

Cum te eliberezi din atașamentul traumatic

Ghid de ieșire din atașamentul traumatic și reconstrucție după relații abuzive

Laura Andrunachi — Psiholog. Terapeut. No Bullshit Therapist.

Pentru cine este acest ghid

Acest workbook este pentru tine dacă ai trecut printr-o relație în care ai simțit confuzie, vinovăție, speranță repetată și dificultatea de a rupe contactul cu cineva care ți-a făcut rău. Este pentru adulți care funcționează inteligent în exterior, dar sunt epuizați interior de un atașament pe care nu îl înțeleg pe deplin.

- Ai ieșit sau încerci să ieși dintr-o relație abuzivă sau toxică
- Simți că știi că îți face rău, dar nu poți să oprești legătura
- Treci prin sevraj emoțional după ruperea contactului
- Vrei claritate, nu consolare

Despre acest workbook

Nu este o carte de dezvoltare personală. Nu îți promite vindecare rapidă. Nu îți spune că totul va fi bine dacă gândești pozitiv. Este un instrument de clarificare. Conține exerciții, tabele, liste și spații de reflecție construite pentru a te ajuta să vezi mecanismul — nu să judeci relația, ci să înțelegi ce ți s-a întâmplat în interior.

Lucrezi 15 minute pe pagină. Nu rezolvi tot într-o zi. Nu trebuie să fii pregătită perfect ca să începi.

⚠ Disclaimer: Acest workbook are scop educațional și de reflecție personală. Nu înlocuiește psihoterapia, evaluarea psihologică, diagnosticul clinic, intervenția de criză sau sprijinul juridic. Dacă te afli într-o situație de risc, abuz, violență, amenințări, stalking, control financiar, șantaj, gânduri de auto-vătămare sau dificultate emoțională intensă, caută sprijin specializat și contactează serviciile de urgență din zona ta. **Urgențe: 112 | Violență domestică: 0800 500 333**

[Intră în Comunitate](#)

[Lucrează 1:1 cu Laura](#)

Cum folosești ghidul

Acesta nu este un manual de citit de la cap la coadă. Este un instrument de lucru. Funcționează dacă îl folosești activ — dacă scrii, bifezi, completezi tabelele și răspunzi sincer la întrebări. Nu este despre ce a făcut sau nu a făcut cealaltă persoană. Este despre efectul relației asupra ta și despre mecanismele care te țin legată.

15 minute pe pagină

Nu rezolvi tot într-o zi. Lucrezi câte o secțiune, apoi faci pauză.

Fără judecată

Nu folosești ghidul ca să demonstrezi că persoana este bună sau rea. Te uiți la efectul relației asupra ta.

Siguranța întâi

Dacă există risc de violență, prioritatea este siguranța ta, nu analiza relației.

Fără performanță

Nu trebuie să completezi totul perfect. Scrie ce poți în momentul în care ești.

Regula ghidului. Nu întrebi: „de ce îl mai iubesc?” Întrebi: „ce mecanism mă ține legată de ceva ce îmi face rău?”

Înainte să începi

Răspunde sincer la aceste întrebări. Nu există răspuns corect. Există doar al tău.

Întrebare	Răspunsul tău
Ce m-a făcut să descarc acest ghid?	
Ce mi-e greu să recunosc despre relația asta?	
Care este riscul dacă nu schimb nimic?	
De ce am nevoie în următoarele 7 zile?	

Ce este trauma bonding

Atașamentul traumatic nu este iubire profundă. Nu este dovada că relația a fost specială sau că tu ești prea sensibilă. Este o legătură formată prin alternanța dintre frică, tensiune, speranță și recompensă. Creierul tău a învățat să caute calmul după furtună — și a ajuns să confunde intensitatea cu intimitatea.

Trauma bonding-ul nu apare pentru că ești slabă sau naivă. Apare pentru că sistemul nervos uman este construit să se atașeze de sursa de liniște, chiar dacă sursa aceea este și sursa de pericol. Este un mecanism de supraviețuire, nu un defect de caracter.

Alternanță

Momente de apropiere intensă urmate de retragere, critică sau pedeapsă. Ciclul se repetă suficient de des cât să devină familiar.

Pierdere de claritate

Nu mai știi ce este real și ce este interpretarea ta. Îți pui la îndoială percepția, memoria, reacțiile.

Dependență de perioadele bune

Momentele de afecțiune devin recompensa pentru care tolerezi totul. Cauți constant acel moment de liniște.

Negocierea limitelor

Îți spui că data viitoare vei pune limita. Data viitoare devii tu sursa problemei dacă o pui.

Confuzia dintre intensitate și intimitate

Relațiile calme ți se par plictisitoare sau reci. Haosul a devenit norma după care măsoară conexiunea.

i **Formulă simplă.** Trauma bonding = atașament + frică + recompensă intermitentă + confuzie + speranță. Niciuna dintre aceste componente nu este iubire. Toate la un loc produc o legătură mai puternică decât iubirea stabilă — pentru că implică supraviețuirea, nu alegerea.

Intră în Comunitatea Metamorfoza ©

Iubire sau atașament traumatic?

Una dintre cele mai grele întrebări nu este „m-a iubit?” ci „ce am trăit de fapt acolo?” Tabelul de mai jos nu judecă relația. Te ajută să compari experiențe concrete — nu intenții, nu cuvinte, ci efecte reale asupra ta.

Citește fiecare rând și marchează ce recunoști. Nu trebuie să recunoști totul ca să fie relevant. Un tipar repetat este suficient.

Dimensiune	Relație sigură	Atașament traumatic
După o discuție dificilă	Claritate, chiar dacă nu ești de acord	Confuzie, vinovăție, îndoială de sine
Limite	Respectate, chiar dacă deranjează	Negociate, ignorate sau pedepsite
Afecțiunea	Stabilă și nu condiționată de comportament	Folosită ca recompensă sau retrasă ca pedeapsă
Să spui „nu”	Poți spune nu fără să pierzi relația	Spui da ca să nu pierzi conexiunea
Corpul tău	Se relaxează în prezența persoanei	Intră în alertă, tensiune sau amortire
Realitatea ta	Este validată sau discutată respectuos	Este întoarsă împotriva ta sau negată
Greșelile tale	Sunt discutate proporțional	Devin dovezi ale valorii tale scăzute
Sprijinul extern	Este încurajat	Este criticat sau eliminat treptat

Întrebare de lucru. După contactul cu această persoană, corpul meu se simte mai stabil sau mai activat?
Răspunde sincer. Corpul nu minte la fel de ușor ca mintea.

Notează răspunsul tău aici:

În general, după contactul cu această persoană, corpul meu se simte:

Un moment concret când corpul meu mi-a dat un semnal pe care l-am ignorat:

Ciclul care te prinde

Trauma bond-ului nu se formează dintr-un singur eveniment. Se formează prin repetiție. Fiecare ciclu complet întărește legătura — nu pentru că relația devine mai bună, ci pentru că sistemul tău nervos înregistrează faza de reparare ca dovadă că merită să rămâi.

Ciclul nu este întotdeauna dramatic. Poate fi subtil, lent, aproape invizibil. Dar dacă îl recunoști în retrospectivă, înseamnă că a existat.

Fază	Cum arată	Efect în tine
1. Idealizare	Atenție intensă, afecțiune, promisiuni, senzația că în sfârșit ai găsit pe cineva care te înțelege cu adevărat	Atașament rapid, deschidere, speranță, sentiment că ești specială
2. Tensiune	Schimbări de dispoziție, critici subtile, distanțare, mers pe coji de ouă	Anxietate, hipervigilență, căutarea greșelii tale, încercarea de a preveni explozia
3. Devalorizare	Critică directă, țipete, ignorare, umilință, gaslighting, pedeapsă	Confuzie, rușine, durere, vinovăție, dorința de a repara situația
4. Reparare aparentă	Scuze, afecțiune intensă, promisiuni că se schimbă, revenirea la versiunea idealizată	Ușurare, speranță reîncărcată, iertare, reinvestire emoțională
5. Repetare	Ciclul reîncepe. De obicei cu o fază de tensiune mai scurtă și una de devalorizare mai intensă	Normalizarea ciclului. Crezi că data viitoare va fi diferit

⚠ De observat. Când o persoană devine rar sursă de liniște și des sursă de amenințare, sistemul tău nervos poate începe să urmărească momentele rare ca pe o recompensă vitală. Cu cât recompensa apare mai rar și mai imprevizibil, cu atât căutarea devine mai intensă. Acesta este mecanismul recompensei intermitente — același mecanism studiat în dependențe.

Recunoști ciclul în relația ta? Notează o instanță concretă:

Faza de idealizare a arătat așa:

Faza de reparare care m-a prins înapoi a arătat așa:

Semne că ești prinsă într-un trauma bond

Această listă nu este un test de diagnostic. Este o oglindă. Bifează ce recunoști fără să te judeci. Scopul nu este să numeri câte ai bifat — ci să vezi tiparul.

Lista de verificare

- Îți este dor de persoana care te-a rănit
- Îți amintești obsesiv momentele bune și minimalizezi răul
- Simți panică la gândul că nu mai revine
- Verifici telefonul, statusul, story-urile sau semnele indirecte
- Îți spui că doar tu îl înțelegi cu adevărat
- Îți este rușine să povestești tot ce s-a întâmplat
- Ai nevoie de validarea altcuiva ca să crezi că a fost abuziv
- Te întorci la conversații vechi ca să cauți dovada iubirii
- Te simți vinovată când pui limite
- Corpul tău intră în sevraj când oprești contactul

Ce am bifat — ce îmi arată asta

Ce am bifat	Ce îmi arată asta despre mine și despre relație

i Notă. Dacă ai bifat 3 sau mai multe, nu înseamnă că ești „prea atașată” sau că ai o problemă. Înseamnă că sistemul tău nervos a trecut prin ceva suficient de intens cât să lase urme. Asta se lucrează. Nu se rezolvă prin voință.

Dacă simți că ai nevoie de sprijin individual, poți lucra 1:1 cu Laura

De ce nu este suficient să știi că îți face rău

Probabil ai știut de mult. Poate de la primul episod. Poate de la al zecelea. Și totuși ai rămas. Nu pentru că ești slabă sau lipsită de minte. Ci pentru că înțelegerea cognitivă a pericolului nu dezactivează automat atașamentul format la nivel neurobiologic.

Creierul nu rupe o legătură pentru că mintea a înțeles pericolul. Ruperea necesită mai mult decât conștientizare. Necesită repetiție, experiențe corporale noi, relații sigure și, în cele mai multe cazuri, sprijin terapeutic susținut.

→ Recompensa intermitentă crește căutarea

Cu cât momentele bune sunt mai rare și mai imprevizibile, cu atât creierul investește mai mult în a le obține. Este același mecanism ca în jocurile de noroc.

→ Frica activează atașamentul

Amenințarea pierderii sau a abandonului activează sisteme de atașament primare. Crești nevoia de apropiere tocmai față de sursa de frică.

→ Rușinea te izolează

Nu povestești tot. Minimalizezi. Aperi persoana în fața altora. Izolarea menține trauma bond-ul activ fără interferențe externe.

→ Controlul erodează autonomia

După luni sau ani de control, capacitatea de a lua decizii independente este afectată. Nu este slăbiciune — este efectul expunerii prelungite.

→ Speranța menține investiția

Ai investit timp, emoție, energie, poate bani sau oportunități. Speranța că va merita devine protecție împotriva durerii pierderii acelei investiții.

Schimbare de limbaj. Nu: „de ce nu plec odată?” Da: „ce părți din mine au fost condiționate să confunde durerea cu atașamentul — și de când?”

Spațiu de reflecție:

Care dintre mecanismele de mai sus îți recunosc cel mai clar în experiența mea?

Harta relației

Creierul prins în atașament traumatic selectează. Filtrează durerea și amplifică momentele bune. Scrisul reduce această selecție — pune pe hârtie ceea ce mintea tinde să reorganizeze în varianta mai suportabilă.

Completează tabelul de mai jos cât mai factual posibil. Nu poveste, nu interpretare, nu scuze pentru cealaltă persoană. Fapte. Ce s-a întâmplat, ce ai simțit, ce ai făcut după.

Moment	Ce s-a întâmplat	Ce am simțit	Ce am făcut după
Începutul relației			
Primul semnal roșu			
Prima dată când am tăcut ca să nu pierd relația			
Un episod de rău clar			
O reparare care m-a prins la loc			
Ultimul episod care m-a făcut să caut ajutor			

Întrebarea finală. Dacă o prietenă mi-ar arăta această hartă, ce i-aș spune să observe? Scrie răspunsul mai jos, ca și cum i-ai vorbi ei.

Ce i-aș spune prietenei mele să observe:

Semnale roșii pe care le-ai putut normaliza


Normalizarea nu înseamnă că ai acceptat conștient comportamentele. Înseamnă că expunerea repetată a scăzut pragul de alertă. Ceea ce la început ți s-a părut îngrijorător, cu timpul a devenit „stilul lui” sau „modul în care funcționăm noi”. Această listă te ajută să te uiți înapoi cu claritate.

Bifează ce recunoști

- Îți verifică telefonul sau cere acces la conturi
- Îți critică prietenii, familia, terapeutul sau sprijinul extern
- Te pedepsește cu tăcere sau retragere
- Îți spune că ești prea sensibilă sau nebună
- Îți întoarce realitatea împotriva ta (gaslighting)
- Îți cere să dovedești loialitate prin renunțare la tine
- Îți controlează banii, timpul, hainele, mesajele sau mișcările
- Îți folosește vulnerabilitățile împotriva ta
- Își cere scuze, dar repetă același comportament
- Te face să te temi de reacția lui mai mult decât de propriul adevăr

Ce am normalizat — ce înseamnă asta acum:

Semnalul pe care l-am normalizat	Cum l-am explicat atunci	Ce știu acum

 **Regulă.** Nu judeca relația după scuze. Judec-o după tipar. O scuză sinceră este urmată de schimbare de comportament, nu de repetarea aceluiași comportament cu scuze mai elaborate.

Dacă ai nevoie de practică ghidată, intră în Comunitatea Metamorfoza 

Sevrajul de contact

Când oprești contactul cu o persoană față de care ai format un trauma bond, corpul poate reacționa ca și cum pierde o sursă de supraviețuire — nu de confort, ci de supraviețuire. Această reacție nu este slăbiciune și nu înseamnă că ai luat o decizie greșită. Înseamnă că sistemul tău nervos a fost antrenat să trateze acea persoană ca pe o resursă critică.

Sevrajul poate include: valuri bruște de dor, impuls puternic de a trimite un mesaj, nevoie de verificare a conturilor, amintiri selective din momentele bune, durere fizică în piept, nod în stomac, agitație, insomnie, negociere mentală repetată. Toate acestea sunt simptome de sevraj, nu dovezi că decizia ta este greșită.

Protocol de 20 minute — când simți impulsul de contact

01	02	03
Nu trimiți mesajul imediat Amână. Decizi după 20 de minute, nu acum.	Pui telefonul la distanță fizică Într-o altă cameră. Nu în buzunar, nu pe masă în față.	Scree mesajul într-o notiță Scree tot ce vrei să spui — dar în notes, nu în conversație. Nu trimiți.
04	05	
Faci 10 expirații lungi Inspiră 3 secunde, expiră 6 secunde. De zece ori. Continu.	Suni sau scree unei persoane sigure Nu ca să primești permisiunea. Ca să ieși din izolarea care alimentează impulsul.	

Notează: cum a arătat ultimul val de sevraj pentru tine?

Ce am simțit în corp:
Ce gând a declanșat impulsul:
Ce am făcut (sau ce voi face data viitoare):

No contact sau low contact

Nu există o singură variantă corectă pentru toată lumea și pentru toate situațiile. Alegerea tipului de contact depinde de context — dacă există copii comuni, obligații legale, proprietăți comune sau risc de escaladare. Ceea ce nu este opțional este să continui în același tipar fără nicio schimbare.

Variantă	Când se potrivește	Reguli esențiale
No contact	Când nu există obligații comune, copii sau situații juridice active. Când orice contact reactivează ciclul.	Blocare completă pe toate canalele. Fără excepții pentru „ultima conversație”. Fără urmărire indirectă prin terți.
Low contact	Când există copii comuni, obligații financiare, proceduri legale sau situații care necesită comunicare minimă.	Comunicare exclusiv în scris. Doar subiecte administrative concrete. Fără discuții despre relație, vină sau trecut.
Contact asistat	Când există risc sau când comunicarea directă este imposibilă fără escaladare.	Prin avocat, mediator sau altă persoană de încredere desemnată. Nicio comunicare directă.

Script pentru low contact — poți copia și adapta:

„Răspund doar la informații administrative concrete. Nu discut relația, vina sau trecutul în acest canal. Trimite-mi te rog informația punctuală, în scris.”

Decizia mea:

Varianta pe care o aleg acum este:

Primul pas concret pe care îl fac azi este:

Persoana care știe decizia mea și mă poate susține:

Plan de siguranță

Dacă există orice formă de risc — fizic, financiar, psihologic intens sau stalking — nu anunța despărțirea ca să obții înțelegere sau validare. Siguranța ta bate explicația. O despărțire explicată nu este mai demnă. O despărțire sigură este singura variantă care contează.

Completează tabelul de mai jos înainte de orice alt pas. Chiar dacă nu crezi că ai nevoie acum, să ai planul scris înseamnă că îl ai disponibil în momentul în care nu mai poți gândi clar.

Element	Planul meu
Persoană sigură care știe situația	
Loc unde pot merge rapid dacă este nevoie	
Copii, animale, documente, chei, carduri	
Telefon încărcat, bani lichizi, transport	
Parole schimbate și autentificare în doi pași activată	
Dovezi salvate într-un loc sigur (cloud personal, email separat)	
Persoana care mă poate însoți dacă trebuie să iau lucruri	

⊗ **Dacă ești în pericol.** Sună la **112**. În România, linia națională pentru violență domestică, discriminare de sex și trafic de persoane este **0800 500 333** (gratuit, 24/7). Dacă telefonul este monitorizat, folosește un dispozitiv sigur sau cere ajutor unei persoane de încredere. Nu aștepta să se agraveze.

Dacă ești într-un punct dificil, programează direct o ședință 1:1

Ruperea contactului digital

Nu poți vindeca atașamentul traumatic în timp ce verifici sursa lui în fiecare zi. Chiar dacă nu trimiți niciun mesaj — simpla verificare a story-urilor, a statusului, a pozelor sau a activității online menține ciclul activ. Creierul nu diferențiază între contact real și supraveghere pasivă. Ambele rețin legătura.

Curățenia digitală nu este despre ură sau despre a nega că relația a existat. Este despre a oferi sistemului tău nervos spațiu să iasă din alertă. Fiecare verificare este o doză mică de reactivare. Eliminarea surselor reduce intensitatea valurilor de sevraj.

Șterge sau arhivează

Conversațiile, pozele, screenshot-urile. Nu trebuie să le ștergi definitiv — arhivează dacă sunt dovezi. Dar scoate-le din vedere imediată.

Blochează sau restricționează

Toate conturile active. Și conturile secundare, dacă le cunoști. Nu urmări și nu te lăsa urmărită.

Oprește triggerii

Notificări, sugestii, memories, playlist-uri comune, locații salvate. Orice element care declanșează amintirea involuntară.

Securizează conturile

Schimbă parolele. Activează autentificarea în doi pași. Verifică dacă există acces partajat la conturi cloud, email sau dispozitive.

Lista de acțiuni digitale — completează azi:

Canal	Ce fac	Gata ✓
Instagram		
TikTok		
Facebook		
WhatsApp		
Email		
Cloud și poze		

Când apare impulsul să revii

Impulsul de a reveni nu este un semn că ai luat decizia greșită. Este o activare a sistemului nervos. Creierul caută să rezolve tensiunea pe calea pe care o știe — întoarcerea la sursă. Nu este comandă. Nu trebuie să i te supui.

Când apare impulsul, nu îl combate cu voință brută. Pune-ți câteva întrebări concrete înainte să acționezi. Scopul nu este să justifici decizia în fața impulsului. Scopul este să câștigi 20 de minute.

Întrebare	Răspunsul meu acum
Ce s-a întâmplat în ultimele 2 ore?	
Ce emoție evit acum?	
Ce sper să primesc de la el sau ea?	
Ce s-a întâmplat de obicei după ce am revenit?	
Ce pot face 20 de minute fără contact?	
Cui pot spune adevărul acum?	

✔ **Mesaj către tine.** Nu trebuie să rezolvi toată relația azi. Nu trebuie să ai toate răspunsurile. Trebuie doar să nu reintri în ciclu în următoarele 20 de minute. Asta este tot. 20 de minute. Poi decide din nou după.

Ce fac în loc de contact — lista mea personală:

1.
2.
3.

Reconstruirea realității

Manipularea nu îți fură doar liniștea. Îți fură încrederea în percepția ta. Gaslighting-ul repetat produce un efect specific: ajungi să ai mai multă încredere în interpretarea celorlalte persoane decât în propria experiență. Asta nu se repară rapid. Dar se repară — prin contact repetat cu faptele verificabile.

Exercițiul de mai jos te ajută să separi faptul de interpretarea impusă. Nu ai nevoie să dovedești nimic nimănui. Ai nevoie să îți reactivezi accesul la propria percepție.

Fapt verificabil	Interpretarea pe care am primit-o	Ce știu acum
<i>Exemplu: a țipat la mine</i>	<i>„Tu l-ai provocat”</i>	<i>Țipatul rămâne responsabilitatea lui</i>

- Regulă.** Nu ai nevoie să dovedești tot ca să ai voie să pleci. Este suficient să vezi că tiparul îți distruge stabilitatea, sănătatea sau demnitatea. Atât. Nu ai nevoie de permisiunea nimănui.

Ce știu despre experiența mea pe care am încetat să o mai cred:

Intră în Comunitatea Metamorfoza © pentru practică ghidată

Vinovăție, rușine, speranță

Aceste trei stări nu sunt semne că ai luat decizia greșită. Sunt efecte normale ale unui sistem care a fost antrenat să funcționeze în trauma bond. Le simți nu pentru că ești rea sau confuză — ci pentru că ai investit emoțional într-o relație care a folosit aceste stări pentru a te menține legată.

Stare	Ce spune în mintea ta	Ce verific în realitate
Vinovăția	„Eu am cauzat problemele. Eu am eșuat. Dacă eram altfel, era diferit.”	Responsabilitatea pentru abuz aparține celui care alege să facă rău, nu celui care primește.
Rușinea	„Nu ar trebui să mai simt asta. Ar fi trebuit să plec mai devreme. Ce vor crede ceilalți.”	Rușinea este normală după manipulare. Nu este dovada că am greșit — este efectul ei.
Speranța	„Poate acum s-a schimbat. Poate era ceva ce eu nu am văzut. Poate îl pierd pe singurul om care mă înțelege.”	Verific tiparul de comportament, nu promisiunile. Schimbarea reală este vizibilă în timp, nu anunțată în cuvinte.
Dorul	„Îmi lipsește. Vreau să îl sun. Poate era mai bine înainte.”	Dorul este pentru versiunea idealizată, nu pentru realitatea relației. Creierul amintește selectiv.

i Fraze de stabilizare — citește-le când simți una dintre stările de mai sus:

„Pot simți dor și totuși să nu mă întorc. Ambele pot coexista.”

„Pot avea compasiune pentru povestea lui și totuși să păstrez distanța față de comportamentul lui.”

„Pot înțelege de ce a ajuns să fie cum este și totuși să nu mă las rănită de el în continuare.”

„Sentimentele mele sunt reale. Alegerea mea poate fi diferită de ele.”

Limite și scripturi

În trauma bond, explicațiile lungi devin combustibil pentru negociere. Cu cât explici mai mult, cu atât oferi mai mult material pentru contra-argumente, manipulare sau redirectionare a vinovăției. O limită bună nu convinge — ea informează. Este scurtă, clară și nu se repetă de mai multe ori în aceeași formă.

Scripturile de mai jos nu sunt formule magice. Sunt variante testate care funcționează tocmai pentru că nu oferă spațiu de negociere. Adaptează-le la situația ta concretă, dar păstrează scurtimea.

Situație	Script
Cere o discuție despre relație	„Nu discut relația în acest moment.”
Insistă să răspunzi imediat	„Răspund doar la subiecte administrative.”
Te acuză că ești rece sau nedreaptă	„Înțeleg că nu îți convine. Decizia mea rămâne aceeași.”
Îți cere o ultimă întâlnire	„Nu mă întâlnesc. Poți trimite ce ai de spus în scris.”
Trimite scuze intense sau mesaje lungi	„Am primit mesajul. Nu schimb decizia.”
Devine agresiv sau amenință	„Nu continui conversația. Dacă există risc, contactez autoritățile.”

⚠️ Regulă. Nu convingi. Nu demonstrezi. Nu negociezi realitatea ta. O limită care are nevoie de aprobare nu este o limită — este o cerere. Nu ai nevoie de acordul lui ca să ieși.

Situații din viața mea în care am nevoie de un script:

Situația 1:
Scriptul meu:
Situația 2:
Scriptul meu:

Dacă simți că ai nevoie de sprijin individual, lucrează 1:1 cu Laura

Sistemul de sprijin

Izolarea hrănește trauma bond-ului. Una dintre tacticile frecvente în relațiile abuzive este erodarea rețelei de sprijin — prin critici repetate la adresa prietenilor, prin crize în momentele în care ai planuri cu alții, prin crearea dependenței exclusive de persoana abuzivă. Ieșirea din trauma bond necesită reactivarea conexiunilor sigure.

Ai nevoie de oameni care nu romantizează haosul. Care nu îți spun „poate s-a schimbat” sau „relațiile sunt complicate”. Oameni care pot fi martori lucizi ai realității tale, fără să o filtreze prin propriile nevoi.

Rol	Nume	Cum mă poate ajuta concret
Martor lucid — cineva care știe realitatea		
Sprijin practic — logistică, ajutor fizic		
Sprijin emoțional — prezență, ascultare		
Sprijin profesional — terapeut, avocat		
Persoana de urgență — disponibilă rapid		

Mesaj pe care îl poți trimite unei persoane sigure — copiază și adaptează:

„Am nevoie să îți spun ceva fără să mă judeci. Încerc să ies dintr-o relație care m-a destabilizat. Nu am nevoie de sfaturi acum — am nevoie să fii acolo. Dacă îți scriu că vreau să îl contactez, te rog să mă ajuți să nu reacționez impulsiv. Îți mulțumesc.”

Reflecție:

Ce m-a împiedicat să cer ajutor mai devreme?

Primul pas pe care îl fac azi pentru a activa sistemul meu de sprijin:

Reglare corporală după relație

Nu poți gândi clar într-un corp care crede că pierde sursa de supraviețuire. Când sistemul nervos este în alertă cronică, cortexul prefrontal — zona responsabilă pentru decizii raționale, planificare și auto-reglare — devine mai puțin accesibil. Nu este o alegere. Este fiziologie.

Exercițiile de mai jos nu sunt relaxare generală. Sunt tehnici de reglare a sistemului nervos, bazate pe principii somatice și de neurobiologie. Folosește-le când simți activare, nu doar când ești calmă.

1 Orientare
Uită-te lent în jur și numește 5 obiecte neutre din cameră. Spune-le cu voce tare sau în gând. Ancorează-te în prezent.

2 Presiune
Pune o palmă pe stern și una pe abdomen. Ține timp de 60 de secunde. Presiunea calmă activează sistemul nervos parasimpatic.

3 Expirație lungă
Inspiră 3 secunde, expiră 6 secunde. Repetă de 10 ori. Expirația prelungită reduce ritmul cardiac și semnalează siguranța.

4 Mișcare
Mergi 10 minute fără telefon și fără muzică intensă. Mișcarea ritmică bilaterală procesează activarea.

5 Contact rece
Spală mâinile cu apă rece 30 de secunde. Stimularea nervului vag prin apă rece poate reduce rapid starea de panică.

6 Scris factual
Notează 3 fapte concrete care îți arată de ce ai ieșit. Nu emoții, nu povești — fapte verificabile.

i Practică de 7 minute — poți face oricând:

Minutul 1: Observ corpul — unde simt tensiune, căldură, constricție.

Minutele 2-3: Expirație lungă — 3 secunde inspirație, 6 expirație, repetat.

Minutele 4-5: Orientare vizuală — numesc 5 obiecte neutre din cameră.

Minutele 6-7: Scriu ce aleg să nu fac azi ca să nu reintru în ciclu.

Plan de 14 zile

Recuperarea nu este un eveniment. Este o succesiune de alegeri mici, repetate. Planul de mai jos nu este o provocare de performanță. Este o structură minimă — un pas pe zi, 14 zile. Bifează ce faci. Dacă o zi nu merge, continui a doua zi fără să o judeci pe prima.

Zi	Acțiune	Gata ✓
1	Scriu harta relației (pagina 8 din ghid)	
2	Aleg no contact, low contact sau contact asistat și notez primul pas concret	
3	Schimb parolele și opresc triggerii digitali principali	
4	Aleg 2 persoane sigure și le contactez	
5	Scriu lista faptelor verificabile, nu povestea speranței	
6	Aplic protocolul de 20 de minute când apare impulsul de contact	
7	Fac practica de reglare corporală de 7 minute	
8	Scriu 3 limite concrete și le păstrez scurte	
9	Reorganizez spațiul — pozele, obiectele, elementele care mă reactivează	
10	Fac o activitate care nu are nicio legătură cu relația sau cu recuperarea	
11	Vorbesc cu o persoană sigură despre realitate, nu despre dor	
12	Stabilesc următorul pas terapeutic sau juridic, dacă este necesar	
13	Reiau lista semnalelor roșii și verific ce am normalizat	
14	Aleg ce continui în următoarele 30 de zile	

După 14 zile. Nu te uita la câte ai bifat. Uită-te la ce s-a schimbat în claritatea ta, în corpul tău, în relația cu propria percepție. Acesta este indicatorul real.

Programează direct o ședință 1:1 cu Laura

Următorul pas

Ghidul te ajută să vezi mecanismul. Îți oferă un cadru, un limbaj și un set de instrumente. Dar recuperarea după trauma bonding nu se întâmplă printr-un singur workbook. Cere repetiție, sprijin susținut, limite practicate zilnic și, de cele mai multe ori, un spațiu terapeutic în care să poți procesa ce s-a întâmplat fără să fii singură cu asta.

Dacă ești în risc

Prioritatea este siguranța ta, nu analiza relației. Sună la 112 sau la linia națională pentru violență domestică: 0800 500 333. Contactează o persoană sigură acum.

Dacă ești ieșită, dar încă prinsă emoțional

Terapie individuală, grup de suport, no contact sau low contact stabil. Nu forța vindecarea rapidă. Acordă-ți timp și structură.

Dacă vrei reconstrucție

Practică zilnică de reglare, comunitate de sprijin, relații sigure, lucru cu corpul și cu sistemul nervos. Reconstrucția este posibilă — dar este un proces, nu un eveniment.

Lucrează cu mine

Terapie 1:1

Online sau la cabinet în București. Lucru individual, adaptat situației tale, cu focus pe traumă relațională, atașament și reglarea sistemului nervos.

Comunitatea Metamorfoza©

Un spațiu de practică ghidată, nu de informație generică. Pentru cei care vor să lucreze activ, cu sprijin, nu singuri.

[Intră în Comunitatea Metamorfoză](#)

[Programează o ședință 1-la-1](#)

Surse de orientare

- **National Domestic Violence Hotline** — materiale despre trauma bonding și safety planning
- **World Health Organization** — date despre violența în relațiile intime și impactul asupra sănătății
- **SAMHSA** — principii trauma-informed: siguranță, încredere, alegere, colaborare, empowerment
- **American Psychiatric Association** — resurse despre intimate partner violence și efecte psihologice
- **Dokkedahl et al., 2022** — revizuire despre violență psihologică, control coercitiv și asocierea cu PTSD, depresie și anxietate
- **ANES România** — linia națională 0800 500 333 pentru violență domestică, discriminare de sex și trafic de persoane

☐ Acest material nu este diagnostic, tratament medical, consult juridic sau intervenție de criză. A fost creat cu scopul de a oferi claritate și instrumente de reflecție personală. Dacă te afli într-o situație de risc, caută sprijin specializat.

Laura Andrunachi — Psiholog. Terapeut. No Bullshit Therapist.

Laura Andrunachi © 2026 | www.lauraandrunachi.ro | hello@lauraandrunachi.ro