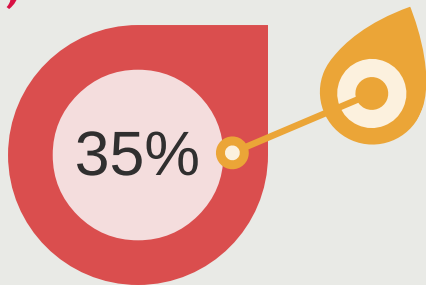


# CARE SUNT "COSTURILE" ASCUNSE ALE RELAȚIILOR EȘUATE?

Cu toții suntem preocupați de iubire și relațiile personale, dar puțini știm să relaționăm cu adevărat și acest lucru se vede în realitatea zilelor noastre.

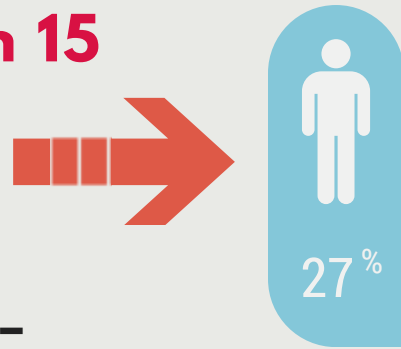
## Știi că:

- 1 O căsnicie nefericită poate crește șansa de îmbolnăvire cu 35%



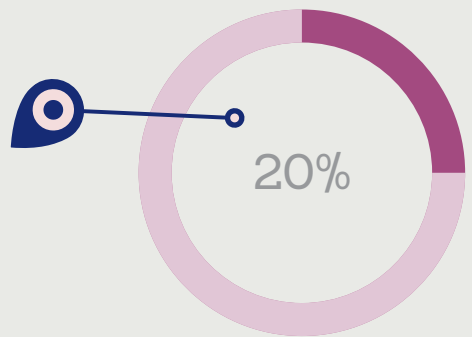
declară James House de la  
Universitatea din Michigan, 1988.

- 2 La nivel mondial 4 din 15 adulți suferă de anxietate sau orice formă de depresie



„Global Health Estimates 2014” –  
Organizația Mondială a Sănătății.

- 3 20% din copiii români suferă de o tulburare de sănătate mintală



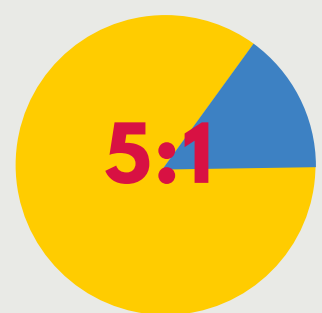
Organizația Salvați Copiii  
România, 2015.

- 4 Persoanele căsătorite trăiesc cu 4 ani mai mult decât cei necăsătoriți



John Gottman, 2000, de la  
Universitatea din Washington.

- 5 În relațiile sănătoase raportul de apreciere și critică este de 5:1, în timp ce în relațiile bolnave raportul este 0,8:1



J. Gottman & R. Levenson, 1999.

6



**½ din totalul cuplurilor care divorțează ajung la separare în primii șapte ani de relație**

J. Gottman 1994.

7

**Cele patru carii care distrug orice relație sunt CRITICA, DISPREȚUL, DEFENSIVA & BLOCAJELE ÎN COMUNICARE**



potrivit cercetărilor efectuate de  
J. Gottman 1994.

8

**Izolarea emoțională este ucigătoare, studii făcute asupra copiilor instituționalizați din România perioadei comuniste arată că între 31-75% dintre aceștia mureau înainte de vârsta de 3 ani – datorită lipsei de atașament emoțional.**



- Sue Johnson, 2014.

9



**Într-o ceartă dacă inima ta bate cu peste 100 de bătăi pe minut, vei mai fi în stare să auzi ceea ce spune partenerul abia după 20 de minute de pauză.**

- John Gottman, 2000.

10



**În medie un cuplu așteaptă 6 ani până să ceară ajutor pentru problemele maritale**

- The Gottman Institute, 1994.

**RELAȚIILE TALE  
CÂT TE COSTĂ?**

**Relațiile contează!**