să vă predați lui Dumnezeu și să-l permiteți să vă înnoiască inima și mintea în timp ce vă refaceți din abuz sau din a fi un abuzator? Veți descoperi răspunsurile la întrebări în aceste pagini cu resurse.

Când aveți nevoie de ajutor, când aveți nevoie de har, când aveți nevoie de bunătațe plină de iubire, când aveți nevoie de cuvinte sensibile și pline de credincioșie, vă puteți încrede în Isus. El va avea grijă de dumneavoastră în orice situație.

Ca Soțul cel adevărat, Isus spune: „Căci Eu știu gândurile pe care le am cu privire la voi, zice Domnul, gânduri de pace și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde” (Ieremia 29:11).

Asemenea Celui care ne iubește sufletele cu adevărat, Isus spune: „Te chem pe nume, ești al Meu” (Isaia 43:1).

Fie ca mesajul din aceste pagini să aducă speranță și vindecare oamenilor pe care-i atragem la Isus prin dragoste, har, bunătațe și compasiune.



Departamentul Misiunea Femeii,  
Conferința Generală a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea

## Despre autor:

**Katia G. Reinert, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC**

Dr. Reinert a scris predica și seminarul pentru Ziua Prevenirii Violenței **enditnow**® 2018.

**Predică:** Cuvinte care rănesc: Trauma abuzului emoțional

**Seminar:** Abuzul emoțional: Ce putem face noi

DR. KATIA G. REINERT este asistentă medicală și asistentă specializată în sănătate publică, lucrând în Secția de medicină internă a Clinicii Shepherds din Baltimore. Ea slujește, de asemenea, ca director asociat pentru Departamentul Sănătate și Temperanță la Conferința Generală a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea. În ultimul timp a slujit ca director al Departamentului Sănătate și Temperanță a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea din America de Nord.

Dr. Katia G. Reinert are o licență în asistență medicală obținută la Universitatea Adventistă Washington, un master în asistență medicală obținut la Universitatea Catolică a Americii, cu specializare în sănătate publică și tratamentul populațiilor vulnerabile și un doctorat în filozofia asistenței medicale obținut la Universitatea „Johns Hopkins” din Baltimore, cu specializare în cercetarea interdisciplinară a violenței din familie.

Dr. Reinert a lucrat ca asistentă la Spitalul Adventist Washington timp de 15 ani la Secția de terapie intensivă, ca asistentă de sănătate ocupațională, asistentă comunitară, asistentă-șefă și coordonator pentru Sistemul Adventist de Sănătate. A fost aleasă ca membră a Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA) in the U.S. Department of Health and Human Services (Consiliului Național Consultativ cu privire la Abuzul de Substanțe și Sănătate Mintală) în Departamentul de Sănătate și Servicii Sociale din Statele Unite. Are un interes deosebit în medicina preventivă și a stilului de viață și în tratamentul dezechilibrelor fizice, mintale și emoționale.

Dr. Reinert a ținut seminare, a publicat articole pe aceste subiecte și a fost implicată în parteneriate bazate pe încredere pentru îmbunătățirea sănătății persoanelor, a familiilor și comunităților.

Născută în Brazilia, ea este pasionată de ciclism, drumeții, călătorii și explorarea lumii și a frumuseții peisajelor naturale.

## Schița programului din Sabat

**Invitație la închinare**

**Verset biblic: Efeseni 4:29** – „Niciun cuvânt stricat să nu vă iasă din gură, ci unul bun, pentru zidire, după cum e nevoie, ca să dea har celor ce-l aud.”

**Imn**

**Rugăciune:**

**Textul pentru daruri:**

**Muzică:**

**Citire interactivă: „Pacea”**

**Muzică specială:**

**Predică: CUVINTE CARE RĂNESC: Trauma abuzului emoțional**

**Imn de închidere: 310 – „Ești pacea mea”**

**Rugăciune de închidere:**

## Citire interactivă

### „Pacea”

„Iată ce plăcut și ce dulce este  
să locuiască frații împreună!”

„Vă îndemn, fraților,  
pentru Numele Domnului nostru Isus Hristos,  
să aveți toți același fel de vorbire, să n-aveți dezbinări între voi,  
ci să fiți uniți în chip desăvârșit  
într-un gând și o simțire.”

„Așadar să urmărim lucrurile  
care duc la pacea și zidirea noastră.”

„Înțelepciunea care vine de sus, este întâi curată,  
apoi pașnică, blândă, ușor de înduplecat,  
plină de îndurare și de roduri bune,  
fără părtinire, nefățarnică.”

„Și roada neprihănirii  
este semănată în pace  
pentru cei ce fac pace.”

„Desăvârșiți-vă, îmbărbătați-vă,  
fiți cu un cuget, trăiți în pace  
și Dumnezeuul dragostei și al păcii va fi cu voi.”

Psalmii 133:1; 1 Corinteni 1:10; Romani 14:19;  
Iacov 3:17,18 și 2 Corinteni 13:11

## Predică

# CUVINTE CARE RĂNESC: Trauma abuzului emoțional

de dr. Katia G. Reinert

### Pasaj biblic

Pasajul biblic pentru această dimineață se găsește în Efeseni 4:29. Vă invit să deschideți Bibliile și să meditați la aceste cuvinte.

„Niciun *cuvânt stricat* să nu vă iasă din gură, ci unul *bun, pentru zidire*, după cum e nevoie, *ca să dea har* celor ce-l aud.” (subliniere adăugată)

## INTRODUCERE

În acest Sabat al Zilei Prevenirii Violenței **enditnow**<sup>®</sup>, Biserica Adventistă de Ziua a Șaptea se unește, la nivel mondial, pentru a crește conștientizarea despre abuz și violență în toate formele. Ne ridicăm glasurile ca să aducem la lumină formele de abuz care dezumanizează femeii, bărbații, băieții, fetițele și persoane în vârstă și vulnerabile. De ce este atât de important efortul pentru acest Sabat **enditnow**<sup>®</sup>?

### Motivul 1

Primul motiv pentru a vorbi împotriva violenței în toate formele ei este acela că mulți copii ai lui Dumnezeu, la nivel mondial, mor sau suferă consecințe negative pentru sănătatea și starea lor de bine ca rezultat al violenței și abuzului.

Autoritățile de sănătate<sup>1</sup> ne spun că 1,3 milioane de oameni din lumea întreagă mor în fiecare an ca rezultat al violenței în toate formele ei: colectivă (ca în cazul bandelor sau a războiului), autoprovocată (ca în cazul sinuciderii), interpersonală (ca în cazul violenței domestice). Aceste decese reprezintă 2,5% din mortalitatea globală în fiecare an. În primii 15 ani ai secolului al XXI-lea, aproape 6 milioane de oameni au fost uciși, la nivel mondial, doar din cauza actelor de violență interpersonală.

Pe lângă decese, mulți sunt victime ale violenței neletale în fiecare zi. Aceștia sunt supraviețuitori ai violenței interpersonale (abuz fizic, sexual și psihologic sau neglijare). Violența interpersonală neletală este mult mai obișnuită decât omuciderea și are consecințe serioase asupra întregii vieți și societăți. Rănile supraviețuitorilor violenței interpersonale pot să nu fie vizibile, dar sunt simțite profund și consecințele pot fi mutilante și de lungă durată.

## Motivul 2

Al doilea motiv pentru a vorbi împotriva violenței în toate formele este acela că noi suntem mâinile și picioarele lui Dumnezeu în această lume și reprezentăm dragostea și puterea Lui vindecătoare.

Isus Însuși ne cheamă să ne purtăm unul față de altul cu dragoste și respect atunci când spune: „Vă dau o poruncă nouă: Să vă iubiți unii pe alții; cum v-am iubit Eu, așa să vă iubiți și voi unii pe alții. Prin aceasta vor cunoaște toți că sunteți ucenicii Mei, dacă veți avea dragoste unii pentru alții” (Ioan 13:34,35).

De asemenea, El ne cheamă să fim agenți ai vindecării și ai susținerii unul față de altul: „Încolo, toți să fiți cu aceleași gânduri, simțind cu alții, iubind ca frații, miloși, smeriți” (1 Petru 3:8).

Prin urmare, este datoria noastră să-i întâmpinăm pe supraviețuitorii abuzului cu compasiune și să facem tot ceea ce putem să prevenim abuzul și violența în toate formele.

## VIOLENȚA ÎI AFECTEAZĂ PE TOȚI

Cu toate că violența îi afectează pe toți, femeile, copiii și persoanele în vârstă par să suporte în mai mare măsură abuzul fizic, sexual și psihologic.<sup>2</sup>

1. Rapport OMS „Global Status report on violence prevention” 2014. [www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/status\\_report/2014/report/report/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/status_report/2014/report/report/en/)

2. *Ibidem*.

- Unul din patru adulți raportează că a fost abuzat fizic în copilărie.
- Una din cinci femei raportează că a fost abuzată sexual în copilărie.
- Una din trei femei a fost o victimă a violenței fizice sau sexuale din partea unui partener intim la un anumit moment în viață.
- Una din șaptesprezece persoane în vârstă raportează abuz în ultima lună.
- Femeile raportează rate crescute de expunere la viol, violență fizică și urmărire comparativ cu bărbații.

Deși consecințele abuzului fizic și sexual sunt reale, despre o anumită formă de abuz se vorbește mai puțin – și adesea este subestimată – este vorba de abuzul psihologic. Cineva poate spune: „Dar el sau ea nu m-a lovit niciodată. Este comportamentul lui sau al ei cu adevărat abuziv?” Ei bine... da, este!

Abuzul psihologic este real și lasă consecințe care durează. Rănile abuzului fizic se pot vindeca, dar rănile abuzului emoțional nu pot fi văzute și au nevoie de mai mult timp pentru a se vindeca. Abuzul emoțional poate distruge stima de sine și are ca rezultat rușine și stimă de sine scăzută.

În acest Sabat pentru Prevenirea Violenței **enditnow**<sup>®</sup> ne concentrăm asupra abuzului psihologic/emoțional. Cea mai obișnuită formă a abuzului emoțional este abuzul verbal.

## Povestea lui Mary

Mary știa că avea ceva de spus, dar trebuia să dea dovadă de curaj ca să-i spună soțului ei, John. În cele din urmă, i-a spus că s-a gândit să se întoarcă la școală pentru a-și continua educația.

„De ce te-ai gândit la asta?” a strigat John. „N-ai absolvit ultimele cursuri la care ai fost, deci este evident că nu vei trece nici de data aceasta. Ești proastă. Niciodată nu vei reuși și nu vom cheltui banii pe astfel de lucruri.”

În această conversație nu s-au folosit pumnii, dar au fost făcute răni. Acesta nu a fost un schimb obișnuit de replici, ci un exemplu clasic de abuz emoțional în familie. Trist este faptul că soții asemenea lui Mary poate nici nu se gândesc că sunt într-o relație abuzivă, cu atât mai puțin să știe ce să facă în această situație.

Întrebări de luat în considerare:

- Dacă ai fi în locul lui Mary, ai recunoaște abuzul emoțional?
- Cum ai răspunde dacă ai fi abuzată psihologic?
- Ce spun Biblia și Spiritul Profetic în legătură cu aceasta?

Pe măsură ce punem aceste întrebări, trebuie să clarificăm faptul că, deși femeile tind să experimenteze rate crescute de abuz sexual și fizic față de bărbați, cercetările din Statele Unite sugerează că, în cazul abuzului emoțional, ratele sunt asemănătoare pentru ambele genuri.

## AGRESIUNEA PSIHOLICĂ

Într-o cercetare recentă<sup>3</sup> realizată în SUA, 8 079 bărbați și 9 970 de femei au răspuns la întrebări despre abuzul suportat în ultimele douăsprezece luni și, de asemenea, despre expunerea la abuz în cursul vieții lor. Aproape o jumătate (peste 48%) dintre ei au raportat o rată de experimentare a agresiunii psihologice sub forma agresiunii exprese sau a controlului coercitiv în cursul vieții

Diferențele s-au evidențiat în forma abuzului emoțional. Mai multe femei decât bărbați au experimentat agresiunea exprimată de către partenerii lor, dar ambele sexe au raportat experimentarea controlului coercitiv din partea partenerului lor la o rată de 4 din 10 persoane.

Adevărul este că atât bărbații, cât și femeile au săvârșit într-o proporție crescută abuz emoțional sau verbal față de partenerii lor.

Studiul descoperă, de asemenea, formele abuzului emoțional. Forma este ceea ce se întâmplă acasă. Cele mai obișnuite forme de exprimare a agresiunii raportate pentru ambele sexe sunt denumirile ca: urât/ă, gras/ă, nebun/ă sau

3. CDC National Intimate Partner and Sexual Violence Survey 2010 Summary Report. Retrieved March 2, 2018. [https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs\\_report2010-a.pdf](https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf). În Studiul Național asupra Violenței Domestice și Sexuale (National Intimate Partner and Sexual Violence Survey) din 2010, efectuat în toate cele 50 de State Americane, 18 049 de persoane (9 970 femei și 8 079 bărbați) au răspuns la diferite întrebări referitoare la expunerea la abuz de-a lungul vieții, precum și abuzul suferit în ultimele 12 luni. În acest studiu, 48,4% femei și 48,8% bărbați (aproape jumătate) au raportat o rată de experimentare a diferitelor forme de agresiune psihologică (agresiune expresă sau control coercitiv). Diferența de gen constă în tipul de abuz emoțional. Mai puțini bărbați (32% sau 3 din 10) au raportat experimentarea agresiunii exprese din partea partenerului lor decât femei (40% sau 4 din 10), dar ratele controlului coercitiv erau asemănătoare (42,5% la bărbați și 41,1% la femei – aproape 4 din 10).

prost/proastă și umilirea, insultarea sau ridiculizarea. Cel mai obișnuit tip de agresiune psihologică folosit atât față de bărbați, cât și față de femei este controlul coercitiv cu pretenția de a ști unde se află ea/el în orice moment.

Diferențele se prezintă în faptul că femeilor li se pretinde mai des să le raporteze soților lor unde se află. Bărbații sunt mult mai des insultați. De asemenea, ei raportează că au fost martori ai ocaziilor în care partenera a devenit atât de mânioasă, încât părea periculoasă.

### Prevalența abuzului emoțional în rândul adventiștilor

Care este situația în rândul adventiștilor? Vă sună familiar aceste comportamente? Se întâmplă și în casele dumneavoastră sau în familia lărgită, ori între prieteni?

Deși nu avem date despre abuzul emoțional din cauza unui partener în cadrul unui număr mare de adulți adventiști, dr. Katia Reinert a condus o analiză a prevalenței abuzului emoțional în timpul copilăriei pe un eșantion de 10 283 de adulți adventiști de ziua a șaptea din America de Nord care au participat la Adventist Health Study-2<sup>4</sup> (Studiul 2 privind sănătatea adventiștilor). În acest studiu, 39% dintre femei și 35% dintre bărbați au raportat experimentarea abuzului emoțional din partea părinților lor (tată sau mamă) înaintea vârstei de 18 ani. Expunerea la acest abuz a avut un impact negativ asupra sănătății lor fizice și mintale, indiferent de vârstă, sex, statut social și venit, precum și alegerea stilului de viață ca alimentația sănătoasă și exercițiul fizic. Rezultatul acestui studiu este îngrijorător și ridică întrebări în legătură cu practicile parentale care ar putea fi în detrimentul copiilor și ar putea avea efecte pe termen lung.

### Definirea abuzului emoțional<sup>5</sup>

Abuzul emoțional și verbal poate fi orice tratament care diminuează identitatea, demnitatea și stima de sine a cuiva. Cu alte cuvinte, abuzul emoțional este exprimarea și/sau comportamentul care este controlator, înjositor sau manipulativ. Acesta include insultele sau încercări de a te înfricoșa, a te izola

4. Reinert, K. Campbell, J., Bardeen-Roche, K., Sharps, P., & Lee, J. (July 15, 2015), Gender and Race Variations of the Intersection between Religious Involvement, Early Trauma and Adult Health. *Journal of Nursing Scholarship*, 47(4), 318–327. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4969318/> Din cei 10 283 de participanți, 6 946 au fost femei și 3 333, bărbați.

5. Fraser Health Authority spune că abuzul emoțional are loc atunci când „o persoană este atacată verbal, insultată, se țipă la ea, este amenințată sau umilită de către cineva apropiat”. În Canada, The Vancouver Coastal Health Authority definește abuzul emoțional ca: „Orice tratament care ar putea micșora sentimentul de identitate, demnitate și valoare de sine.”

sau a te controla. De asemenea, este adesea un semn că s-ar putea să urmeze abuzul fizic.

Reținerea *dragostei*, a comunicării, a susținerii sau a banilor sunt metode indirecte de control și de menținere a puterii. Comportamentul *pasiv-agresiv* este ostilitate ascunsă. Agresorul pasiv este „un lup îmbrăcat în haină de oaie”.

Comportamentul abuziv îți dictează unde să mergi, cu cine să vorbești sau ce să gândești. Una este să spui: „Dacă vei cumpăra setul pentru sufragerie, nu ne putem permite o vacanță” și alta este să blochezi cărțile de credit. Spionarea, urmărirea și invadarea persoanei tale, a spațiului sau a lucrurilor este tot abuz, pentru că nesocotește limitele personale.

Spre deosebire de abuzul fizic, abuzul emoțional nu are simptome vizibile și este adesea dificil de detectat. Poate că nu te gândești că ești abuzat dacă nu ești rănit fizic. Dar abuzul emoțional și verbal poate avea efecte pe termen scurt și pe termen lung, care sunt la fel de serioase ca și efectele abuzului fizic.

O persoană abuzată emoțional se simte adesea invizibilă și ne semnificativă, ceea ce poate lăsa o rană mult mai durabilă decât un act fizic. Un consilier pe probleme de familie<sup>6</sup> explică aceasta astfel: „Abuzul fizic spune: «Nu meriți aceasta.» Abuzul emoțional și neglijarea spune: «Tu nici nu ești.»”

### Cum să recunoaștem abuzul emoțional

Ca să recunoști o relație abuzivă este important să faci diferența între abuz și un conflict normal. Conflictul este un lucru obișnuit într-o căsătorie sau în oricare altă relație și nu înseamnă neapărat abuz. Oamenii trebuie să aibă propriile opinii și să fie liberi să le exprime. Dar modul în care cineva își exprimă opinia este crucial.

Conform spuselor unui expert: „Nu este un abuz emoțional să te desparti de un partener. Nu este un abuz emoțional să te certți cu partenerul tău. Nu este un abuz emoțional când cineva reacționează cu durere la ceea ce ai făcut. Oamenii reacționează conform propriilor percepții, deci reacțiile lor nu definesc comportamentul tău. De asemenea, nu este un abuz emoțional să spui ce crezi în mod sincer. Poate că afirmația este lipsită de tact, dar nu este un abuz emoțional. Încă o dată, doar pentru că cineva reacționează la ceea ce a fost spus cu durere, nu înseamnă că această persoană a fost abuzată emoțional.”<sup>7</sup>

6. Karin Gregory, consilier la Focus on the Family Canada.

7. <https://www.psychologytoday.com/blog/traversing-the-inner-terrain/201609/when-is-it-emotional-abuse>

În abuzul emoțional există o dominare intenționată, o putere dinamică ce este aleasă de către o persoană care folosește acest comportament ca să aibă putere și să țină cealaltă persoană sub control.

Uneori, există și semne fizice. Dinții sunt încheștați din cauza tensiunii, inima poate să bată mai rapid. Aceste semne din partea corpului vă spun că ceva este rău. De fiecare dată când încerci să aveți o conversație normală pentru a rezolva o problemă sau un conflict, simți ca și cum celălalt te atacă.

În cele din urmă, propriul comportament îți poate da dovezi ale abuzului emoțional. Simți că trebuie să-ți ceri mereu scuze pentru comportamentul soțului tău? Simți că trebuie să te schimbi pentru a împlini cerințelor soțului? Scuzele nemotivate și autoînvinovățirea sunt caracteristici comune ale unei soții abuzate emoțional.

Victima poate gândi: „Trebuie să schimb acest lucru la mine, pentru că niciodată nu e destul de bun, niciodată nu e destul... ce pot face să rezolv?”

Dacă te întrebi: Oare nu cumva relația mea este abuzivă emoțional?, probabil că este. Iată un test pe care să-l faci chiar acum. Ești gata? Dacă soțul/soția sau altcineva din viața ta:<sup>8</sup>

- Vrea să știe tot timpul ce faci și vrea să mențineți contact permanent.
- Cere parolele de la telefon, e-mail și de la contul social media.
- Este foarte gelos, inclusiv acuzându-te constant de înșelăciune.
- Te împiedică sau te descurajează să te întâlnești cu prietenii sau cu familia.
- Încearcă să te oprească să mai mergi la serviciu sau la școală.
- Se înfurie într-un mod care te înfricoșează.
- Controlează toate resursele financiare sau modul în care îți cheltui banii.
- Te oprește să consulți medicul.
- Te umilește în fața altora
- Te strigă cu nume insultătoare (ca: „proastă”, „dezgustătoare”, „nedemnă”, „curvă” sau „grasă”).
- Amenință să te rănească sau pe oamenii pe care-i iubești sau animalele preferate.

8. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse>



- Amenință că sună la autorități ca să te denunțe pentru fapte rele.
- Amenință că-și va face rău când este supărat pe tine.
- Spune lucruri de genul: „Dacă eu nu te pot avea, atunci nimeni să nu te aibă.”
- Hotărăște în locul tău lucruri pe care ar trebui să le hotărăști (ce să îmbraci, ce să mănânci).

### Cum ai răspunde dacă ești abuzată psihologic?

Este important să confrunți abuzatorul cu amabilitate, dar cu fermitate. Iată cinci modalități de răspuns, sugerate de consilieri, pentru un supraviețuitor al abuzului emoțional:

#### 1. Studiază tacticile abuzului emoțional și învață să fii categoric.

Să știi cu cine ai de a face. Manipulatorii îți cunosc punctele slabe. Este important să înțelegi că intenția abuzatorului este să te controleze și să evite conversațiile cu sens. Abuzul este folosit ca o tactică de manipulare și pentru a obține putere asupra ta. Dacă te concentrezi asupra conținutului, vei cădea în capcană încercând să răspunzi rațional, să negi acuzațiile și să te explici. Abuzatorul a câștigat în acest punct și a deviat responsabilitatea pentru abuzul verbal.

#### 2. Stabilește limite sănătoase.

Chiar și Isus Hristos a simțit nevoia de a stabili limite în viața Sa. Noi ar trebui să facem la fel. Avem propria individualitate dată de Dumnezeu și odată cu ea avem dreptul de a administra lucrurile care sunt în „curtea noastră”. Deci nu trebuie să ne temem să confruntăm abuzul sau să stabilim limite la cât de mult abuz vom tolera. Stabiliți limite în relația voastră. Ține situația sub control și *trasează limite mai degrabă în ce te privește decât în ce îl pe soțul/soția ta*. De exemplu, dacă soțul/soția conduce cu viteză mare, spune: „Încetează să mai conduci așa sau nu voi mai călători cu tine”, mai degrabă decât: „Te rog, poți să conduci cu viteză mai mică?”

În unele cazuri, abuzul verbal este cel mai bine abordat cu afirmații puternice ca: „Încetează!”, „Nu vorbi așa cu mine!”, „Asta e înjositor!”, „Nu mă porecli!”, „Nu ridică tonul la mine!”, „Nu folosi tonul acesta cu mine!”, „Nu răspund la ordine!” etc. În acest mod stabilești o limită cu privire la felul în care dorești să fii tratat/ă și îți recaptezi puterea. Abuzatorul ar putea răspunde cu: „Și ce?” Poți spune: „Nu voi continua această conversație!”

#### 3. Întărește-ți valoarea și respectul de sine,

Abuzul poate eroda încet-încet respectul de sine. De obicei, atât abuzatorul, cât și victima dintr-o relație au experimentat rușinea în copilărie și au un respect de sine afectat. Adu-ți aminte, nu este vina ta. Biblia conține multe versete minunate care să-ți aducă aminte cât de prețioasă ești. „Te iubesc cu o iubire veșnică, de aceea îți păstrez bunătatea Mea. Te voi așeza din nou...” (Ieremia 31:3).

Hristos ar fi venit pe acest pământ să moară doar pentru tine. Tu ești lumina ochilor Lui. Vorbește. Vorbește cu soțul/soția ta cu respect, dar fii cinstit și vulnerabil, mai degrabă decât să ții totul în tine și să devii amărât și indignat. Dacă soțul/soția ta refuză să se schimbe și să vă împăcați după ce ai vorbit și ți-ai exprimat opinia, spune-i că trebuie să te respecte, altfel va trebui să te distanțezi de el/ea.

#### 4. Caută ajutor imediat la un consilier profesionist

Dacă ești în pericol iminent, sună la poliție sau la numărul de urgență. Dacă nu ești în pericol iminent, discută cu un prieten de încredere, cu un membru al familiei, cu un terapeut sau un voluntar de la un adăpost pentru persoane abuzate sau pe linia de asistență telefonică pentru violență domestică.

Confruntarea unui abuzator, îndeosebi într-o relație pe termen lung, poate fi provocatoare. Adesea este necesară susținerea și validarea din partea unui grup, a unui terapeut sau consilier ca să fii în stare să te opui în mod constant abuzului. Fără acest ajutor, te vei putea îndoii de realitate, te vei simți vinovată și te vei teme de pierderea relației sau de represalii. Când îți recaptezi puterea și stima de sine, nu vei mai permite nimănui să te abuzeze.

Dacă abuzul încetează, o relație se poate îmbunătăți, dar, în realitate, pentru o adevărată schimbare ambii trebuie să fiți dispuși să riscați schimbarea. Luați în considerare terapia individuală sau de cuplu și consilierea.

*Atenție!* Ar fi de preferat să nu mergeți la terapie de cuplu în acest stadiu. Ar putea fi nesigur pentru victimă să-i spună consilierului tot adevărul de față cu abuzatorul. Abuzul nu este greșeala victimei, ci este ceva asupra căruia abuzatorul trebuie să lucreze singur înainte de a trece la terapia de cuplu.

Cum poate o soție să discute în siguranță lucrurile la terapie și apoi să îndure pe drumul de întoarcere spre casă aceeași înjosire, blamare și tortură emoțională care i-a adus la terapie, chiar dacă nu a rămas niciodată vre-

urmă pe corp? Terapia de cuplu nu se poate desfășura în siguranță și cu eficiență în timp ce abuzul continuă.

Dacă autorul abuzului este dispus să-și recunoască nevoia, există speranță de schimbare. Dacă nu, ar trebui să te întrebi: Cu ce sunt dispusă să trăiesc în continuare și ce nu mai sunt dispusă să accept? Dacă această persoană nu va face schimbări, tu nu poți face schimbări pentru ea și nici nu o poți face să se schimbe. Ea trebuie să aleagă schimbarea pentru sine. În acest caz, limitele trebuie reîntărite.

### 5. Caută mângâiere, vindecare și înțelepciune de la Dumnezeu.

Duhul Sfânt este Mângâietorul nostru și ne va călăuzi în toată înțelepciunea și în tot adevărul. El ne poate încălzi inima cu dragostea vindecătoare a lui Dumnezeu. El ne poate învăța ce cuvinte să rostim. Isus Însuși a suferit toate formele de abuz, inclusiv abuz psihologic și emoțional. Diferența dintre noi și El constă în faptul că El a suportat tot abuzul și nu S-a protejat de el, așa cum facem noi în mod normal. Durerea pe care a simțit-o a fost mult mai profundă decât durerea pe care o simțim noi astăzi, deoarece adesea noi încercăm să ne protejăm de durere, dar El nu a făcut aceasta.

Elle G. White scrie în cartea *Viața lui Isus*:

El spune: „Cunosc lacrimile tale. Și Eu am plâns. Cunosc chiar și durerile prea adânci pentru a fi rostite la urechea unui om. Să nu crezi că ești singur și părăsit. Deși suferința ta nu mișcă nicio coardă sensibilă în vreo inimă de pe pământ, privește la Mine și vei trăi.”<sup>9</sup>

## CUVINTE CARE ADUC PACE sau CUVINTE CARE PRODUC RĂNI

Biblia ne învață că există putere în cuvintele noastre. Ele pot sfătui, pot aduce pace și vindecare sau pot răni în așa fel încât cineva să aibă cicatrici adânci pentru toată viața. Iată patru traduceri ale versetului biblic din Efeseni 4:29, pe care să le examinăm cu atenție:

**New Living Translation:** „Nu folosiți un limbaj urât sau abuziv. Orice spuneți să fie *bun și de ajutor*, astfel încât cuvintele voastre să fie o încurajare pentru cei care le aud.” (sublinierea adăugată)

9. Ellen G. White, *Viața lui Isus*, p. 462 (483 în orig.).

**New International Version:** „Niciun cuvânt *dăunător* să nu vă iasă din gură, ci doar ceea ce este de ajutor *pentru zidirea altora*, potrivit cu *nevoile lor*, ca cei care-l aud să le poată fi de *folos*. (sublinierea adăugată)

**The Message Bible:** „Aveți grijă cum vorbiți. Nimic *dăunător sau murdar* să nu vă iasă din gură. Spuneți doar *ce ajută*, fiecare cuvânt să fie *un dar*.” (sublinierea adăugată)

**New King James Version:** „Niciun *cuvânt stricat* să nu vă iasă din gură, ci unul *bun*, pentru zidire, ca să *dea har* celor ce-l aud.” (sublinierea adăugată)

### Puterea cuvintelor

Cuvintele noastre trebuie să fie un dar pentru alții, ele trebuie să aducă pace, să dea har și să-i zidească pe oameni. Ele trebuie să fie rostite cu respect, într-un ton normal, încurajând oamenii, îndeosebi pe cei pe care-i iubim.

Povestea lui Nabal și a soției lui, Abigail, ne oferă un contrast puternic între cuvintele care zidesc și vindecă și cuvintele care exprimă lipsă de respect și îi rănesc pe ceilalți.

1 Samuel 25:2-38 – „În Maon era un om foarte bogat, a cărui avere era în Carmel... Numele acestui om era Nabal, și nevasta lui se chema Abigail; era o femeie cu judecată și frumoasă la chip, dar *bărbatul ei era aspru și rău în faptele lui* (1 Samuel 25:2,3; sublinierea adăugată).

[Citiți tot pasajul din Biblie și reamintiți-vă povestea cuvintelor lui Nabal către David, ca și răspunsul lui Abigail către David.]

Biblia îl descrie pe Nabal ca fiind nebun, aspru și rău în căile lui. Ca și mulți alții care folosesc cuvinte abuzive și le regretă mai târziu, Nabal era în stare de ebrietate.

David și oamenii lui îi ajutaseră pe slujitorii lui Nabal, protejând turma lui noaptea. David simțea că merita să fie inclus la ospățul de la tunsul oilor împreună cu toți ceilalți slujitori. Ca răspuns la cererea politicoasă a lui David, Nabal (al cărui nume înseamnă „nebun”) folosește cuvinte *lipsite de respect* față de David. „Cine este David și cine este fiul lui Isai?” (vers. 10). Aceasta este o insultă cu scopul de a face pe cineva să se simtă *invizibil*. Pe lângă aceasta, Nabal

afirmă că David este *neînsemnat* când el îl desconsideră pe viitorul rege uns spunând despre el că ar fi un rob fugar.

Când află că David este mândru și se îndreaptă către Nabal, împreună cu 400 de bărbați, un slujitor duce veștile înfricoșătoare la Abigail. El spune că Nabal l-a *insultat* pe David. Se pare că Nabal era *abuziv verbal* față de propriii slujitori, pentru că slujitorul îl numește ticălos și menționează că *nimeni nu îndrăznește să-i vorbească*. Nu era un lucru neobișnuit ca slujitorii să discute cu această femeie înțelegătoare – Abigail cea bună și înțeleaptă. Slujitorul îi oferă respectul adevăratei puteri și autorități a gospodăriei și averii și o roagă să facă ceva.

Abigail stabilește imediat cursul acțiunilor ei fără să-și întrebe soțul. Probabil că dorește să evite un război verbal. Este mai mult ca sigur că Nabal este *abuziv emoțional* nu doar cu slujitorii, ci și cu soția lui și cu alte persoane din gospodărie; separeu că ei au adoptat evitarea riscului de a fi abuzați luând hotărâri și punând în aplicare acțiuni fără să-l implice. Mai târziu, Abigail *își asumă vina și își cere iertare și nu mai conține cu scuzele* față de David pentru nebulia soțului ei, indicând probabil că în mod obișnuit ea trebuie să facă astfel și să *mângâie persoanele care au fost rănite după răbufnirile* lui aspre.

### Puterea cuvintelor lui Abigail

Plină de Duhul lui Dumnezeu, Abigail îl întâmpină pe David cu cuvinte de bunățate și cu „darul” mâncării. Cel mai prețios dar al ei nu este mâncare, ci cuvintele ei înțelepte de sfătuire. Cuvintele ei aduc pace, împărtășesc har, încurajează și zidesc pe ascultător și se potrivesc nevoii. David însuși recunoaște aceasta (vers. 33). Și pana inspirației confirmă aceasta.

Ellen G. White scrie în *Patriarhi și profeți*, p. 679 (p. 667, în orig.):

„Cuvintele lui Abigail nu puteau veni decât de pe buzele cuiva care primise înțelepciunea de sus. Evlavia lui Abigail se arăta, ca și parfumul unei flori, cu totul inconștient, pe trăsăturile feței ei, în cuvintele și în purtarea ei. Duhul Fiului lui Dumnezeu sălășluia în inima ei. Vorbirea ei dreașă cu har, plină de amabilitate și pace, răspânda o influență cerească. David a fost cuprins de sentimente mai bune și s-a cutremurat, gândindu-se la urmările pe care le-ar fi putut avea planurile lui nechibzuite... Izbucnirea de mânie a lui David a fost nimicită de puterea influenței și a raționamentului ei.”<sup>10</sup>

10. Ellen G. White, *Patriarhi și profeți*, p. 667. <http://www.whiteestate.org/books/pp/pp65.html>.

### Puterea cuvintelor iubitoare

Ellen G. White scrie în *Semnele timpului*, 14 noiembrie 1892 (*Căminul adventist*, p.166):

„În multe familii există o mare lipsă de exprimare a iubirii unul față de celălalt. Sentimentalismul nu este necesar, însă este nevoie de exprimarea iubirii și a *duoșiei* într-un mod simplu, curat și demn. Mulți cultivă în mod absolut asprimea inimii și prin vorbe și fapte descoperă partea satanică a caracterului. *Iubirea tandră* ar trebui să fie nutrită întotdeauna între soț și soție, între părinți și copii, frați și surori. Orice cuvânt pripit trebuie evitat și nu ar trebui să existe nici măcar aparența lipsei de dragoste unul pentru celălalt. Este datoria fiecăruia în familie să fie plăcut, să vorbească *frumos*.”<sup>11</sup> (sublinierea adăugată)

### Puterea cuvintelor respectuoase

Ellen G. White scrie în *Căminul adventist*, p. 89 (p. 106 în orig.):

„Nici soțul și nici soția nu trebuie să genereze discuții în legătură cu cine *conduce*. Domnul a hotărât principiul care trebuie să fie călăuză în această privință. Soțul trebuie să-și iubească soția așa cum Își iubește Hristos biserica. Iar soția să-și respecte și să-și iubească soțul. Amândoi să cultive un spirit de bunățate, fiind hotărâți ca niciodată să nu se jignească sau rănească unul pe celălalt. *Nu încerca să-l silești pe celălalt să facă ce vrei tu*. Nu poți face acest lucru și încă să te mai bucuri de dragostea celuilalt. Manifestările încăpățănate, îndărătnice, distrug pacea și fericirea căminului. Nu îngăduiți cearta între voi. Dacă faceți acest lucru, atunci amândoi veți fi nefericiți. *Dovediți bunățate* în vorbire și *blândețe* în fapte, *renunțând la propriile dorințe*. Vegheați asupra cuvintelor pe care le roștiți, căci au o puternică influență spre bine sau spre rău. Nu îngăduiți *asprime* în tonul vocii.”<sup>12</sup> (sublinierea adăugată)

Aceasta este datoria noastră. Să avem un cămin ca un colț de cer, în care pot să locuiască Dumnezeu și îngerii. *Dar aici este vestea bună!* Chiar când relațiile nu sunt sănătoase și când există modele de abuz emoțional, încă există speranță!

11. *Eadem*, *Semnele timpului*, 14 noiembrie 1892, AH 198.2 <https://m.egwritings.org/en/book/128.877#896>

12. *Eadem*, *Căminul adventist*, AH 106.4 <https://m.egwritings.org/en/book/128.459>

### Puterea cuvintelor de supunere și unitate

Ellen G. White scrie în *Divina vindecare*, pp. 268–269 (p. 362 în orig.):

„Bărbații și femeile pot atinge idealul pe care Dumnezeu îl are pentru ei, dacă vor face din Hristos ajutorul lor. Ceea ce înțelepciunea omenească nu poate face va reuși să împlinească harul Său, pentru aceia care se dăruiesc Lui cu iubire încrezătoare. Providența Sa poate uni inimile cu legături de origine divină. Iubirea nu va fi doar un schimb de vorbe dulci și lingusitoare. Războiul de țesut al cerului lucrează cu o urzeală și o bătătură mai fină și, cu toate acestea, mai rezistentă decât pot țese războaiele de țesut de pe pământ. Rezultatul nu va fi o țesătură de rând, ci una care va rezista la uzură și încercări grele. O inimă va fi legată de alta cu legături de aur ale dragostei ce nu se va stinge.”<sup>13</sup>

### Puterea Cuvântului lui Dumnezeu pentru tine

Dacă recunoști că ești într-o relație abuzivă disfuncțională, amintește-ți să te privești pe tine însăși în contextul adevărilor biblice. Poate că nu vei fi în stare să stai de vorbă cu nimeni în legătură cu aceasta încă. Este în regulă. Nu crede ceea ce abuzatorul spune despre tine, ci mai degrabă concentrează-te pe ceea ce spune Dumnezeu despre tine: „... te *chem pe nume*, ești *al Meu*” (Isaia 43:1; sublinierea adăugată).

Iată câteva adevăruri biblice minunate despre tine:

**Psalmi 139:13,14** – „Tu mi-ai întocmit rărunchii, Tu m-ai țesut în pânțelele mamei mele: Te laud că sunt o făptură așa de minunată. Minunate sunt lucrările Tale, și ce bine vede sufletul meu lucrul acesta!”

**Efeseni 2:10** – „Căci noi suntem lucrarea Lui, și am fost zidiți în Hristos Isus pentru faptele bune, pe care le-a pregătit Dumnezeu mai dinainte, ca să umblăm în ele.”

**Ieremia 29:11:** „Căci Eu știu gândurile, pe care le am cu privire la voi, zice Domnul, gânduri de pace și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde.”

În orice situație abuzivă, amintește-ți că nu este greșea ta.

13. Eadem, *Divina vindecare*, p. 362, AH 112.4 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.488>

### APEL

Fiecare dintre noi, bărbați și femei, tineri și bătrâni, *să căutăm* înțelepciune de la Dumnezeu.

Să facem asemenea lui Abigail și lui David și să-I permitem *cu umilință* lui Dumnezeu să ne învețe cum să relaționăm unul cu altul într-un mod care-I este plăcut și care reflectă caracterul Său.

Mai important, cuvintele gurilor noastre și faptele noastre să-L onoreze în timp ce împărtășim *dragostea Lui* unul cu celălalt. În felul acesta lumea va ști că suntem adevărați ucenici ai lui Isus Hristos.

### RUGĂCIUNE DE ÎNCHIDERE

## Seminar

# ABUZUL EMOȚIONAL: Ce putem face noi

de dr. Katia G. Reinert

### Povestea lui Mary

Astăzi dimineață, am discutat despre Mary. Soțul ei, John, era slujbaș în biserica lor, dar o abuza verbal și o descuraja în dorința ei de a-și termina școala. Chiar și așa, lui Mary îi era dificil să spună că era abuzată.

Soțul ei cunoștea bine Biblia și își proclama cu îndrăzneală credința creștină. Ei studiau Scriptura împreună, se rugau împreună și aveau studii biblice în căminul lor. Dar o natură dominatoare pândea în spatele fațadei încrezătoare și temătoare de Dumnezeu. El a petrecut ani întregi distrugând sentimentele de siguranță și de încredere în sine ale lui Mary.

„Au fost distruse lucruri în jurul meu, am fost amenințată – un cuțit mi-a fost ținut la gât, o armă mi-a fost ținută la cap”, spunea Mary. „Chiar și Biblia a fost folosită ca o armă împotriva mea – întotdeauna scoasă din context, știți dumneavoastră, dar cu toate acestea folosită.”

El o învinovăța pe Mary pentru izbucnirile lui și timp de ani întregi ea a înghițit minciuna că este parțial responsabilă. „Trebuie să fi făcut ceva greșit dacă lucrurile nu mergeau bine într-o relație care-l includea pe Dumnezeu, nu-i așa? Am încercat din toate puterile să fiu evlavioasă..., iar Biblia îmi spune să mă supun soțului meu. Poate că Dumnezeu dorește să sufăr un pic, ca să mă facă mai sfântă. Pe lângă toate acestea, nu era chiar așa rău – el putea să fie iubitor și amabil uneori.”

John a abuzat-o pe Mary, dar putea să fie și invers. Femeile cauzează la fel de mult abuz emoțional bărbaților. Așa că, să schimbăm povestea. Poți să-ți imaginezi aceasta? Mary spune cu dispreț soțului ei: „Nu te poți întoarce la școală! Niciodată nu ți-a plăcut școala. Și n-ai tu cap pentru asta.”

Iată câteva întrebări pe care am dori să le punem în această după-amiază:

- Ce tehnici folosesc abuzatorii emoționali prin cuvintele, indiferența și faptele lor?
- Care este autoevaluarea pentru abuzul emoțional?
- Care sunt efectele abuzului emoțional?
- Cum trebuie să răspundă creștinii față de cineva care este abuzat?
- Ce se întâmplă dacă tu abuzezi emoțional pe cineva pe care-l iubești? Ești dispus/dispusă să recunoști și să-ți schimbi comportamentul?
- Ce se întâmplă dacă tu ești supraviețuitorul? Ești dispus/ă să cauți ajutor? Știi unde să te adresezi?
- Care sunt resursele utile pentru supraviețuitorii abuzului emoțional?

### DE CE ESTE DIFICIL DE RECUNOSCUȚ ABUZUL EMOȚIONAL<sup>14</sup>

Abuzul emoțional poate fi dificil de recunoscut, deoarece poate fi subtil și pentru că abuzatorii adesea își învinovătesc victimele. Ei se pot purta ca și cum nu au nici cea mai mică idee de ce ești supărat. Pe lângă aceasta, poate că ai fost tratat/ă în acest mod în relații din trecut, așa că este un comportament care-ți este familiar și mai dificil de recunoscut. În timp, abuzatorul va eroda stima ta de sine, făcându-te să te simți vinovat/ă, să te îndoiești și să nu te mai încrezi în propriile percepții.

Alte aspecte ale relației pot să meargă bine. Abuzatorul poate fi iubitor între episoadele de abuz, așa că le negi sau le uiți. Poate că nu ai avut o relație sănătoasă ca termen de comparație și când abuzul are loc în intimitate, nu sunt martori care să-ți valideze experiența.

### PERSONALITATEA UNUI ABUZATOR<sup>15</sup>

Mulți bărbați și multe femei presupun că, dacă nu au fost abuzate fizic de către partenerul lor, nu au fost niciodată abuzate. Aceasta nu este neapărat

14. <https://www.psychologytoday.com/blog/toxic-relationships/201704/forms-emotional-and-verbal-abuse-you-may-be-overlooking>

15. *Ibidem*.

adevărat. Poți fi într-o relație care te secătuieste – partenerul tău îți erodează stima de sine și fericirea – și tu poate că nu ai recunoscut aceasta.

În mod tipic, *abuzatorii vor să controleze și să domine*. Ei folosesc abuzul verbal pentru a realiza aceasta. Sunt egoiști, nerăbdători, neraționali, insensibili, neiertători, le lipsește empatia și adesea sunt geloși, suspicioși și dominatori. Pentru a menține controlul, unii abuzatori „iau ostatici”, ceea ce înseamnă că pot încerca să te izoleze de prieteni și familie. Dispoziția li se poate schimba de la iubitori de distracție și romantici la triști și furioși. Unii pedepsesc cu furie, alții cu tăcere – sau cu ambele. De obicei spun: „Ori faci ce spun eu, ori dispari.”

### Caracteristicile abuzatorilor bărbați<sup>16</sup>

- **Pretențiosul.** Se autoîndreptățește, se înfurie ușor și este extrem de critic, adesea supraevaluând contribuțiile lui în gospodărie.
- **Domnul Corect.** Privește perspectiva proprie ca autoritate supremă și nu pune preț pe simțămintele soției lui. De asemenea, denaturează logica rațională a soției lui în ceva absurd, făcând-o să regrete că are o opinie proprie.
- **Picătura chinezească.** Reușește să-și abuzeze verbal soția fără să strige sau să-și ridice vocea. Aceste atacuri tăcute pot face ca soția să devină furioasă, în felul acesta făcând să pară ca și cum soția este abuzatorul.

Conform cercetărilor, aceste caracteristici sunt manifestările unui sistem de credință deformat. În cartea lor, *When Love Hurts: A Woman's Guide to Understanding Abuse in Relationships (Când dragostea rănește: Un ghid pentru femei pentru a înțelege abuzul în relații)*, Jill Cory și Karen McAndless-Davis scriu că bărbații abuzivi cred că ei sunt importanți, superiori și merituoși.

„Bărbatul folosește tactici abuzive ca să-și impună sistemul său de credințe”, scriu autorii. „Tacticele abuzive îi permit să rămână în control și să aibă mai multă putere decât partenera lui. Un bărbat abuziv va folosi orice formă de abuz care îi e necesară pentru a „câștiga” și a primi ceea ce dorește.

În orice caz, așa cum am observat mai înainte, bărbații experimentează abuzul emoțional din partea femeilor la fel de mult cum și femeile experimentează abuzul emoțional din partea bărbaților.

### Caracteristicile abuzatorului femeie

- *A fost abuzată verbal în copilărie*, a fost martoră în propria familie la abuz sau a fost abuzată verbal de către un partener anterior.
- Are o stimă de sine scăzută.
- *Are un temperament vulcanic*, declanșat de către frustrări minore și certuri.
- *Simțământul ei de putere* sau de control depinde de asentimentul partenerului ei și de performanțele lui la cerințele ei. Ea se simte „în control” doar dacă partenerul ei este complet pasiv și renunță la toate preferințele și hotărârile lui.
- *Ea are așteptări stricte sau fantezii în legătură cu căsătoria, parteneriatul sau bărbații* și nu va face niciun compromis. Ea se așteaptă ca el să se comporte conform așteptărilor ei de felul în care ar trebui să fie un partener; probabil la felul de căsătorie pe care au avut-o părinții ei sau dimpotrivă. Ea pretinde ca el să se schimbe pentru a împlini așteptările ei.
- *Ea proiectează vina pentru toate dificultățile relației asupra partenerului ei*. Ea nu s-ar înfuria dacă el ar fi cel care vrea ea să fie. Ea nu ar bea dacă el nu ar face-o nefericită. Ea neagă nevoia de consiliere pentru că nu este „nimic greșit la ea, doar la el”. Ea ar putea să nu vrea ca el să meargă la consiliere, pentru că se simte amenințată de cineva din afara care „i-ar lua partea” lui.
- *Abuzatorii sunt extrem de posesivi și geloși*. Ei experimentează o dorință copleșitoare de a-și controla perechea.
- *Abuzatorii au adesea relații superficiale cu alți oameni*. Principala ei relație, dacă nu cumva singura, este cu soțul/prietenul ei.
- *Ea poate fi descrisă ca având dublă personalitate* – Este ori dulce, ori extraordinar de crudă și tăioasă. Este egoistă sau generoasă, în funcție de dispoziție.
- *O caracteristică majoră a abuzatorilor este capacitatea lor de a-i înșela pe ceilalți*. Ea poate fi dulce, calmă, încântătoare și convingătoare.
- *Partenerul este de obicei un simbol*. Abuzatoarea nu relaționează cu partenerul ei așa cum ar relaționa cu o persoană, ci asemenea unui simbol al unei alte persoane semnificative pentru ea. Aceasta este adevărat

16. <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive>

îndeosebi când este furioasă. Ea presupune că el gândește, simte sau acționează la fel ca persoana semnificativă pentru ea – adesea tatăl ei (sau alt membru al familiei sau altă figură cu autoritate).

Cultura noastră acceptă în mod excesiv și irațional filozofia: „Îl voi schimba eu”, în care o femeie îl alege și apoi îl „modelează” pe partener după cum vrea. „Căsătorește-te cu bărbatul azi și schimbă-i obiceiurile mâine!” – Versuri din musicalul *Guys & Dolls*.

Cu siguranță, partenerii care se iubesc în mod egal pot să hotărască să-și schimbe OBICEIURILE fizice ca să-și placă unul altuia, dar un partener nu ar trebui niciodată să pretindă celuilalt să-și schimbe *stilul de viață, personalitatea, hobiurile sau alegerea carierei* împotriva voinței lui/ei de dragul celuilalt.

Este important să înțelegem că abuzatorii nu sunt persoane lipsite de speranță și că pot avea o experiență proprie dureroasă. *Cercetările indică faptul că persoanele abuzate au tendința de a-i abuza pe alții*. Astfel încât comportamentul abuziv poate uneori să vină din simțăminte de teamă și rușine care pot să fie rezultatul abuzului suferit înainte de căsătorie. Aceasta are ca rezultat nevoia de a controla rușinea proprie printr-un abuz ulterior. Abuzatorul ar putea să-și spună: „Nu voi mai fi niciodată băiețelul sau fetița înfricoșată... Nu voi mai fi niciodată vulnerabil, deci voi controla.”<sup>17</sup>

## CARE SUNTE TEHNICILE FOLOSITE ÎN ABUZUL EMOȚIONAL?<sup>18</sup>

### 1. Abuzul emoțional prin cuvinte

- **Opinia arogantă.** Persoana care refuză să ia în considerare părerea ta și te forțează să o accepți întotdeauna pe a lui/ei.
- **Persoana care are întotdeauna dreptate.** Persoana care trebuie să aibă dreptate întotdeauna și are ultimul cuvânt ori de câte ori are loc o neînțelegere.
- **Judecătorul și juriul.** Persoana care manifestă judecăți aspre față de tine ca persoană sau față de comportamentul tău, pentru a-ți produce rușine și vinovăție

17. <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive>

18. National Association for Christian Recovery. <http://www.nacr.org/abusecenter/verbal-and-emotional-abuse>

- **Artistul gafelor.** Persoana care folosește comentarii de tipul: „Ești nebun! Cum ar putea cineva să gândească așa prosteste?” pentru a devvaloriza hotărârile și simțămintele tale.
- **Comicul.** Persoana care folosește sarcasmul pentru a dezgropa probleme vechi, pentru a-și impune un punct de vedere sau pentru a te deprecia.
- **Marele învinovățitor.** Persoana care folosește vini nerealiste și nemeritate pentru a-ți controla comportamentul.
- **Istoricul.** Persoana care-ți spune că ești iertat, dar apoi continuă să aducă în discuție probleme vechi iar și iar pentru ca să-ți fie rușine și să accepți hotărârile și sentimentele ei.

### 2. Abuzul emoțional prin acțiuni

- **Comandantul-șef.** Persoana care dorește să controleze fiecare aspect al vieții tale – de la gânduri la acțiuni – printr-un comportament și așteptări rigide, militărești.
- **Gălăgiosul.** Persoana care folosește țipetele, zbieretele, poreclele ca arme pentru a te controla.
- **Persoană care intimidază.** Persoana care folosește intimidarea, frica, mânia și amenințări inadecvate ca să-și ajungă scopul.
- **Caruselul.** Persoana a cărei dispoziție și comportament pendulează de la o extremă la alta, eliminând orice sentiment de siguranță și stabilitate din relație.
- **Persoana care are preferați.** Persoana care are arată favoritism, spunând: „De ce nu poți fi ca...”, clarificând că nu ajungi la nivelul celui cu care te compară.
- **Inversare de roluri.** Rolurile relaționale devin confuze și inversate, părintele luând rolul copilului, copilul asumându-și responsabilitățile părintelui sau copilul fiind pus în rolul partenerului emoțional.
- **Mânia lui Dumnezeu.** Persoana care folosește greșit Scriptura pentru a-și atinge scopul și care pune semnul egal între părerea propriei și ale lui Dumnezeu.

- **Manipulatorul.** Manipulatorul este persoana care te face să simți că-ți pierzi mințile sau memoria. Aceasta se întâmplă atunci când ea/el neagă faptul cu un eveniment s-a întâmplat, îți spune că ești nebun sau prea sensibil, descrie un eveniment complet diferit de felul în care ți-l amintești. Când îți verifici memoria, simți că ești dependent de abuzator și că trebuie să rămâi în relație. Manipularea se întâmplă în timp și la început nici nu-ți dai seama de ea.<sup>19</sup>

### 3. Abuzul emoțional prin indiferență

- **Părintele absent.** Un părinte care se îndepărtează în mod fizic de orice interacțiune cu viața ta.
- **Îngrijitorul absent.** Un părinte care se îndepărtează din punct de vedere emoțional de orice interacțiune cu viața ta.

## CARE SUNT EFECTELE ABUZULUI EMOȚIONAL?

Rămânerea într-o relație abuzivă din punct de vedere emoțional sau verbal poate avea efecte pe termen lung asupra sănătății tale fizice și mintale, conducând la durere cronică, depresie sau anxietate.

Ai putea, de asemenea:

- Să-ți verifici amintirea evenimentului: „S-a întâmplat cu adevărat?” (Manipulare)
- Să-ți schimbi comportamentul de teamă să nu-ți superi partenerul sau să acționezi mai agresiv sau mai pasiv decât ai face-o în alte împrejurări.
- Să te simți rușinat/ă sau vinovat/ă.
- Să-ți fie tot timpul teamă să nu-ți superi partenerul.
- Să te simți neputincios/neputincioasă și lipsit/ă de speranță.
- Să te simți manipulat/ă, folosit/ă și controlat/ă.
- Să te simți nedorit/ă.

19. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse>

Comportamentul partenerului tău te poate face să simți că trebuie să faci orice este posibil ca să restabilești pacea și să pui capăt abuzului. Aceasta poate produce stres poate fi copleșitor.

## CE ESTE AUTOEVALUAREA PENTRU ABUZUL EMOȚIONAL?<sup>20</sup>

la-ți câteva momente să te gândești la următoarele întrebări. Se poate ca partenerul tău să se fi comportat ca și cum aceste lucruri sunt în regulă, chiar dacă este evident că nu sunt.

1. Simți că nu poți discuta cu partenerul tău ceea ce te deranjează?
2. Partenerul te critică frecvent, te umilește sau îți subminează stima de sine?
3. Partenerul tău te ridiculizează când te exprimi?
4. Partenerul tău încearcă să te izoleze de prieteni, familie sau grupuri?
5. Partenerul tău îți limitează accesul la serviciu sau la resurse materiale?
6. Partenerul tău a furat vreodată de la tine? Sau acumulează datorii pe care tu trebuie să le plătești?
7. Relația voastră pendulează între o mare distanță emotivă și o apropiere foarte strânsă?
8. Te simți uneori captiv/ă în relație?
9. Partenerul tău a aruncat vreodată sau a distrus lucruri care-ți aparțin?
10. Îți este frică de partenerul tău?

## CUM AR TREBUI SĂ SE COMPORTE UN CREȘTIN FAȚĂ DE UN PRIETEN CARE ESTE ABUZAT?

Dacă un prieten/ă vine la tine și-ți împărtășește crâmpoșele din viața lui/ei și acestea sună ca ceva care a fost descris în acest seminar, să știi că el/ea are încredere în tine din toată inima și că s-ar putea să fie speriat/ă. Prietenul/prietena s-ar putea să aibă o nevoie disperată de ajutor și a ales să-ți spună ție,

20. <http://www.lilaclane.com/relationships/emotional-abuse/male-victim-abuse.html>



posibil sub amenințarea că dacă va spune cuiva, lucrurile ar putea să se înrăutățească pentru el/ea acasă. Reține că, dacă abuzul este grav, este indicată o evaluare a pericolului.<sup>21</sup>

Instrucțiuni generale pentru comportamentul în aceste situații:

- **Recunoaște-i durerea și faptul că aceasta este într-adevăr reală.** El/ea poate nu crede că ceea ce se întâmplă este într-adevăr atât de rău. El/ea trebuie să audă de la altcineva dacă este cu adevărat rău.
- **Pune întrebări utile.** Încearcă să obții mai multe informații ca, de exemplu, de cât timp se întâmplă și ce acte de abuz au loc. Dar să știi când trebuie să te retragi puțin dacă discuția devine prea dureroasă pentru el/ea.
- **Ai grijă să nu învinovățești.** Sunt șanse ca el/ea să fi fost învinovățit/ă prea mult timp pentru cum au ajuns lucrurile, deci ai grijă să nu spui că, dacă ea s-ar schimba ceva anume, el nu s-ar mai comporta așa. Deși în orice relație este nevoie de două persoane, va fi destul timp mai târziu să descoperi care este partea lui/ei în relația disfuncțională.
- **Nu-i da comenzi ca să facă pur și simplu ceva mai mult.** Probabil că el/ea s-a gândit deja la toate acestea – să se roage mai mult, să slujească mai mult, să aprecieze mai mult, să gătească mai mult, să inițieze mai mult sex – și probabil că nu au schimbat ceva mai mult de vreo câteva zile sau săptămâni. (Aceasta este ceea ce se numește faza lunii de miere... când lucrurile par să meargă spre bine, dar aceasta nu durează.)
- **Nu încerca să îl/o ajuți pe cont propriu.** Stabilește ce fel de ajutor are nevoie, fie că este vorba de o vizită din partea pastorului (alege cu discernământ) sau a unui consilier creștin.
- **Oferă-te să mergi la orice întâlnire.** Prietenul/prietena ta s-ar putea să se simtă rușinat/ă sau înspăimântat/ă. Primii pași de ieșire din abuz pot fi înfricoșători și el/ea are nevoie de susținere.
- **Nu sfătui la decizii pripite.** Nu ajută să spui: „Nu știi cum ai suportat aceasta atâta timp” sau: „Dacă aș fi în locul tău, aș merge imediat la un avocat”. S-ar putea ca astfel de comentarii s-o blocheze. Prietenul/pri-

etena ta trebuie să facă pași mici, siguri către sănătate și vindecare. Și poate că tu suprapui trecutul tău sau cicatricile tale emoționale asupra situației, când de fapt situațiile nu sunt identice.

- **Verifică împreună cu prietenul/prietena ta.** Victimele se simt adesea izolate. Pentru a cere ajutorul este nevoie adesea curaj; a cere mai mult ajutor necesită mai mult curaj decât el/ea are dacă tu nu o susții și poate că prietenul/prietena ta poate că nu va mai vorbi cu tine din nou.
- **Îndreaptă-ți prietenul/a la Scriptură.** Citiți împreună versete biblice care susțin valoarea prietenului/prietenei tale în ochii lui Dumnezeu și care ne asigură de puterea lui Dumnezeu de a vindeca și a fi tăria noastră. Trebuie să-i reamintești permanent că este iubit/ă, că este prețios/prețioasă și că Dumnezeu se îngrijește de ea/el.
- **Roagă-te.** Roagă-te cu el/ea. Încredințază-ți prietenul/a lui Dumnezeu și continuă să îl/o aduci înaintea lui Hristos, cerându-i ca vindecarea divină să se reverse asupra lui/ei.

Aceste gânduri au fost doar o prezentare introductivă la un subiect extrem de controversat. Dacă tu sau cineva pe care îl iubești este într-o astfel de situație, te rog caută ajutor. Poate că nu va fi un ochi învinețit, dar o inimă este sfărâmată câte puțin în fiecare zi.

## ÎNTREBĂRI FINALE

**Ce-ar fi dacă tu ești abuzatorul emoțional (verbal)?** Ești cineva care a folosit aceste tehnici ca să abuzezi pe altcineva? Dacă da, ești dispus să recunoști și să cauți ajutor profesional pentru a-ți schimba comportamentul? Ești dispus să ceri ajutor divin?

**Ce-ar fi dacă tu ești supraviețuitorul abuzului emoțional?** Ești dispus/ă să confrunți abuzatorul cu amabilitate, dar cu fermitate și să stabilești limite sănătoase? Ești dispus/ă să cauți ajutor profesional? Ești dispus/ă să cauți vindecare și înțelepciune la Dumnezeu în tratarea acestei situații?

Mă rog ca să reușești!

21. <https://www.dangerassessment.org/>

# Sfatul lui Ellen G. White pentru cuplurile AFLATE în relații disfuncționale

*Căminul adventist*, p. 89 (p. 107, în orig.):

„Fiecare să ofere dragoste, nu să o pretindă. Cultivați tot ceea ce aveți mai nobil și fiți gata să recunoașteți calitățile celuilalt. Conștiința că ești apreciat constituie un stimul și o satisfacție deosebită. Împreună simțire și respectul încurajează lupta spre desăvârșire și însăși iubirea crește când este stimulată spre țeluri nobile.”

*Căminul adventist*, pp. 92–93 (pp. 111–112, în orig.):

„Dragostea nu rezistă fără materializarea ei prin fapte, așa cum nici focul nu poate fi întreținut fără combustibil. Tu ai simțit că este înjositor pentru demnitatea ta să dovedești duioșie prin fapte de bunătate sau să cauți ocazia de a-ți arăta afecțiunea față de soția ta prin cuvinte atente și stimă. Sentimentele tale sunt schimbătoare și foarte mult influențate de împrejurări... Lasă-ți grijile, îngrijorările și supărările la locul de muncă. Vino acasă voios, mulțumit, prietenos, duios și iubitor. Va fi astfel mai bine decât să cheltuiești bani pe medicamente sau la medici pentru soția ta. Aceasta înseamnă sănătate pentru trup și tărie pentru suflet. Viețile voastre au fost foarte nenorocite... Crezi că este înjositor pentru demnitatea ta, frate C, să dovedești iubire, să vorbești frumos și delicat. Cuvintele atente, consideri tu, dau dovadă de slăbiciune și nu sunt necesare. Însă, în locul acestora, curg cuvinte nervoase, de ceartă, discordie și critică...”

Nu deții elementele unui spirit mulțumitor. Inșiști asupra necazurilor tale; vezi în fața ochilor numai dorințe imaginare și sărăcie; te consideri chinuit, necăjit, torturat; creierul parcă ți-a luat foc, iar spiritul ți-e deprimat. Nu nutrești dragoste pentru Dumnezeu și mulțumire în inimă pentru toate binecuvântările

pe care ți le-a dat bunul Tată ceresc. Tu vezi situațiile grele ale vieții. O demență luminează te-a ferecat ca niște nori gri și întunecoși. Satana tresaltă în dreptul tău, pentru că ești nenorocit când pacea și fericirea îți sunt la îndemână.

Fără dragoste și autocontrol reciproc, nicio putere pământească nu vă menține uniți. Relația voastră în căsnicie ar trebui să fie apropiată și atentă, sfântă și nobilă, răspândind o putere spirituală în viețile voastre, pentru a putea fi unul pentru altul tot ceea ce cere Cuvântul lui Dumnezeu să fiți. Când veți îndeplini condițiile cerute de Domnul, atunci cerul va fi jos pe pământ, iar Dumnezeu, în viața voastră.”

—SFÂRȘIT—

## Activitate

# SCENARII DE CAZ

Cum să răspunzi unui abuzator trasând limite sănătoase

*Alege un partener care participă la seminar și discută răspunsurile la abuzul verbal. Schimbați rolurile, făcând pe Abuzatorul și Victima schimbată în Supraviețuitor.*

1. Uneori, poți să deviezi abuzul verbal cu umor. Te pune pe picior de egalitate și privează abuzatorul de puterea pe care o caută înjosindu-te.
2. Repetarea a ceea ce s-a spus are de asemenea impact, urmat de o limită impusă cu calm.

**Abuzator:** „Ești proastă.”

**Supraviețuitor:** „Ai spus că tu crezi că nu știu ce fac?”

**Abuzator:** (răspunde cu o repetare sfidătoare a insultei) „Da, ești proastă.”

**Supraviețuitor:** (răspunsuri calme, continuând discuția) „Nu sunt de acord”, sau „Nu văd lucrurile așa”, sau „Știu exact ce fac.”

În unele cazuri, abuzul verbal este cel mai bine întâmpinat cu **afirmații puternice**.

**Abuzator:** „Ești proastă.”

**Supraviețuitor:** „Ai spus că tu crezi că eu nu știu ce fac?”

**Abuzator:** „Da, ești proastă.”

**Supraviețuitor:** „Încetează”, „Nu vorbi așa cu mine”, „Asta-i înjositor”, „Nu mă porecli”, „Nu ridică tonul la mine”, „Nu folosi tonul acesta cu mine”, „Nu răspund la ordine” etc.

În acest mod, stabilești o *limită a modului în care vrei să fii tratat* și îți recaptezi puterea.

**Abuzator:** (face o afirmație controlatoare sau care ridiculizează)

**Supraviețuitor:** (alege una dintre afirmațiile puternice)

**Abuzator:** „Sau ce?”

**Supraviețuitor:** „Nu voi continua această conversație.”

În mod tipic, un abuzator verbal poate deveni mai abuziv; în acest caz, **continui în aceeași manieră** să întâmpini abuzul.

**Abuzator:** (face o afirmație controlatoare sau care ridiculizează)

**Supraviețuitor:** (alege una dintre afirmațiile puternice)

**Abuzator:** (răspunde într-un mod amenințător):

**Supraviețuitor:** „Dacă mai continui, voi pleca din cameră”, și fă exact așa dacă abuzatorul continuă.

Dacă vei continua să stabilești limite, abuzatorul va înțelege mesajul că manipularea și abuzul nu vor fi eficiente. Relația s-ar putea să se schimbe sau nu în mai bine, sau probleme mai profunde vor ieși la suprafață. Oricum ar fi, tu îți reclădești încrederea în tine și stima de sine și îți însușești aptitudini importante de a stabili limite.

—SFÂRȘIT—

Număr de telefon la care poți apela în caz de abuz, în România:  
**Casa ADRA, tel.: 021 25 25 117.**



